



BRINCANDO NO CIRCUITO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Área Temática: Educação.

Carolina Sturm Trindade¹ (Cordenadora da Ação de extensão)

Carolina Sturm Trindade¹
Catarina Bertaso Andreatta Gottschall²
Viviane Bellini Rodrigues³
Carol Torres Marimon⁴
Danielly Steffen Pereira⁵

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional, educação infantil, promoção de alimentos, promoção de saúde.

Resumo: O projeto “Educação Continuada sobre Alimentação e Nutrição para professores” realiza o curso de formação continuada na modalidade de Educação a Distância (EAD) voltado para professores da rede de Ensino Básico e Fundamental estadual e municipal, apoiando-os na promoção de práticas alimentares saudáveis para crianças e adolescentes (**SIGProj N°: 115226.480.35117.13042012**). Junto com acadêmicos da UFCSPA, no 31º SEURS, pretende elaborar uma oficina cuja finalidade é desenvolver a educação nutricional e uma alimentação saudável, destinada a alunos da comunidade escolar de escolas públicas que cursam o ensino fundamental. A abordagem aos assuntos a serem desenvolvidos se dará através de jogos interativos e materiais ilustrativos. Ao trabalhar de forma criativa e lúdica os tópicos fundamentais de uma alimentação saudável, a oficina possibilitará que os estudantes compreendam acerca dos assuntos tratados e encontrem a motivação necessária para que sigam o programa em sua totalidade. Uma vez que é através da alimentação que se obtém energia necessária para as atividades físicas e metabólicas é importante que essa seja completa e saudável. De acordo com as características de escolares e do potencial disseminador de conhecimento pelas crianças, busca-se de forma dinâmica introduzir os conhecimentos do que é o alimento ideal e nutritivo. As atividades propostas serão em forma de circuito, que por sua vez estará dividido em estações. O tempo estimado para cada circuito é de 30 minutos, prevendo a participação de 7 crianças por circuito, sob orientação e coordenação de dois alunos de graduação. Considerando que cada oficina terá duas horas de

¹ Mestre em Ciências da Computação, Departamento de Educação e Informação em Saúde, UFCSPA. email: carolt@ufcspa.edu.br

² Doutorado em Ciências em Gastroenterologia, Departamento de Nutrição, UFCSPA. email: catarina@ufcspa.edu.br

³ Especialista Tecnologia de Alimentos, Departamento de Nutrição e UFAM. email: vivianebr@ufcspa.edu.br

⁴ Acadêmica de Nutrição, UFCSPA.

⁵ Acadêmica de Nutrição, UFCSPA.

duração, estima-se trabalhar com 28 crianças. A UFCSPA se encarregará do material a ser utilizado nas atividades.

Contexto da ação: O projeto “Educação Continuada sobre Alimentação e Nutrição para professores” junto com acadêmicos da do curso de Nutrição da UFCSPA elaborou uma oficina que pretende desenvolver a educação nutricional e uma alimentação saudável. Esta oficina será destinada a alunos da comunidade escolar de instituições públicas de ensino, no qual a abordagem aos assuntos desenvolvidos se dará através de jogos interativos e materiais ilustrativos.

Detalhamento das Atividades: As atividades propostas serão em forma de circuito, que por sua vez estará dividido em estações. Em cada da estação será realizada uma atividade lúdica para desenvolver a educação nutricional e alimentação saudável. A cada brincadeira será transmitido algum conhecimento sobre alimentação. Entre uma estação e outra as crianças farão brincadeiras que fazem alusão à atividade física, como “amarelinha” e “pula corda”.

Estima-se que dois alunos de graduação irão trabalhar com 7 crianças por circuito, estimando-se em até 4 circuitos. A atividade poderá ser repetida mais uma vez caso haja a disponibilidade de tempo e espaço.

Estação 1: Pirâmide alimentar de memória

Será utilizado uma pirâmide alimentar de feltro que será completada através de um jogo de memória. A cada par encontrado será explicado seu grupo na pirâmide, porque o alimento fica naquele local e porção adequada por dia. Após completar a pirâmide os alunos poderão passar para outra estação.

