A IMPORTÂNCIA DAS ESCOLHAS ALIMENTARES

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Tatiane Henrique Alves
Kenedy Levi Costa Sao Pedro
Ana Cláudia Santana Fernandes
Ewerton Sales Pereira
Thalyta De Sousa Araújo
Isabelly Brosk De Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Atualmente, segundo dados da OMS há pelo menos 41 milhões de crianças abaixo dos cinco anos no mundo em grau de obesidade. Segundo eles, em 2025 se nada for feito, teremos cerca de 75 milhões de crianças em estado de sobrepeso ou obesidade. Pensando nisso, o intuito do nosso trabalho é dar às crianças opções de escolhas, para que elas comam de forma consciente. Ensinar a criança a ter um equilíbrio na sua alimentação em tempos que a vida é tão corrida é fundamental. A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2013). OBJETIVOS: Ensinar através da música, imagens a diferença entre um alimento processado e um alimento in natura. METODOLOGIA: Trata-se da descrição de uma experiência de caráter qualitativo de ações de EAN, desenvolvida em uma escola pública municipal, localizada na cidade de Osasco, estado de São Paulo, durante o período de setembro a outubro de 2022. Foram aplicadas atividades lúdicas e interativas sobre intervenções educativas na escola, que abordam a alimentação escolar como instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis e verificação de seus efeitos. Dentre os métodos de ensino utilizados, incluíram-se expositivos-dialógicos, práticas de análise sensorial e materiais lúdicos representando grupos de alimentos, de modo que o processo educativo acontecesse de maneira dinâmica e bilateral. Em todas as atividades, utilizou-se como referencial teórico o Guia Alimentar para a População Brasileira. RESULTADOS: Com o intuito de tornar as atividades prazerosas tanto para o educador quanto para o educando, procurou-se estabelecer um vínculo afetivo entre eles durante as ações de educação nutricional. A amostra foi constituída por 30 escolares de 7 a 8 anos. Ao final das atividades, tivemos um bate papo com a turma aonde vimos que 100% entendeu a diferença de suas escolhas alimentares. Passamos as informações de que eles não precisam deixar de comer o que gostam, mas sim, ter um equilíbrio, comendo o que gosta, se movimentando e hidratando, entendemos que o comer envolve memórias, sentimentos e que é importante eles terem um bom relacionamento com a comida. CONCLUSÃO: Considera-se que as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável, sensibilizando o público para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.