

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL UTILIZANDO ATIVIDADES LÚDICAS PARA ALUNOS DE ENSINO INFANTIL DE ESCOLAS MUNICIPAIS DO MUNICÍPIO DE MARITUBA/PA

Arlene Correa Massoud¹; Ana Karoline Gomes Martins²; Angélica Gomes Pereira²

¹Graduação, ²Especialização

¹Prefeitura Municipal de Marituba (PMM),

²Universidade Federal do Pará (UFPA)

lenemassoud@yahoo.com.br

Introdução: A alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis são indiscutíveis em qualquer idade, porém a infância precisa de atenção quando se diz respeito à nutrição do organismo, já que é nessa etapa que ocorrem grandes mudanças no desenvolvimento corporal e alimentar que serão decisivos ao longo da vida. Torna-se imprescindível trabalhar com educação nutricional já nos primeiros anos de vida, promovendo atitudes positivas sobre todos os alimentos, inclusive sobre frutas e hortaliças, que são ricas em micronutrientes e fibras. A educação nutricional é uma ferramenta básica para incentivar a alimentação saudável, de forma que resulta na melhora da saúde dos indivíduos a médio e longo prazo. Isso ocorre devido a ações educativas com a finalidade de um maior conhecimento, sobre os processos de alimentação que vai da infância até a velhice. A presença do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) há vários anos e de forma significativa em todo o território nacional pode ser uma importante aliada para a construção de estratégias que visem à promoção da saúde na escola. O período pré-escolar é uma etapa que conglomerava crianças de 4 (quatro) a 6 (seis) anos. É nessa idade que elas começam a desenvolver o início da aprendizagem escolar, envolvidas por curiosidades, descobertas, interesse pela fala, escrita e leitura. A infância é o momento ideal para o consumo de uma alimentação equilibrada e, conseqüentemente, a formação de hábitos alimentares. A fase pré-escolar é marcada por uma maior aversão alimentar, principalmente por alimentos como as hortaliças, e a falta dos nutrientes oferecidos por esses alimentos pode prejudicar a manutenção da saúde. Por essas razões, a intervenção nutricional tem maior importância e eficácia quando realizada nessa etapa da vida. Dessa forma, a criança cria suas preferências alimentares contando não só com os alimentos oferecidos, mas com a maneira na qual são apresentados e ofertados. Isso tem por objetivo estimular práticas alimentares mais saudáveis resgatando os hábitos alimentares regionais, o consumo de alimentos in natura e, principalmente, desenvolver o prazer pela alimentação. Neste sentido o Departamento de Alimentação Escolar (DAE), da Secretaria Municipal de Educação da Prefeitura Municipal do Município de Marituba/PA, por meio de suas nutricionistas, desenvolveu o presente projeto utilizando o teatro como ferramenta de ensino para ser aplicadas em escolas públicas do município que possuíssem o Ensino Infantil. **Objetivos:** Descrever uma experiência de Projeto elaborado para alunos do ensino infantil de escolas públicas que possibilitou o aprendizado acerca de alimentação saudável, especialmente de frutas e legumes, por meio de atividade lúdica de teatro, fornecendo condições e orientações para que estes alunos pudessem buscar adquirir melhores escolhas por alimentos saudáveis. **Descrição da Experiência:** As atividades ocorreram no mês de março de 2016 e abrangeu três escolas públicas do município de Marituba/PA que possuíam o Ensino Infantil. Após cronograma pré-estabelecido pela equipe de nutricionistas do DAE as crianças nas escolas realizavam as atividades divididas em dois momentos: primeiro participavam de uma palestra com as nutricionistas do DAE sobre a importância de algumas frutas e legumes; no segundo momento foi apresentado a eles uma peça de teatro onde os atores de uma companhia de teatro local, contratada pelo DAE, fantasiados de super heróis dramatizavam uma história

