

Educação Nutricional no Combate à Obesidade Infantil

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Karolay De Souza Dantas

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A educação nutricional é uma ferramenta fundamental na prevenção e no combate à obesidade infantil, pois promove o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. Sabendo dessa importância, objetivo do presente trabalho foi discutir estratégias da educação nutricional no combate à obesidade infantil. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão bibliográfica, utilizando-se artigos científicos buscados nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO). Foram considerados trabalhos publicados nos últimos dez anos. Como estratégias promissoras de utilização da educação nutricional para combater a obesidade estão programas de educação nutricional online, horta escolar, passeio pela fazenda, educação nutricional acompanhada de cultura alimentar e até jogos lúdicos. Por meio de atividades lúdicas, informativas e interativas, as crianças aprendem a fazer escolhas alimentares mais equilibradas, compreendem a importância de consumir frutas, verduras e alimentos naturais, e a evitar produtos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras. Por isso, é fundamental promover educação nutricional nas escolas, incentivar a prática de atividades físicas e oferecer ambientes saudáveis, tanto em casa quanto na comunidade, para prevenir e combater essa condição desde a infância.