



## ESTIMULANDO O CONTATO COM A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: AÇÃO COM CRIANÇAS

### Autor(res)

Wesley Santana Corrêa De Arruda

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIC BEIRA RIO

### Introdução

Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada, da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

### Objetivo

Elaborar uma atividade de educação nutricional para estimular a prática de hábitos alimentares saudáveis, com ênfase em metodologias adaptadas ao público infantil

### Material e Métodos

Os alunos foram estimulados a elaborarem, ao longo do semestre, uma atividade de educação nutricional em um grupo populacional. Pode-se dividir o planejamento das ações de EAN em 4 partes: 1) Concepção; 2) Formulação; 3) Implementação; 4) Avaliação. Dentro de cada etapa, elaboraram um planejamento para colocar a atividade em prática em ação com a comunidade, com apontamentos do professor para refinar a EAN.

Nesse grupo a atividade foi proposta para um público alvo de crianças em fase escolar.

O objetivo desta atividade foi oferecer às crianças uma experiência educativa e interativa com alimentos saudáveis de uma maneira envolvente e prática, buscando estimular o interesse delas por esses alimentos e despertar a curiosidade para experimentá-los, através do uso de fantoches e/ou bonecos com formas e cores atrativas, tornando a experiência mais cativante.

### Resultados e Discussão

Essa abordagem além de transmitir conhecimento sobre alimentação saudável busca influenciar positivamente os hábitos alimentares das crianças.

A metodologia ativa dentro do Curso de Nutrição propiciou aos alunos colocarem em prática os conteúdos



estudados ao longo da disciplina como Bases conceituais da educação alimentar e nutricional; aconselhamento nutricional; Recursos utilizados em atividades práticas na educação nutricional, dentre outros.

### **Conclusão**

A nutrição adequada e saudável durante a infância é essencial para o bom crescimento e desenvolvimento das crianças, hábitos alimentares inadequados nessa fase da vida podem causar deficiências nutricionais tanto a curto quanto a longo prazo, como anemia e deficiência de ferro, que podem prejudicar o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças.

Isso, por sua vez, pode influenciar negativamente o desempenho escolar e a qualidade de vida.

### **Referências**

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. Revista de Nutrição. PUCCAMP, Campinas, v.10, n.1, p. 5-19, 1997.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

Cartilha da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). São Paulo, 104 p, 2010a. BRASIL. Ministério da Saúde.

CAMOSSA, A.C.C.; COSTA, F.N.A.; OLIVEIRA, P.F.; FIGUEIREDO, T.P. Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento. Alimentos e Nutrição. Araraquara, v.16, n.4, p. 349-354, out./dez. 2005.