



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE CRIANÇAS

Clauca Raquel Aiolfi¹; Vivian Rahmeier Fietz²; Beverly Petelin³.

¹ Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; E-mail: clau_aiolfi@hotmail.com; Bolsista PIBIC (UEMS)

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

³ Estudante do curso de enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados, E-mail: beverly_241105@hotmail.com; Bolsista PAE

Área Temática da Extensão

Infância e adolescência

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 3 a 9 anos de idade, regularmente matriculadas na instituição “Espaço Esperança”. As atividades foram realizadas por meio de palestras, exposições dialogadas, teatros, jogos, atividades artísticas 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. Foram coletados os dados antropométricos das crianças, os quais serão discutidos posteriormente. As ações que já foram desenvolvidas foram informar a importância de âmbitos sociais como, boas maneiras, palavras mágicas, higiene e bons hábitos na hora da refeição e alimentação balanceada por meio da pirâmide alimentar.

Palavras-chave: Saúde. Comportamento. Qualidade de Vida.

Introdução

O organismo saudável é muito mais do que aquele somente livre de doença, mas sim, considerado nos dias atuais, como aquele que se encontra em um completo bem estar biopsicossocial. Portanto a de se considerar que existem vários fatores que o levam a atingir este elevado grau de complexidade a fim de chegar ao seu êxito que é a saúde. Dentre eles, e porque não dizer, que o principal fator é a mudança do estilo de vida, no qual estão inclusos os bons hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos. (MONTEIRO, 2003)

É de essencial importância que se faça germinar nas mentes humanas a consciência quanto aos riscos que correm quanto à alimentação inadequada e ao sedentarismo. Neste



sentido, a melhor fase da vida em que pode construir esta consciência e haver uma maturação tanto psicologia como biológica para com a saúde é na infância. Nesta fase começam a se criar hábitos, sendo a escola o primeiro local onde se convive em sociedade, depois da família, e onde há o compartilhamento de emoções e das descobertas das suas vivências em particular. (MAHAN, 2002)

O objetivo desse trabalho foi informar às crianças, com idade entre 3 e 10 anos, matriculadas no Projeto Esperança, a necessidade de manter um padrão alimentar, de higiene e bons hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas, abordando os valores nutricionais dos alimentos e as necessidades individuais para cada nutriente, divulgar a elas os agravos acometidos pela má nutrição, tanto pela privação quanto pelo o excesso destes, também orientar a respeito da higienização de alimentos e da higiene pessoal como forma de prevenção de doenças. E assim contribuir para a construção de adultos conscientes os quais terão nas mãos o poder de manter a sua saúde, melhorando a sua e a qualidade de vida dos que estão ao seu redor.

Material e Métodos

O trabalho foi realizado de forma quantitativa e qualitativa com enfoque na investigação social. Tendo o intuito de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida das crianças matriculadas no Projeto Esperança, que funciona como uma extensão do CRAS. Localizado na Avenida Weimar Gonçalves Torres numero 3929, Dourados-MS. Este local funciona das 7 às 17 horas de segunda a sexta-feira e atende crianças em período vespertino, matutino e integral. Os trabalhos desenvolvidos pelo Projeto Esperança abrangem as necessidades integrais da criança como, o apoio pedagógico, recreativo, alimentício, artesanal, musical, dentre outros.

O universo estudado por nós foram as crianças no estrato de idade entre os 3 e 10 anos. Os métodos e técnicas foram realizados por meio de atividades expositivas e participativas na forma de dinâmicas e atividades como palestras, exposição de materiais e simulações. Utilizamos cartazes ilustrativos, moldes anatômicos, desenhos e outros materiais. Para que fosse alcançado o objetivo do projeto os temas foram assim distribuídos: Apresentação da pirâmide alimentar com os respectivos valores nutricionais de cada alimento, ressaltando a importância dos principais nutrientes como os carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, sais minerais, água e as fibras alimentares. No final de cada atividade oferecemos



um “lanche” para ressaltar o nutriente que foi abordado. A importância da higiene pessoal e dos alimentos na prevenção de doenças. Ressaltamos que a atividade física serve como instrumento para contribuir com a qualidade de vida. Trabalhamos ainda o tema sobre violência doméstica e escolar (*bullying*). Constatamos que tanto o acadêmico bolsista quanto o orientador, juntamente com as crianças realizaram atividades de troca durante a execução do projeto, ou seja, todos aprenderam juntos.

