

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE CRIANÇAS

Nayara Andrade de Oliveira¹, Vivian Rahmeier Fietz², Emmanuela Alves Inácio Carvalho

¹ Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; e-mail:nayara_uems@hotmail.com

² Professor(a) do curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária Dourados e-mail:vivian@uems.br

Área Temática da Extensão: Saúde, Segurança Alimentar

Resumo

A nutrição balanceada é de essencial importância para o desenvolvimento físico e intelectual de uma criança, sendo imprescindível para o bom funcionamento do organismo. O objetivo deste trabalho foi realizar educação nutricional por meio de ações de orientação. Essas ações foram organizadas a partir de resultados encontrados em pesquisas anteriores, além de ter sido novamente verificada a situação nutricional atual das crianças. O trabalho foi desenvolvido com crianças de 6 a 12 anos de idade, regularmente matriculadas na instituição “Casa Criança Feliz II”. As atividades foram realizadas por meio de palestras, exposições dialogadas, teatros, jogos, além de questões para avaliação da aprendizagem, no intuito de facilitar o entendimento. Após cada atividade foi servido um lanche, como forma de ilustrar os nutrientes que compõem o alimento. Até o momento foram coletados os dados antropométricos das crianças, os quais serão discutidos posteriormente. Uma ação já desenvolvida foi informar a importância de uma alimentação balanceada por meio da pirâmide alimentar. Além disso, foram trabalhados assuntos de boas maneiras, higiene e bons hábitos na hora da refeição. Cabe destacar que os dados coletados entre as crianças serviram de subsídios para a implantação de um cardápio que possa chegar mais perto do ideal e suprir as necessidades nutricionais das crianças matriculadas. Quando foram detectadas deficiências em relação ao estado nutricional das crianças, os resultados foram abordados de forma individualizada.

Palavras-Chave: Nutrição infantil. Desnutrição. Obesidade.

Introdução

No Brasil, a realidade da desnutrição ainda é considerada um problema de saúde pública. Porém, essa característica está mais vinculada a regiões denominadas de bolsões de pobreza e áreas de favelas. A desnutrição é um problema decorrente do aporte alimentar insuficiente em energia, macronutrientes totais e principalmente de micronutrientes, podendo

também estar associada a um inadequado aproveitamento biológico dos alimentos ingeridos que está vinculado com as parasitoses. (MONTEIRO, 2003).

De acordo com Gove (VALLE, 2004 apud GOVE 1997), a desnutrição infantil é um importante problema de saúde pública em países em desenvolvimento, sendo considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma das causas de maior mortalidade infantil, além de ser precursora das demais.

Apesar de a desnutrição ainda ser considerada uma realidade, tem-se observado a transição nutricional entre a população como um todo e principalmente entre as crianças. Ressalta-se que os problemas nutricionais relacionados com a transição nutricional estão no aumento da incidência de sobrepeso e obesidade.

Cabe destacar que ambas as situações, ou seja, tanto a desnutrição como o sobrepeso e a obesidade são considerados fatores para o aumento de doenças.

Hábitos alimentares são influenciados por diversos fatores como o ambiente familiar, que inclui os exemplos dados pelos pais e as demais pessoas do convívio familiar, além do ambiente e atmosfera ao redor do alimento na hora da refeição. As tendências sociais, os meios de comunicação, a pressão dos colegas e enfermidades associam-se à necessidade e mudanças na dieta (KRAUSE, 2002). Segundo o mesmo autor é a infância o período em que se estabelece o padrão alimentar, sendo, portanto o momento ideal para se criar hábitos saudáveis.

Além dos agravos nutricionais tem-se observado outros problemas socioeconômicos e temas que direta ou indiretamente afetam a qualidade de vida das crianças. As questões são o consumo de álcool, drogas, violência, sexualidade e doenças sexualmente transmissíveis na família.

O trabalho será realizado com o intuito de promover ações que possam contribuir para esclarecer a necessidade de uma alimentação adequada para as crianças da Casa Feliz II. Por meio da apresentação dos alimentos saudáveis de forma nutritiva, saborosa e principalmente visualmente interessante e estimulante, pretende-se entrar na realidade da criança com linguagem simples e criar um ambiente agradável e adequado para ingestão dos mesmos. As informações serão repassadas tanto para as crianças como para professores, funcionários e a direção da Casa. Ressalta-se a importância da integração entre Universidade, professor e aluno, visando sempre uma melhoria para a qualidade de vida da comunidade e

principalmente na aplicação ou repasse de informações obtidas por meio dos projetos de pesquisa.

Material e Métodos

O trabalho foi realizado na Casa Criança Feliz II, com crianças na idade de 6 a 12 anos. A forma de trabalho foi uma abordagem quantitativa e qualitativa, além de uma investigação social com o intuito de promoção da saúde e melhor qualidade de vida para as crianças da Casa.

Os métodos e técnicas realizados consistiram em atividades expositivas e participativas na forma de dinâmicas e atividades como palestra, exposição de materiais e simulações. Foram utilizados cartazes ilustrativos, filmes, apresentações de slides, teatros, entre outros materiais.

Resultados e Discussão

Os temas que foram desenvolvidos e apresentados semanalmente para as crianças foram discutidos por meio de reuniões, sendo assim organizados os temas das palestras, os materiais didáticos a serem utilizados e também o lanche que seria servido para a classe (Figura 1).



