

CULTIVANDO SAÚDE E NUTRIÇÃO: PRÁTICAS ALIMENTARES

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1ª edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

DUTRA; Vivian Vieira da Silva¹, AZEVEDO; Jaqueline Laureano², CALDEIREIRO; Isabella Borges³, TORRE; Ana Clara da Cruz Della⁴, MACIEL; Thaís da Silva⁵, SILVA; Mayara Farias⁶, LUCIA; Flávia Della 7, LIMA; Daniela Braga⁸

RESUMO

Introdução: Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis por ser um espaço de socialização, dado que é durante a fase escolar que as crianças iniciam suas relações sociais. Mediante os problemas alimentares e nutricionais de hoje, a Educação Alimentar e Nutricional se consolida como uma importante estratégia de promoção da saúde, principalmente, na infância, por ser um momento em que o comportamento alimentar é construído. O objetivo deste estudo foi promover práticas alimentares saudáveis aos pré-escolares. **Método:** Esta intervenção nutricional faz parte das atividades do projeto de extensão universitária “Crescendo e Brincando com Saúde e Nutrição”, realizado em uma instituição educacional infantil da rede de ensino público de um município mineiro, financiada pelo PROBEXT- UNIFAL/MG (Registro: PREAE.4006) O diagnóstico nutricional foi expresso por meio do índice de massa corporal/idade. As ações de educação alimentar e nutricional foram realizadas por meio da aplicação de aproximadamente 10 dinâmicas com abordagem de temas sobre alimentação infantil e promoção de hábitos saudáveis. Dentre os métodos de ensino utilizados, incluíram-se expositivos-dialógicos, oficinas culinárias, práticas de análise sensorial e teatro de fantoches, de modo que o processo educativo acontecesse de maneira dinâmica e bilateral. O efeito da intervenção nutricional foi avaliado por meio da interação das crianças com as atividades propostas e das mudanças nas práticas alimentares, **Resultados:** Das 64 crianças acompanhadas, 61,0% (n=39) eram do sexo feminino e 1,6% apresentavam baixo peso, 76,6% quadro de eutrofia, enquanto, 21,8% com diagnóstico de excesso de peso. Identificou-se que as atividades de educação alimentar e nutricional realizadas foram baseadas em processos lúdicos e promoveram a construção do conhecimento sobre alimentação e nutrição. As crianças manifestaram grande interesse em expressar suas vontades, hábitos, experiências e preferências alimentares, interagindo espontaneamente, por meio das exposições de suas vivências e de questionamentos frequentes. **Conclusão:** Essas atividades têm potencial para enriquecimento do conhecimento e entendimento das crianças e a incorporação de hábitos mais saudáveis. As ações de educação alimentar e nutricional tiveram bons resultados em curto espaço de tempo e o uso de metodologias lúdicas favoreceu o aprendizado. Espera-se que a prática alimentar saudável seja reforçada e transcendente os muros da escola alcançando as famílias e a comunidade para que todos estejam empoderados para escolhas alimentares mais saudáveis. Tais ações devem ser de duração continuada para contribuir nas mudanças efetivas do comportamento alimentar. **Eixo temático:** Avaliação do estado nutricional na infância e na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional, Estado nutricional, Pré-escolar.

¹ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), vivianvieiradutra@gmail.com

² Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), jaqueeaazevedoo@gmail.com

³ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), isabellaborgescg@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), anaclaracruz@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), thaismaciel77@yahoo.com.br

⁶ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), mayaraarias97@gmail.com

⁷ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), flavia.lucia@unifal-mg.edu.br

⁸ Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG), daniela.lima@unifal-mg.edu.br