

NUTRIÇÃO DA CRIANÇA VISANDO A EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Ana Lúcia Guedes da Silva¹; Vivian Rahmeier Fietz²

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; ana_lucia-92@hotmail.com. Bolsista PIBEX

² Professora do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; vivian@uems.br

Área Temática da Extensão: Saúde

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 orientações, a partir dos resultados encontrados em estudos das condições nutricionais, que foram desenvolvidas anteriormente. O trabalho foi desenvolvido com crianças de 4 a 10 anos de idade, regularmente matriculadas no “Projeto Esperança”. As atividades foram desenvolvidas por meio de palestras, exposições dialogadas, teatros, jogos, além de questões para avaliação da aprendizagem para facilitar o entendimento. Os temas abordados foram em relação aos alimentos que compõem a pirâmide nutricional, identificando a importância de vários nutrientes essenciais, em quantidade e qualidade, para o processo de crescimento. A abordagem foi no sentido de mostrar a relevância dos mesmos para suprir a demanda nutricional do organismo, ressaltando que o desequilíbrio entre os nutrientes pode acarretar doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, osteoporose, colesterol entre outras. Foram enfatizados conceitos e consequências à saúde, tanto individual como social dos referentes temas. Após cada atividade foi servido um lanche, como forma de ilustrar os nutrientes que compõem o alimento e de trabalhar os comportamentos. Os resultados dos dados antropométricos das crianças e o consumo de alimentos serão discutidos posteriormente. Destaca-se que, devido às crianças estarem em formação para se tornarem adultos saudáveis, esses temas são de extrema importância, uma vez que os hábitos alimentares estão em formação nesse estrato de idade.

Palavras-Chave: Crianças. Nutrição. Segurança Alimentar e Nutricional.

Introdução

Sabe-se que a infância é uma fase onde os pais devem ter o maior cuidado em acompanhar a alimentação das crianças. Pois quando as mesmas consomem alimentos com quantidade insuficiente de nutrientes podem surgir as doenças crônicas não transmissíveis. Cabe destacar também que o estilo de vida das crianças interfere no surgimento dessas doenças, sendo o sedentarismo um exemplo importante.

A obesidade ou magreza em crianças gera, além das complicações em sua saúde, a discriminação e o *bullying*. Cabe destacar ainda que a influência da família é diretamente proporcional ao desenvolvimento da obesidade. Ou seja, pais obesos geralmente têm filhos obesos. De acordo com Traebert et al. (2004), uma criança tem 80% de chance de ser obesa

quando ambos, pai e mãe, são obesos, e 40% quando tem um dos pais obeso. Quando nenhum dos pais é obeso a chance é reduzida a 7%

Ainda Simões & Meneses (2007) comentam:

[...] existe uma realidade social de discriminação que influencia o funcionamento psicológico do indivíduo obeso, existindo como que uma aversão à gordura, que contribui para o comprometimento da autoestima e autoimagem, quer em crianças[...]

A mídia também tem sua parcela de responsabilidade. A convivência com propagandas passa a exercer um enorme poder em suas escolhas e em seus hábitos alimentares que começam a sair de um padrão denominado saudável. De acordo com Molina, et al. (2010), os fatores socioeconômicos, demográficos e culturais estão diretamente associados à qualidade e práticas da alimentação. Dentre os fatores socioeconômicos estão a renda familiar e a escolaridade materna na determinação da qualidade da alimentação. Quanto às práticas alimentares, estudos indicam a relação benéfica entre o hábito de realizar o desjejum (primeira refeição matinal) e a saúde em geral e, em particular, na prevenção de excesso de peso e obesidade na infância, tendo em vista a sua importância na regulação da ingestão alimentar ao longo do dia.

Embora a educação nutricional seja vista como um esforço destinado a mudar “hábitos alimentares”, padrões alimentares são determinados por fatores que incluem, além de educação orientada para uma nutrição adequada, fatores socioeconômicos, ecológicos, culturais e antropológicos. Para Mendonça (2006), “conselheiro ou educador nutricional é a descrição do profissional da saúde, envolvido na educação ou aconselhamento de informações relacionadas à nutrição e aspectos que levam à aderência de um novo comportamento alimentar”.

A mudança nos hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos regularmente são indispensáveis para um bom funcionamento do organismo. Neste sentido, a educação nutricional, no âmbito da segurança alimentar e nutricional, pode ser entendida como um conjunto de estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, no intuito de prevenção das doenças crônicas transmissíveis. Assim, o objetivo desse trabalho foi de contribuir para a melhora da qualidade de vida das crianças, familiares e professores no tocante aos assuntos ligados à prática da educação em saúde, pois se sabe que o grande problema já não é a desnutrição, como há 30 anos, mas sim, o excesso de peso.

