01 a 03 de Novembro de 2021

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

LANA; Rosiana Vargas Dalla [1], AZEVEDO; Natália Essvein de [2], NOBRE; Juliane Cardozo [3], POZZEBON; Josiana Maribel [4], LEAL; Greisse Viero da Silva [5]

RESUMO

Introdução: A escola tem um papel constitutivo no desenvolvimento de conhecimentos e habilidades que lhes permitem tomar decisões saudáveis para cuidar de si e dos outros, nela acontecem os momentos de construção de verdades relativas e ocorrem modificações onde o contexto demanda interação social, criatividade e respeito às diferenças. Na infância são modeladas preferências, costumes e estilos pessoais de cada indivíduo, quanto mais abrangentes e sustentadas as intervenções educacionais para promover o desenvolvimento do autocuidado e estilos de vida saudáveis desde a infância, mais positivos e duradouros serão seus efeitos. **Objetivo:** Relatar um projeto de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desenvolvido com escolares. **Metodologia:** A atividade foi realizada na disciplina de Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Maria, no segundo semestre de 2019, em um colégio particular da cidade de Palmeira das Missões, com as turmas de 4º ano do ensino fundamental, alunos com idade de 7 a 8 anos. A atividade foi realizada a fim de melhorar a qualidade dos lanches do público-alvo e incentivar o consumo de alimentos variados, assim reforçando hábitos alimentares adequados. **Resultados:** Realizaram-se quatro intervenções ao total. Na primeira, para diagnóstico foi realizado um questionário com perguntas feitas aos alunos sobre os seus lanches da tarde, se trazem de casa ou se compram na cantina escolar, tipo de lanche, gostariam de experimentar alguma fruta, verdura ou legume. Observou-se que a maioria trazia lanches industrializados de casa e que muitos gostariam de experimentar algumas frutas e verduras que não conheciam. Na segunda, efetuou-se uma atividade chamada “O meu lanche é saudável. E o seu?”, o qual foram apresentados as crianças os graus de processamentos dos alimentos e suas respectivas classificações, nesse exercício eles receberam uma folha em branco, algumas figuras de alimentos (Frutas, sucos naturais, sucos industrializados, salgadinhos, bolos, doces, entre outras), deveriam desenhar na folha 5 colunas para os dias da semana (segunda-feira a sexta-feira) e deveriam escolher 5 figuras diferentes para cada dia da semana, com isso observou-se o aprendizado dos escolares sobre o grau de processamento dos alimentos e conscientização sobre fazer a base da alimentação alimentos in natura e minimamente processados com a dinâmica. Já na terceira intervenção foram levadas três opções de lanches saudáveis, preparados pelas acadêmicas, bolo de banana, torta salgada e um suco de tutti-frutti (laranja, limão, morango, beterraba e maçã), as alunas realizaram um teste de aceitabilidade para ver a aceitação dos

[1] Universidade Federal de Santa Maria, rosianadallalana@gmail.com
[2] Universidade Federal de Santa Maria, natyrock.essvein@gmail.com
[3] Universidade Federal de Santa Maria, julianenobre65@gmail.com
[4] Universidade Federal de Santa Maria, josianapozzebon@gmail.com
[5] Universidade Federal de Santa Maria, greisseleal@gmail.com

alimentos pelas crianças. Na quarta intervenção, foi realizada uma “avaliação” para testar o conhecimento dos alunos acerca da classificação do processamento dos alimentos, o resultado foi que 93% classificaram corretamente. **Conclusão:** Conclui-se que a intervenção foi bem sucedida, pois os alunos mostraram que compreenderam as classificações de alimentos apresentadas pelas acadêmicas. Acredita-se que para alcançar uma maior mudança nos hábitos alimentares é necessário trabalhar estratégias que proporcionem autonomia a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Escolares, Educação Alimentar e Nutricional, Alimentação Saudável.

[1] Universidade Federal de Santa Maria, rosianadallalana@gmail.com
[2] Universidade Federal de Santa Maria, natyrock.essvein@gmail.com
[3] Universidade Federal de Santa Maria, julianenobre65@gmail.com
[4] Universidade Federal de Santa Maria, josianapozzebon@gmail.com
[5] Universidade Federal de Santa Maria, greisseleal@gmail.com