

PROMOÇÃO DE CONHECIMENTO SOBRE EDUCAÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA: UM DIREITO DE TODOS

Lilian Voeltz¹
 Marciele Jacinta Dal Bosco²
 Micheli Mayara Trentin³

INTRODUÇÃO: A garantia da saúde e da alimentação como direitos humanos e de cidadania, com ênfase na promoção da alimentação adequada e principalmente saudável vem sendo uma busca constante que vem estimulando a formação e execução de políticas públicas (Carvalho, 2017). A política Nacional de Alimentação no Brasil (PNAN) é um marco que tem subsidiado a construção de estratégias e ações como a elaboração de guias alimentares, programas, orientações de promoção de ações de alimentação adequada e de qualidade em diferentes aspectos (Brasil, 2013). Em muitas dessas ações a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem sido valorizada com estratégias fundamentais para a promoção de saúde pública (Brasil, 2012). Uma dessas ações de Educação Alimentar e Nutricional é o Programa Saúde na Escola (PSE) (Brasil, 2007), tendo como propósito desenvolvimento de ações de educação em saúde no ambiente escolar (Ramos; Santos; Reis, 2013). A Educação Alimentar e Nutricional alcançou um ponto muito importante de seu processo de construção. Após ter percorrido um longo caminho, permeado por altos e baixos” e mesmo assim ter suportado obstáculos no sentido de alcançar mudanças conceituais e práticas significativas, atualmente a EAN se insere no âmbito das políticas públicas no contexto da promoção da saúde e da segurança Alimentar e Nutricional. Demonstrando que a EAN assume papel fundamental e crescente na prevenção e no cuidado Daprevenção do sobrepeso e da obesidade na população infantil, promovendo oferta de alimentação adequada e saudável nas escolas, com incentivo a informações de pessoas envolvidas diretamente com a alimentação escolar (Brasil, 2012). Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira define um propósito de estabelecer diretrizes para apoiar as ações em EAN e alertar, que são estratégias de Educação Alimentar e Nutricional devem apoiar todas as pessoas, familiares e comunidades para que adotem práticas alimentares autoras de saúde (Brasil, 2014). **OBJETIVO:** Desenvolver atividades de educação alimentar e nutricional e educativas para crianças em idade escolar, promovendo conhecimento sobre uma alimentação saudável e adequada, com base nos conhecimentos do dia Alimentar Brasileiro, demonstrando os benéficos de uma alimentação adequada e saudável. **METODOLOGIA:** Essainformação refere-se a uma atividade realizada, durante um estágio em Nutrição Saúde Pública em uma unidade de educação escolar particular da região. Onde foi realizado uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional com base no guia alimentar Brasileiro. Essa atividade foi voltada para os escolares com idade entre 08 e 11 anos, que participaram da atividade “Monte seu Prato” onde foram conduzidos a montar uma refeição do seu dia a dia, com os principais alimentos dessa refeição e descendo o porquê da escolha dos alimentos, junto a atividade houve uma conversa sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, focando nos 10 passos de uma alimentação saudável, enfatizando o que são alimentos minimamente processado, processados, e in natura. O que facilita de forma mais educativa, ilustrativa e de fácil compreensão para o grupo de estudantes possam entender um pouco mais sobre a importância de uma alimentação adequada e mais saudável. A nutricionista da merenda escolar acompanhou a atividade e os alunos e pais consentiram sobre a atividade. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Essa atividade convida os escolares a pensarem mais sobre o que estão consumindo e despertar

¹ Estudante de Nutrição da UCEFF. E-mail: Voeltz.lilian@yahoo.com.

² Docente de Nutrição da UCEFF.

também curiosidades sobre a alimentação. A educação alimentar e nutricional é também contribuir para a realização do direito de todos à uma alimentação adequada e garantir a segurança alimentar e nutricional, sempre valorizando a cultura, sustentabilidade e geração de autonomia (Santos, 2005). Sabemos que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de ações de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e de promoção a saúde, sendo considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e o controle de problemas alimentares e nutricionais, como as doenças crônicas não transmissíveis e as deficiências nutricionais, e na fase escolar é de suma importância os cuidados com alimentação saudável e adequada, pois é nessa fase de maior desenvolvimento das crianças onde a alimentação é a base de tudo (Santos, 2005). E é na escola que as crianças criam hábitos alimentares, podendo se dizer que fora de casa a principal influência sobre sua formação de autônima e hábitos é dentro da escola, sabemos que essas crianças não estão somente em processo de crescimento biológico, mas principalmente de formação de valores (Brasil, 2012). **CONCLUSÃO:** A importância de mostrar para as crianças e adolescentes que podemos incluir hábitos mais saudáveis na nossa alimentação é uma das formas de promover saúde e aumentar consequentemente melhores condições de vida. Com o incentivo de práticas como essas de Educação Alimentar e Nutricional, abrange ainda mais a promoção da saúde através das ações educativas nas escolas, visando que as crianças e adolescentes alcançadas nessas atividades desenvolvam melhores escolhas alimentares no decorrer de sua vida e consequentemente tendo uma promoção de uma saúde de mais qualidade. A uma crescente importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção a saúde e da alimentação saudável, vista assim como uma estratégia fundamental para enfrentar novos desafios em todos os campos da saúde, alimentação e nutrição para a população em geral.

Palavras-chave: Marco de Referência, Educação Alimentar e Nutricional (EAN), Guia Alimentar para a População Brasileira.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde e Ministério da Educação. DECRETO Nº 6.286, DE 5 DE DEZEMBRO DE 2007. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em 1 de junho de 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília-DF, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 1 de junho de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília – DF, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em 1 de junho de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição, Brasília — DF, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 2 de junho de 2023.

CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos de. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde**: uma revisão de literatura. Saúde em Debate, v. 41, p. 932-948, 2017.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares**: uma revisão de literatura. Cadernos de Saúde Pública, [S.L.], v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013. FapUNIFESP (SciELO).

SANTOS, SILVA, Amparo Ligia. **O fazer educação alimentar e nutricional**: algumas contribuições para reflexão. Departamento das Ciências da Nutrição, Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia. Salvador BA. 2010.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Revista de Nutrição, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 681-692, out. 2005. FapUNIFESP (SciELO).