Sendo isso uma característica dos adultos de hoje e que estão cada vez mais acometidos com doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Material e Métodos

As atividades do projeto de educação em nutrição e saúde foram realizadas no projeto Esperança, localizado no Espaço esperança, na Av. Weimar Torres, em frente ao Supermercado Extra, na cidade de Dourados/MS. Esta é uma instituição filantrópica e sem fins lucrativos que cuida em período integral de cerca de 60 crianças, com idade de 3 a 10 anos. As crianças em tempo integral recebem cinco e as de tempo parcial duas refeições por dia, além de outros trabalhos pedagógicos, recreativos, artesanais, musicais e outras atividades, sendo que as atividades foram desenvolvidas nas dependências da própria instituição.

Para ajudar no processo de elaboração das aulas que serão ministradas, optou-se em realizar reuniões semanais. As aulas ou orientações estão sendo feita de maneira expositiva, dando ênfase à participação das crianças, por meio de palestras, encenações teatrais, músicas, dinâmicas de grupo e jogos educativos, com interação dos participantes. Estão sendo utilizados, moldes anatômicos, bonecos, cartazes, desenhos, pinturas, cartazes, *banners* e alimentos *in natura* para o desenvolvimento das aulas. Além disso, ao final de cada encontro foi servido lanche de acordo com o tema abordado durante a aula, onde foram desenvolvidos os temas de boas maneiras e comportamentos durante as refeições.

Em relação aos objetivos foram trabalhados os macro e micronutrientes presentes nos alimentos, bem como suas funções e necessidades no organismo humano. Para isso, foi preciso a utilização de alimentos *in natura*, que serviram de base para o estudo. A higiene e o preparo de alguns alimentos também foi assunto dessas aulas.

A pirâmide alimentar foi elaborada pelos alunos assim que os mesmos já tiverem noção sobre a composição dos alimentos e a necessidade dos nutrientes. Foi confeccionada uma pirâmide que serve de base para a escolha dos alimentos, e a mesma foi fixada na sala de aula. Cabe destacar que esse assunto foi abordado, respeitando o estrato de idade das crianças, ou seja, em linguagem compatível às mesmas.

Resultados e Discussão

Os trabalhos iniciaram ainda no mês de março, sendo que os dois primeiros encontros foram realizados para o mútuo conhecimento e apresentação geral do projeto. Foi realizada

uma dinâmica e feita à apresentação das crianças e da equipe e confeccionados crachás para identificação. No caso das crianças de 03 a 06 anos o crachá teve o formato de uma maçã. Cada criança pintou e produziu seu próprio crachá, de acordo com sua criatividade, podendo utilizar cola colorida com glitter, lápis de cor, giz de cera, seguido de atividades manuais. No final das atividades foi servido um lanche, sendo a fruta maçã e suco de pêssego. Esse lanche simbólico tem o intuito de trabalhar as boas maneiras durante as refeições e a paciência em esperar o início do consumo até que todos sejam servidos. Também são estimulados a utilizar palavras como “obrigado (a)” e, ”por favor” e principalmente a forma correta de se sentar à mesa para comer.

O segundo encontro foi realizado com a turma de 07 a 09 anos de idade. As apresentações aconteceram onde todos sentaram em círculo e no chão. Em seguida foi feita a dinâmica da “batata quente”. Notou-se que as crianças interagiram e aceitaram bem as brincadeiras. Em seguida elas foram confeccionar o seu crachá. Essa turma ficou com seu crachá na forma de uma pêra. No momento do lanche foi feita a explicação do motivo dessa pequena refeição, sendo servida a fruta pêra e banana e um copo de iogurte. Na seqüência foram realizados alguns exercícios físicos para ressaltar a sua importância.

A partir do terceiro encontro as duas turmas foram reunidas e assim formada uma única classe, com uma média de trinta crianças, sempre utilizando várias estratégias de ensino. Cabe destacar que em todos os encontros foram realizados exercícios físicos.

Iniciamos as atividades falando sobre os carboidratos que são a base da pirâmide alimentar, por meio de imagens. No intuito de memorizar o assunto, foi elaborada, ensinada e cantada uma paródia sobre os alimentos que compõem essa classe. A paródia foi trabalhada na música "atirei o pau no gato", sendo a letra: “Carboidrato é uma fonte de energia para o corpo. Ele é composto de arroz, macarrão, cereais, pão, batata e biscoito”. Cabe destacar que eles apreenderam e cantam até hoje. Coloriram figuras para compor a pirâmide alimentar, que foi construída em papelão e isopor. Na seqüência foi servido lanche com alimentos próprios dessa classificação, sendo bolacha integral, pão de mel, biscoito de polvilho e suco de uva.