no qual o Batman ficava fraco e perdia uma luta para o seu rival, o Pinguim, daí aparecia a mulher gato e fazia dois sucos de frutas e hortaliças (um verde, de abacaxi com couve e outro vermelho feito de acerola com beterraba) e dava para o Batman e ele finalmente conseguia derrotar seu inimigo. **Resultados:** Após este trabalho estamos notando o envolvimento das crianças, no sentido do aumento do consumo de frutas ofertadas para o consumo nas escolas, relatados por professores, merendeiras, gestores das escolas e alguns pais, sendo este o objetivo primordial deste projeto uma vez que a alimentação interfere diretamente na saúde do indivíduo, visto que a fase da infância apresenta importantes aspectos para a formação de hábitos e práticas comportamentais em geral, e especificamente alimentares e também considerando que estudos mostram que o consumo por parte da população brasileira de frutas, verduras e legumes é insuficiente, correspondendo a menos da metade das recomendações nutricionais de 400 g por dia, equivalente a 3 (três) porções de frutas e a 3 (três) porções de verduras e legumes nas refeições diárias. As crianças na fase pré-escolar também apresentam comportamento de baixo consumo desses alimentos, pois dão preferência a outros mais industrializados. **Conclusão/Considerações Finais:** A promoção da alimentação saudável dentro das escolas parte de uma preocupação integral e multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas, principalmente o escolar, em seu contexto familiar, comunitário e social. Ao mesmo tempo em que também busca desenvolver conhecimentos, habilidades e desenvolvimentos para o auto cuidado da saúde e também a prevenção dos comportamentos de risco em todas as oportunidades educativas. Crianças em faixa etária pré-escolar não têm capacidade inata para escolherem alimentos em função do seu valor nutricional; os seus hábitos são aprendidos a partir de experiências e observação durante o processo de educação. Portanto, são necessárias ações que promovam a saúde e previnam doenças, e a abordagem educativa tem esse papel. Auxilia a incorporação de idéias e práticas corretas que passam a fazer parte do cotidiano das pessoas. A educação alimentar e nutricional também avalia desde a produção até o consumo dos alimentos, considerando e respeitando os aspectos socioculturais, econômicos e regionais, na promoção de hábitos alimentares e saudáveis. O uso de alimentos como recompensa para melhorar o consumo de alimentos pouco palatáveis confunde as crianças. Essas estratégias acabam, na verdade, produzindo efeitos adversos no tocante à ingestão de alimentos fundamentais para o desenvolvimento das crianças como é o caso das hortaliças. Outros fatores que interferem na baixa aceitação de verduras pelas crianças são: a ausência desses alimentos nas refeições, o preparo inadequado delas, a falta de insistência dos pais, ou ainda, as frases ditas que desestimulam o consumo pelo simples fato de não terem experimentado ou por terem provado uma única vez e essa preparação não ter sido do agrado delas. O nutricionista em uma instituição de ensino leva os discentes conhecerem a importância de bons hábitos alimentares. As crianças por sua vez levam para a casa os conhecimentos repassados e assim a família começa a mudar suas escolhas dos alimentos. Essa metodologia de ensino (teatro) é largamente reconhecida no ensino para crianças, não só por permitir uma representação da vida cotidiana, mas também por favorecer a interface do lúdico em uma atividade que tem papel fundamental na vida, que é o processo de alimentação. Esse tipo de abordagem educacional faz uso de todos os sentidos e processos referentes à memória e, muito provavelmente, fará parte das lembranças desses pequenos cidadãos. Dessa maneira, a educação alimentar e nutricional feita durante a infância permitem a criança ter novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, evitando assim problemas futuros, como a obesidade e as outras doenças crônicas não transmissíveis.

Referências:

1. BRASIL. Alimentação Escolar. MEC/FNDE. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br>. Acesso em: 02/02/16.
2. FAGIOLI, D.; NASSER, L. A. Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, 2006.
3. FERNANDES, P.S. et al. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v.85, n. 4, p. 315-321, 2009.
4. PACHECO, T. L. et al. Educação nutricional em pré- escolares de uma Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) de São Paulo. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 16, n. 93, nov./dez. 2008.
5. PEREIRA, M. N.; SARMENTO, C. T. M. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v. 10, n. 2, p. 87-94, jul./dez. 2012.