Os benefícios das frutas na alimentação infantil: saúde e sabor para crescer

Autor(res)

Jéssica Vieira Honório
Camille Gulart Perin
Vitória Gonçalves Rodrigues De Freitas
Aline De Oliveira Brito
Aryane Araújo Bucker
Kelly Jaiane Do Nascimento Sampaio Almeida

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Resumo

A nutrição nos primeiros anos de vida é determinante para a saúde da criança no futuro, principalmente no que se refere à obesidade e as doenças que a acompanham. As frutas são uma grande fonte de vitaminas e são reguladoras importantes do organismo, relacionando-se diretamente com percentuais mais baixos de IMC. Assim, este projeto foi delimitado com base nos dados epidemiológicos da Unidade de Saúde da Família (USF), assim como nas necessidades encontradas no cotidiano clínico, no qual identificou-se um elevado percentual de crianças na população, assim como um crescente índice de sobrepeso entre elas e também de consumo de industrializados. Nesse aspecto, as frutas foram uma alternativa para incentivar a mudança nos hábitos alimentares. Desse modo, o presente trabalho objetiva instruir pré-escolares e cuidadores sobre a importância do consumo de frutas, por meio dos objetivos específicos que são a produção de uma cartilha lúdica sobre tal relevância, a orientação sobre o seu benefício, bem como a disponibilização de um mini guia com receitas acessíveis. Espera-se com essa abordagem a adesão a esses alimentos, não só pelos pré-escolares, mas também pela família, reduzindo a médio-prazo os índices de obesidade, bem como outras comorbidades no futuro.