A aula do dia foi sobre os vegetais, demonstrando sua importância em nossa alimentação, principalmente com principal fonte de vitaminas e minerais, ressaltando os seus valores nutricionais. Também confeccionaram figuras relacionadas a essa classe de alimentos e completaram na pirâmide alimentar. O lanche servido foi cenoura crua e bolo de cenoura sem calda de chocolate. A intenção também foi de mostrar o sabor do alimento.

No quinto dia foi explicado sobre a classe de alimentos compreendida pelas frutas, destacando algumas em relação às suas propriedades nutricionais, principalmente em relação

às vitaminas. Destaca-se que foram feitos comentários em relação às deficiências de vitaminas e os principais prejuízos à nossa saúde. Em relação às frutas também foi trabalhada a sua classificação. Em seguida cada um foi colorir a sua fruta para colar na pirâmide. Com lanche foi servida uma salada de frutas. Notou-se que algumas crianças não aceitaram as frutas e como forma de explicação e negociação foi imposto que as que não experimentassem não receberiam sorvete no dia que o mesmo era servido. Essa forma de trabalho é para mostrar que às vezes existe uma rejeição sem fundamento. Muitas que negaram, em seguida da negociação aceitaram e até quiseram repetir, demonstrando assim que não comiam porque não conheciam.

No sexto encontro foi trabalhado o assunto sobre as proteínas, ressaltando o leite e seus derivados, sendo comentado sobre sua importância no organismo e também sua deficiência, principalmente entre os mais velhos. Na seqüência foi apresentado um teatro de fantoches (no palito) sobre onde podemos encontrar o leite e como ele se apresenta na natureza. No teatro ainda foi ressaltada a importância da amamentação e seguido das atividades práticas de colorir, colar e escrever. Foi servido lanche (fruta e iogurte).

No sétimo encontro foi falado sobre as proteínas, porém em relação ao grupo das carnes, ovos, frango, peixe, etc. Relatamos a maneira mais saudável de se consumir essa carne dizendo que devem ser bem cozidas e evitar as fritas. Dar preferência às assadas ou grelhadas e as magras, no intuito de diminuir o consumo de gorduras na preparação dessas carnes deixando ela assim mais saudável. Essa medida pode evitar várias doenças, principalmente as do coração. Na seqüência foram feitos os desenhos e colados na pirâmide. Também foi confeccionado um quebra-cabeça como forma de aprendizagem e avaliação. O lanche foi *steack* assado de frango e suco de laranja com cenoura. No final ainda foram feitas algumas brincadeiras, no intuito de dar importância ao exercício físico.

No oitavo encontro foi trabalhado o assunto sobre doces, gorduras, os quais fazem parte do topo da pirâmide alimentar. Foi ressaltado que os mesmos podem ser os principais responsáveis pelo sobrepeso e obesidade quando consumidos de forma inadequada e exagerada. Para encerrar as atividades do semestre as crianças foram levadas para a Praça do Parque Alvorada.

Conclusão:

Trabalhar com crianças requer criatividade e utilização de linguagem clara e fácil, de acordo com a faixa etária. Em todos os encontros teve-se certa dificuldade em chamar a atenção delas, por se mostrarem dispersas e comunicativas, além de a maioria não mostrarem bons modos. Contudo, foi possível observar através das atividades propostas, que elas

conseguiram compreender o que era passado. Também notamos que foi possível estabelecer um vínculo com as crianças, uma vez que as mesmas já nos chamam pelo nome e se mostram mais participativas. Destaca-se que, devido as crianças estarem em formação para se tornarem adultos saudáveis, esses temas são de extrema importância.

Referências

MENDONÇA, D. R. B. 2006. **A Importância da Educação Nutricional**. Sociedade Brasileira de Diabetes online. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/artigos/nutricao/artigoeducacaonutricional.php>. Acesso em: 03 de jun de 2012.

MOLINA, Maria del Carmen Bisi, LOPÉZ, Pilar Monteiro, FARIA, Carolina Perim de, CADE, Nágela Valadão, ZANDONADE, Eliana. Preditores Socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acessado em 17 de jul de 2012.

SIMÕES, D. & MENESES, R. F., 2007. Auto-conceito em crianças com e sem obesidade. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722007000200010&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acessado em 17 de jul de 2012.

TRAEBERT, Jefferson, MOREIRA, Emília Addison Machado, BOSCO, Vera Lúcia, ALMEIDA, Izabel Cristina Santos, 2004. Transição alimentar: problema comum à obesidade e à cárie dentária. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000200011&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acessado em 17 de Outubro de 2011.