

PRÁTICAS EDUCATIVAS COMO ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DAS ESCOLHAS DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA ALUNOS DE UMA ESCOLA EM BELÉM-PA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2ª edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

CARVALHO; Jade Vitória Duarte de¹

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) destinada a crianças e adolescentes tem o propósito de gerar atitudes positivas e promover a aceitação da importância de uma alimentação balanceada, visto que o ambiente escolar exerce forte influência na formação da personalidade e no perfil alimentar dos alunos e representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas coletivos educativos. O objetivo é relatar a experiência prática acerca da influência de ações de educação alimentar e nutricional nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes em idade escolar. Trata-se de um relato de experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional realizada pela Liga Acadêmica de Nutrição, vinculada à Universidade da Amazonia, sob a supervisão de uma nutricionista. As atividades foram realizadas com 55 alunos de três turmas do quinto ao nono ano de uma escola localizada em Belém-PA. A ação dividiu-se em três etapas, no primeiro momento houve uma exposição oral preparada como estratégia de ensino e aprendizagem para orientar e desmitificar sobre o conceito de alimentação saudável e possíveis substituições de preparações. Posteriormente, foram realizadas duas dinâmicas as quais trabalhou-se a construção de um fluxograma e a classificação dos alimentos em in natura, processados e ultraprocessados utilizando símbolo de carrinhos de compras e imagens em papel para que os escolares distribuissem dentro dos carrinhos determinados por cores (verde- in natura, comer a vontade, amarelo- minimamente processado, atenção ao consumo e vermelho- ultraprocessado, diminuir o consumo). Por fim, foram entregues folderes explicativos sugerindo substituições e receitas que poderiam ser reproduzidas em casa. Os participantes das atividades colaboraram e se mostraram curiosos e interagiram ativamente. No momento de conversa após a explanação, com as três turmas, sobre o tema, observou-se que a maioria dos alunos tinham pouco contato com a preparação dos alimentos em casa, baixa frequência da prática de exercícios físicos e preferência por alimentos ultraprocessados como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados. Durante a atividade de construção do fluxograma, com base no que eles conheciam sobre o tema alimentação saudável, alguns alunos do sétimo e nono ano apresentaram uma visão de que é algo sem sabor e composta por frutas e legumes. Já na dinâmica de classificação dos alimentos, os alunos do sexto e sétimo ano demonstraram bom entendimento em relação ao tema, quando classificaram na maioria frutas, verduras e legumes como sendo in natura e os demais produtos como minimamente e ultra processados. Desse modo, considera-se que as atividades cumpriram seus objetivos e foram essenciais para fixação do assunto discutido, visto que muitos escolares sinalizaram que não possuíam conhecimento e percepção a cerca dos alimentos tratados. Portanto, é fundamental associar medidas de incentivo, estratégias de transmissão de conhecimento e práticas educativas em alimentação e nutrição para restabelecer novas relações entre o indivíduo e o alimento e promover qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Bons hábitos alimentares, Educação alimentar e nutricional, Educação em saúde, Promoção a saúde

¹ Universidade Federal do Pará-UFPA, jadevitoria487@gmail.com