Resultados e Discussão

Realizamos visitas quinzenais ao Projeto Esperança, mais especificamente, nas quartas-feiras no período vespertino. Os encontros foram bastante dinâmicos e diversificados na maneira de apresentação, buscando sempre a participação ativa das crianças e o relato de suas experiências vividas em família. A cada novo encontro procuramos lembrar o assunto do anterior afim progredir na construção do conhecimento, sempre buscando tratá-los holisticamente e com empatia.

No primeiro encontro realizamos atividades no intuito de conhecer o ambiente em que iríamos atuar e de nos apresentarmos às crianças para que elas começassem a se familiarizar com nossa presença. Também informamos sobre nossa futura profissão a enfermagem e sobre o assunto que iríamos abordar no caso a “Educação Nutricional”. Entregamos crachás com os nomes de cada um inclusive da orientadora e dos bolsistas, realizamos uma dinâmica para fixação dos nomes, algumas brincadeiras e encerramos com um lanche (bolo de cenoura e suco natural de laranja).

No segundo encontro (Figura 1) iniciamos o trabalho com a pirâmide alimentar, informamos o seu significado, importância e começamos a falar da sua base, os carboidratos. Neste dia realizamos um teatrinho com fantoches para melhor fixação sobre o assunto, também levamos alguns carboidratos (arroz, farinha, mandioca), tanto o branco como o integral. Em seguida as crianças coloriram figuras de carboidratos e nós as colamos em uma pirâmide. Sendo esta, fixada na parede da sala aonde as atividades eram realizadas e posteriormente utilizada nos encontros seguintes. No final servimos um lanche: bolo de laranja, suco natural e banana.



Figura 1: Base da pirâmide (carboidratos).

No terceiro encontro (Figura 2) trabalhamos a segunda parte da pirâmide alimentar. O assunto por nós abordado foram às vitaminas. Ilustramos o tema em *Power point* com figuras bem coloridas, além de realizarmos um teatrinho com mascaras de frutas e verduras. Fizemos uma breve revisão sobre os carboidratos e seu papel no organismo, após as crianças coloriram exemplos de vitaminas e colaram na pirâmide fixada a parede. Para encerrar à tarde, as crianças fizeram sua própria salada de frutas, contendo banana, maçã, laranja, pêra, morango, mamão kiwi.



Figura 2: Bolsistas e colaboradora fantasiados para teatro sobre as vitaminas.

No quarto encontro trabalhamos as proteínas e o lugar que ocupam na pirâmide alimentar. Houve uma breve revisão sobre os carboidratos e as vitaminas, como método de fixação. A introdução sobre as proteínas foi explicada por nós em *Power point*. Em seguida realizamos um teatrinho de máscaras, cada acadêmico era um tipo de carne. Em todos os encontros explicamos as porções necessárias ao organismo de cada um dos nutrientes,



especificamente para a idade das crianças. Formamos uma roda de conversa para discutirmos os malefícios de se ingerir os alimentos que são preparados de maneira inadequada (exemplo: fritar ovo imerso em óleo). Depois montamos perguntinhas de “o que é o que é” sobre exemplos de proteínas e as crianças tinham de responder e encontrar cada uma num dado espaço em que havíamos escondido. Em relação às atividades teve pontuação e brindes. Em seguida as crianças coloriram exemplos de proteínas e as colaram na pirâmide. Por fim servimos o lanche (iogurte e sticks de frango empanado).

