

Nutrição para Crianças em Idade Escolar

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Kauenya Gomes Lemos

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A educação nutricional nas escolas tem como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis por meio de informações acessíveis, práticas e adaptadas à realidade de cada criança. Ela é essencial para a prevenção de doenças, promoção da saúde e formação de escolhas conscientes sobre a alimentação. Com essa importância, objetivo do presente trabalho foi contextualizar a nutrição para crianças em idade escolar. 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. Dentre as estratégias de educação nutricional estão aulas e oficinas práticas, material lúdico e visual, atividades em grupo, rodas de conversas, educação alimentar em disciplinas, campanhas de conscientização e acompanhamento individualizado em planos alimentares. Para garantir a educação nutricional é necessário incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes diariamente, e com isso, evitar ultra processados, como refrigerantes, salgadinhos e embutidos. Além disso, deve-se manter a hidratação adequada, oferecendo água ao longo do dia e adaptar o cardápio às preferências da criança, sempre equilibrando os nutrientes.