



## **DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: realização de dinâmicas educativas.**

SIMARA MARIA LOPES DE ARAÚJO

### **Introdução**

A educação nutricional é um instrumento da nutrição, onde através da aprendizagem contínua sobre hábitos alimentares uma população, grupo ou paciente podem ter consciência de que alimentar-se é diferente de nutrir-se, além disso, que possam identificar se seu hábito alimentar é o correto, e assim, se for necessário, promover algumas mudanças no seu estilo de vida, mas a médio e longo prazo.

As condições socioeconômicas, condições de saúde e disponibilidade de alimentos devem ser levadas em conta, mas o foco principal deste trabalho é informar às crianças e adolescentes o verdadeiro sentido de nutrir-se. Além disso, citaremos a postura dos pais, influência da escola e desenvolvimento do senso crítico das crianças na hora de alimentação.

Crianças precisam de um suporte equilibrado de nutrientes, para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor. Portanto, torna-se indiscutível a importância das creches, pois são consideradas como uma das estratégias para aprimorar o crescimento e o desenvolvimento de crianças pertencentes aos estratos sociais menos favorecidos. Diante disso, o processo de educação alimentar deve envolver domicílio/família e escola, sendo estes considerados ambientes favoráveis e privilegiados para o estímulo, a formação ou correção de hábitos saudáveis.

O papel dos pais é de suma importância, porque eles que disponibilizam o alimento para a criança, então, eles devem ter consciência do alimento que dão a seus filhos, além disso, devem supervisioná-los e, é claro, que tem que fazer o possível para dar o exemplo, afinal grande parte dos hábitos das crianças são influenciados pelos hábitos dos próprios pais.

A escola também influencia a criança nos seus hábitos, pois geralmente os alimentos disponibilizados nas cantinas escolares são de alto valor calórico e com nenhum valor nutritivo.



Então o que deve haver é conscientização, pois o mundo passa por uma transição, que sai da desnutrição para a obesidade, e isso se deve a práticas alimentares inadequadas e falta de informação tanto dos pais, quanto até das próprias crianças.

Por isso, o objetivo do trabalho foi mostrar a importância do desenvolvimento de atividades de educação nutricional para as crianças, proporcionando a capacidade de obter mais informações sobre o que se alimentam, se aquilo lhe faz bem ou mal, e, a partir daí, já podemos começar a desenvolver um senso crítico nas mesmas, e elas podem começar a optar por alimentos que vão lhe beneficiar.

### **Referencial Teórico**

A fase pré-escolar é o período que corresponde de 1 aos 6 anos de idade (MAHAN et al., 2002) e a fase escolar corresponde de 7 aos 10 anos de idade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997), a adolescência compreende entre 10 a 19 anos. É nessas fases da infância e da adolescência que se formam os hábitos alimentares. Para que estes sejam corretos, deve-se promover uma orientação nutricional para essa parte da população.

O profissional de saúde que realiza a orientação nutricional de crianças e adolescentes precisa, principalmente, se informar sobre propagandas, o tipo de alimentação, a frequência do consumo de alimentos processados, que compõem a dieta dessa população infanto-juvenil.

A má nutrição da população de baixa renda que era caracterizada pela magreza, nanismo e menor resistência às infecções (DUTRA DE OLIVEIRA et al., 1996), atualmente tem sido modificada por crescente prevalência de excesso de peso (MONTEIRO et al., 1955; PEREIRA et al., 1998). Mas esse excesso de peso, em crianças e adolescentes de classe social baixa, não indica que sua alimentação supra todas as necessidades nutricionais e fisiológicas dos mesmos, pois eles se encontram obesos devido a uma má alimentação e por não terem uma formação de hábitos alimentares correta.

Quaisquer intervenções feitas por nutricionistas devem levar em conta a adoção de hábitos alimentares saudáveis, que estejam inseridas em um contexto de promoção de saúde e sendo adaptada à realidade socioeconômica da criança e do adolescente.