Estação 2: Semáforo dos alimentos

Serão utilizados três semáforos: Verde, Amarelo e Vermelho. O de cor VERDE irá indicar os alimentos que devem ser consumidos diariamente como, por exemplo, frutas e legumes, iogurte (natural ou aromatizado), leite (sem adição de açúcar), queijo, cereais (pão), arroz, massa, leguminosas secas e água. Os alimentos classificados no âmbito do semáforo verde são caracterizados por: (a) Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida; (b) Reduzido teor de gorduras, sobretudo saturadas; (c) Elevado teor de fibras e de antioxidantes; (d) Reduzido teor de sal. O semáforo assinalando com AMARELO indicará os alimentos que podem ser consumidos, porém com moderação, tais como ovos, manteiga, carne e peixe. Estes alimentos (classificados no âmbito do semáforo amarelo) são caracterizados por: (a) Elevado Teor de gorduras, sobretudo saturadas, em particular nos alimentos de origem animal e (b) Teor razoável de sódio. O de cor VERMELHA indicará os alimentos que devem ser evitados, tais como sumos e refrigerantes, sobremesas, queijo gordo, batatas fritas e outros fritos, pastéis de massa folhada, embutidos em geral, natas, margarina, condimentos, doces, caramelos, bolachas e biscoito. Os alunos, após conhecerem a pirâmide alimentar, terão que colocar os alimentos em cada cor correspondente.

Estação 3: Montando o lanche

Dispostos em uma mesa, estarão diversos alimentos. Cada participante deverá escolher alguns alimentos a fim de montar um lanche ideal para levar a escola. A cada lanche montado, será feita uma breve discussão, reforçando o que está correto e o apontando o que não está adequado.

Ao final do circuito será perguntado às crianças se gostaram de desenvolver as atividades e também o que aprenderam nas estações.

Tempo estimado para ação 30min.



Material Utilizado: papel pardo, ilustrações, pirâmide alimentar de feltro, jogo de memória, material ilustrativo, corda, alimentos de plásticos e embalagens.

Análise e Discussão: A alimentação adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança, além de constituir um fator de prevenção para doenças crônicas na fase adulta de vida. Entre os maiores problemas nutricionais brasileiros estão a desnutrição e a obesidade, que mesmo sendo realidades opostas, apresentam origem comum alimentação inadequada. Alimentação saudável, também chamada de balanceada ou equilibrada, é aquela agradável, prazerosa, variada e individual. Sabe-se que a alimentação é importante, pois promove o crescimento e a produção de energia necessária para as diversas funções do organismo. Manter uma alimentação equilibrada requer o conhecimento das características e propriedades dos diversos alimentos, assim como as porções e as indicações de consumo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe como Estratégia Global a formulação e implementação de linhas de ação efetivas nas áreas de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde com o intuito de reduzir substancialmente as mortes e doenças em todo o mundo. Dentre seus objetivos está o de aumentar a atenção e o conhecimento sobre alimentação e atividade física. Sobre a alimentação, constam na estratégia as seguintes recomendações: manter o equilíbrio energético e o peso saudável; limitar a ingestão energética procedente de gorduras; substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans (hidrogenadas); aumentar o consumo de frutas,

legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas (feijões); limitar a ingestão de açúcar livre; limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência. Por se tratar de educação da alimentação com criança e adolescente em idade escolar, deve-se atentar para que os recursos de aprendizagem utilizados sejam lúdicos, ou seja, que as atividades despertem o interesse e participação dos alunos, envolvendo-os e dando-lhes prazer.

Considerações Finais: Estima-se que o interesse, a participação e a evolução das crianças dentro das questões trabalhadas sejam satisfatórios à medida que finalizem as atividades. Dessa forma, pretende-se evidenciar que a qualidade de vida, no que diz respeito à saúde, esta aliada à educação, alimentação e qualidade de vida, entre outros.

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.236p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Machado Baptista, M.I. *Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. 2006.

Pacheco, Manuela. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011. 665p

Rego, C., Peças, M.A. 2007. *Crescer para cima: como prevenir ou tratar a obesidade da criança e do adolescente*.