

A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES

Alessandra Facini¹
Rúbian Lucion²
Micheli Mayara Trentin³

INTRODUÇÃO: O combate ao crescente problema de sobrepeso e obesidade é considerado um dos principais desafios de saúde pública na atualidade. Esse desafio é ainda mais preocupante quando se trata de crianças com idades entre 5 e 9 anos, visto que houve um significativo aumento nas taxas de obesidade desse público nos últimos vinte anos. (SOUZA *et al.*, 2016). Considerando que as escolas são espaços importantes de compartilhamento de conhecimento, comportamentos e habilidades na vida dos alunos, é essencial que assuntos relacionados à alimentação adequada e saudável sejam abordados no seu cotidiano. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é reconhecida como uma estratégia essencial no controle e prevenção dos problemas relacionados à alimentação e nutrição, pois também possui o papel de valorizar as mais diversas manifestações da cultura alimentar, fortalecer os hábitos regionais, reduzir o desperdício de alimentos e promover o consumo sustentável e uma alimentação saudável. (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016). Parafraseando Albuquerque (2012, p.16) “a partir da EAN espera-se auxiliar na decisão de escolha por alimentos que atendam aos aspectos biológicos, afetivos e socioculturais individuais, o uso sustentável do meio ambiente, despertar a consciência política e econômica para tal.”, ou seja, a escola é um local privilegiado para a implementação da EAN, pois é onde as crianças passam a maior parte do seu tempo e oferece diversas oportunidades para a promoção de bons hábitos. **OBJETIVO:** Fornecer conhecimentos, habilidades e valores que promovam uma alimentação saudável e equilibrada, preparando os escolares para tomar decisões alimentares adequadas ao longo da vida, visando ainda a prevenção dos casos de obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis assim como incentivar um maior consumo de alimentos in natura. **METODOLOGIA:** Durante o período do Estágio Supervisionado em Ambiente Escolar, realizado em algumas escolas de uma cidade situada no noroeste do Rio Grande do Sul foram produzidas diversas atividades embasadas no Guia Alimentar Para a População Brasileira (MONTEIRO, 2014) e no Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional (BARBOSA *et al.*, 2022) com o foco de melhorar a qualidade alimentar dos escolares. As ações envolveram diversas faixas etárias da rede municipal de ensino, onde cada uma foi pensada e elaborada para que, de maneira lúdica e interativa todos participassem do desenvolvimento e assim, compreendessem um pouco mais sobre a alimentação saudável. **DISCUSSÃO DOS DADOS DE CAMPO:** Durante o período de desenvolvimento das atividades, os escolares foram muito participativos de uma maneira geral. As ações foram bem recebidas pelos participantes, os quais demonstraram muito desejo de aprender e disposição para mudar seus hábitos. As atividades que envolveram as crianças, consistiram em apresentar e incentivar o consumo de frutas e verduras, visando criar desde cedo, uma familiarização com estes alimentos, como foi o caso da horta na garrafa pet. Já as atividades com adolescentes, além de também incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis e desestimular o consumo regular de alimentos ultra processados, buscou-se explicar um pouco mais sobre os benefícios que uma alimentação equilibrada traz consigo. Diversas

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: facinialessandra@gmail.com.

² Docente do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: rubian@uceff.edu.br

³ Docente do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: Mixeli@uceff.edu.br.

entidades reconhecem o papel fundamental da escola na formação de hábitos de vida saudáveis, especialmente por intervenções que abrangem a área de educação nutricional. Assim a importância da realização e implementação da EAN se torna evidente quando se considera o público em idade escolar. Estimular o interesse desta faixa etária por temas sobre saúde, garantirá um futuro melhor e mais saudável para todos, visto que os hábitos aprendidos na infância serão levados para a vida inteira e também repassados para familiares e futuros descendentes. **CONCLUSÃO:** Diante da crescente demanda de adultos com sobrepeso e obesidade, é essencial que prestemos cuidados adequados aos indivíduos em idade escolar, a fim de evitar problemas futuros e possíveis impactos negativos na saúde pública. Neste sentido, observa-se a importância que as intervenções precoces através das atividades de Educação Alimentar e Nutricional fortalecem o campo da nutrição, auxiliando no desenvolvimento de estratégias na atenção primária à saúde, essencialmente na prevenção de possíveis futuros casos de obesidade ou Doenças Crônicas Não Transmissíveis que possam ser desencadeados por conta dos maus hábitos alimentares. Sendo válido e necessário uma maior frequência na realização de atividades de EAN dentro das redes de ensino. No geral, as ações foram bem aceitas e despertaram o interesse por um estilo de vida mais saudável, além de ser uma maneira de colocar em prática os conhecimentos e ensinamentos teóricos adquiridos durante o curso. As atividades realizadas proporcionaram uma experiência extremamente gratificante e significativa para o meu crescimento pessoal e profissional, visto que foi desafio e uma honra aplicar na prática tudo o que foi visto em sala de aula bem como vivenciar um pouco da rotina de um profissional da área escolar.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Hábitos saudáveis. Escolares.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Alicinez Guerra. **Conhecimentos E Praticas De Educadores E Nutricionistas Sobre A Educação Alimentar E Nutricional No Ambiente Escolar**. 2012. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/9087/1/arquivo9584_1.pdf. Acesso em: 03 jul. 2023.

BARBOSA, Bianca Stanziola; CARVALHO PINTO, Fernanda Milagre; ARANTES DE ANDRADE, José Vitor. **Manual de atividades de educação alimentar e nutricional (ean) na educação infantil**. [s. L.: s. N.], 2022. Prefeitura municipal de poços de caldas – Minas Gerais, Secretaria Municipal de Educação (sme) Programa Municipal de Alimentação. Disponível em: https://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/wp-content/uploads/sites/125/2022/05/Manual-de-atividades-de-Educacao-Alimentar-e-Nutricional-EAN-na-educacao-infantil_Pocos-de-Caldas_2022.pdf. Acesso em: 03 jul. 2023.

BORSOI, Aline Tecchio; TEO, Carla Rosane Paz Arruda; MUSSIO, Bruna Roniza. **Educação Alimentar E Nutricional No Ambiente Escolar: Uma Revisão Integrativa**. 2016. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/7413/5919>. Acesso em: 03 jul. 2023.

MONTEIRO, Carlos Augusto. **Guia alimentar para a população brasileira.** . Brasília: MS. 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 02 julho. 2023.

SOUZA, Roni Henrique de *et al.* **Educação alimentar e nutricional: relato de experiência.** 2016. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/prmultiprofissional/article/view/3036/2800>. Acesso em: 03 jul. 2023.