Figura 1. Atividades desenvolvidas entre as crianças da Casa Criança Feliz II.

O primeiro contato com a Casa Criança Feliz II foi uma visita junto com a orientadora. Este encontro teve o intuito de conhecer a estrutura física do local e agendar os próximos encontros com as crianças para desenvolver o projeto.

No primeiro encontro com as crianças foi entregue um crachá, e feita uma dinâmica de apresentação, sendo solicitado que junto com o nome dissessem o que mais gostavam de comer e o que não gostavam. Notou-se, por meio dessa dinâmica uma euforia em participar e que a grande maioria gostava de doces e não gostava de frutas. Neste dia também foram verificados os dados antropométricos das crianças. E no encerramento da reunião antes do

lanche, cantamos uma música do chocolate, do salgadinho, da verdurinha e da frutinha. As crianças foram muito participativas e receptivas.

No segundo encontro foi iniciado o trabalho com a pirâmide alimentar. A proposta foi dividir a sala em quatro grupos, sendo que cada grupo recebeu figuras de alimentos. Estes tiveram o desafio de montar a sua pirâmide. Em cada grupo foi colocado um monitor, cabe ressaltar que os monitores são colaboradores do projeto de extensão da orientadora. Primeiramente cada criança colocou as suas figuras onde achava correto, posteriormente o monitor fez as alterações necessárias na pirâmide e explicou o lugar de cada alimento. Depois foi oferecida uma atividade de pintura sobre a pirâmide alimentar. Trabalhou-se também sobre as boas maneiras antes de ser servido o lanche.

O terceiro encontro teve o enfoque na base da pirâmide alimentar, assim levou-se uma pirâmide grande e foram colados, com a ajuda das crianças, somente os alimentos energéticos da base. Posteriormente verificaram-se os dados antropométricos de novas crianças, lembraram-se os bons modos e foi servido o lanche.

No quarto encontro montou-se a segunda parte da pirâmide alimentar, com a ajuda na colagem e discussão com as crianças. A atividade seguinte foi o “Jogo das Frutas”, um jogo de tabuleiro, com seis participantes em cada tabuleiro e um dado. Conforme andava no tabuleiro, iria parar em uma casa, cada casa trazia uma carta com uma informação de uma fruta ou de uma verdura ou então um conselho sobre alimentação saudável ou boas maneiras e hábitos de higiene. Cantamos novamente a música do chocolate, do salgadinho, da verdurinha e da frutinha, e foi servido o lanche.

No quinto encontro foi montada a terceira parte da pirâmide alimentar, com as figuras sendo coladas pelas crianças, e discutindo sobre a importância desses alimentos. Depois junto com uma apresentação de slides com figuras, dentre elas dos alimentos construtores e desenhos infantis, discutimos sobre quais alimentos podemos comer mais e quais devemos evitar, também vimos sobre boas maneiras e hábitos de higiene. Depois foram apresentados três vídeos de curta duração, para ilustrar melhor sobre os alimentos. Posteriormente foi servido o lanche.

E no último encontro até o momento, foram apresentados dois vídeos de curta duração sobre o meio ambiente. Esse trabalho teve a intenção de mostrar a necessidade de preservação ambiental e a localização de onde moramos. Foram mostradas figuras do planeta Terra, do mapa do Brasil, do Mato Grosso do Sul e de Dourados. Posteriormente, antes de ser

servido o lanche, conversou-se individualmente com cada criança sobre a sua situação nutricional, com relação à estatura e peso pela idade.

Com essa análise observou-se que das 28 crianças que frequentam a turma em que foi desenvolvido o projeto, 11 estavam eutróficos tanto com relação a estatura pela idade como pelo peso pela idade, 15 estavam eutróficos com relação a estatura pela idade, 20 estavam eutróficos para peso pela idade, 2 estavam com baixa estatura pela idade, 11 estavam altos para a idade, 3 estavam em estado de desnutrição, 4 estavam em risco nutricional e 1 estava com sobrepeso.

Em todos os encontros teve-se certa dificuldade em chamar a atenção das crianças, por se mostrarem dispersas e comunicativas, além de serem um pouco agressivos e da maioria não mostrar bons modos.

Agradecimentos

Agradeço à Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários, a oportunidade de poder realizar esse projeto de extensão, que está contribuindo com o meu aprendizado, podendo adquirir muito conhecimento e experiência em lidar com outras pessoas.

Referências

MONTEIRO, Carlos Augusto. Fome, Desnutrição e Pobreza: Além da semântica, 2003. Disponível em:

<http://www.apsp.org.br/saudesociedade/XII_1/fome,desnutricao_e_pobreza.htm> Acesso em: 13 nov. 2009.

VALLE, N.J.; SANTOS I.S.; GIGANTE, D.P. Intervenções nutricionais e crescimento infantil em crianças de até dois anos de idade: uma revisão sistemática, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 1458-1467, nov./dez., 2004. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n6/03.pdf>> Acesso em: 07 de nov. 2009.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Vários tradutores. Décima edição. São Paulo: Roca, 2002. Cap. 10, p.229-246.

WHO 1986. Carta de Ottawa, pp. 11-18. In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. *Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá*. Ministério da Saúde/IEC, Brasília. apud Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100014&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso em: 10 Nov. 2009.