No quinto encontro falamos sobre as gorduras, óleos e doces. O destaque maior deste dia foram às balas, doces em geral, chocolates e refrigerantes. Fixamos que o consumo destes alimentos não deve ser extinto da dieta, mas sim restringidos a uma vez por semana, uma melhor explicação foi ilustrada por nós em *Power point*. Neste dia as crianças praticaram atividades físicas como alongamento e corrida, então coloriram exemplos de lipídeos e os colaram na pirâmide, o lanche deste dia foi um chocolate e uma fruta, sendo o chocolate como fonte de energia e a fruta como vitamina. Foi destacada a importância de uma fonte de vitaminas sempre que são consumidos os doces. Antes de encerrar realizamos uma breve revisão de toda a pirâmide alimentar.

No sexto encontro falamos da importância dos alimentos para a nutrição e crescimento das crianças, iniciamos com uma mini palestra utilizando o *Power point*. Os assuntos destaque foram a obesidade infantil, a desnutrição e distúrbios do crescimento devido a carência nutricional, também falamos o quão é importante manter uma boa qualidade de vida, tendo praticas regulares de exercícios e horas suficientes de sono. Neste dia obtivemos os dados antropométricos das crianças para realização de calculo de IMC (Índice de Massa Corporal) Alongamentos e algumas brincadeiras foram realizadas a fim de encerrar à tarde, juntamente com um lanche (bolo de banana, suco natural, e fruta).

No sétimo encontro trabalhamos a higiene corporal e dos alimentos, iniciamos com a apresentação em *Power point* ressaltando a importância da higienização para a manutenção da saúde. Encenamos a canção chamada “Banho é bom, do Castelo Ratimbum” (Anexo 1). Todos os presentes participaram. Então dividimos meninos e meninas para aprenderem a fazer a lavagem correta das mãos. Em seguida cortamos as unhas das crianças e pintamos as unhas das meninas, sempre ressaltando que todos estes atos contribuem para a completa saúde. Logo



as crianças coloriram um desenho relacionado ao tema e servimos um lanche (sanduíche natural, torta salgada e suco de laranja).

Anexo 1: Canção sobre a necessidade e importância da higiene pessoal:

Banho É Bom Castelo Rá-tim-bum

*Tchau Preguiça. Tchau Sujeira. Adeus cheirinho de suor. Lava, lava, lava. Lava, lava, lava
Uma orelha, uma orelha. Outra orelha, outra orelha. Lava, Lava, lava. Lava testa, bochecha
Lava o queixo, lava coxa e lava até meu pé. Meu querido pé que me aguenta o dia inteiro
E o meu nariz, meu pescoço. O meu tórax e o meu bumbum. E também o fazedor de xixi.
La la la la. Ainda não acabou não, vem cá, vem. Uma enxugadinha aqui, uma coçadinha
ali. Faz a volta e põe a roupa de enfaixar. Banho é bom, Banho é bom. Banho é muito bom*

Conclusões

Dentre os dias decorridos no desenvolver das atividades propostas no projeto pudemos constatar o quão errônea tem sido a alimentação das crianças. Muitas vezes a principal preocupação dos pais é pela busca da saciedade de seus filhos esquecendo-se de que o mais importante é suprir as suas necessidades nutricionais. Isso faz com que se consuma maior quantidade de alimentos favorecendo o ganho extra de peso, levando muitas crianças a obesidade. Ao ser indagados quanto a seus alimentos preferidos, as crianças optaram sempre pelos mais calóricos e industrializados, sendo estes, os mais consumidos em seus lares.

Contudo, devido ao nosso incentivo e das monitoras do Espaço Esperança plantamos a sementinha da conscientização e estamos trabalhando arduamente a fim de reeducar seus hábitos alimentares, incentivando-os a mudarem o estilo de vida precocemente para que sempre tenham qualidade de vida.

Agradecimentos

Agradecemos a instituição UEMS pelo honroso incentivo na busca do conhecimento.

Referências

MONTEIRO, Carlos Augusto. Fome, Desnutrição e Pobreza: Além da semântica, 2003. Disponível em acesso em: 05 Out. 2007.

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