No ambiente familiar, é fundamental que os pais participem diretamente das escolhas alimentares de seus filhos desde o 6º (sexto) mês de vida; considerando que antes dessa fase



seja necessário o aleitamento materno exclusivo. A principal tarefa dos familiares é a de tornar a refeição, um momento prazeroso para a criança e o adolescente. E, em relação ao ambiente escolar, a meta deve ser a instrução das crianças e adolescentes sobre os princípios gerais de nutrição e alimentação saudáveis, orientando comportamento adequados e específicos para que estes se tornem aptos a fazerem escolhas certas ao longo de suas vidas em relação a sua alimentação.

### **Metodologia**

Para o desenvolvimento de atividades educativas nutricionais para crianças e adolescentes foi utilizada uma técnica, tendo como base uma metodologia participativa, tanto do educador como do educando, objetivando uma mudança de pensamento dos infanto-juvenis em relação às escolhas dos alimentos mais saudáveis e saber diferenciar os alimentos benéficos e maléficos.

Com os adolescentes, foi aplicada uma dinâmica, onde estes teriam que identificar os alimentos adequados para compor um prato ideal para o almoço e os alimentos que não poderiam estar presentes. Caracterizada como atividade musical, foi desenhado um círculo no chão e foram entregues placas com nomes de alimentos mais populares (feijão, arroz, carne, refrigerante e batata frita) para cada participante. Foi colocada uma música. No decorrer da mesma, os adolescentes iriam, de acordo com a letra musical, colocando os alimentos adequados dentro do prato e os alimentos que não poderiam estar presentes, ficavam fora. Após a atividade ser aplicada, os alimentos benéficos estariam dentro do círculo e os maléficos se encontrariam fora do mesmo. Com isso, os educadores explicavam o porquê de determinado alimento se encontrar dentro e o outro se encontra fora do círculo. Ao final da explanação, os adolescentes fariam exposições de suas opiniões sobre o que se deveria ser consumido e o que deveria ser evitado naquela refeição, possibilitando, assim, a avaliação da aprendizagem.

As atividades realizadas com as crianças na idade escolar foram divididas em três etapas: (1) mini-palestra, abordando alimentos saudáveis e não-saudáveis, o porquê de receberem essa classificação, os benefícios de uma alimentação adequada e ensinamento básico sobre pirâmide alimentar; (2) prática da pirâmide alimentar, onde as crianças teriam que



encaixar os alimentos em suas respectivas localidades em uma pirâmide confeccionada com papel, explicando o porque de estarem naquele local; (3) finalizando com uma peça de teatro, que conta a história de um garoto que, por não se alimentar bem, estava sempre desanimado, sem vontade para brincar, tirando notas ruins na escola, até que ficou doente. Ao procurar um serviço de saúde, o médico inicia uma conversa bem educativa com o garoto sobre a importância dos alimentos.

As atividades realizadas com crianças na idade pré-escolar foram baseadas em um conto de história infantil, onde os alimentos ganharam vida. Os que deveriam ser consumidos mais eram os mais alegres e divertidos, os que deveriam ser evitados ou menos consumidos, eram chatos e introvertidos. Cada alimento traçou seu perfil baseado no benefício ou malefício por eles causado. Nessa atividade, o desenvolvimento de uma atmosfera encantada foi caracterizada necessária por se tratar de um público muito jovem. Entre as crianças, dois bonecos (fantoques) interagiam com a história como se fossem crianças prestando atenção no que estava sendo contado. No final da história, cada criança tornava-se um alimento e seguia a letra da canção (ex. “o chocolate põe a mão na barriga com cara de dor”).

Essas atividades foram realizadas na Creche do Vale do Senhor, em Dois Unidos, Recife, durante uma ação comunitária, tendo como participantes estudantes de Nutrição da Faculdade Maurício de Nassau.

## **Resultados**

Para a determinação das atividades de educação nutricional, é necessário conhecer bem o perfil do público a ser trabalhado e conhecimento prévio sobre a localidade de atuação; sendo essencial uma avaliação diagnóstica. Algumas atividades selecionadas para aplicação na creche tiveram que ser adaptadas às condições de espaços e uso de material.

As atividades realizadas com crianças pré-escolares, escolares e adolescentes ofereceram subsídios para a análise da situação social, econômica e cultural de uma comunidade carente, pois identificamos muitos déficits no estado nutricional da população e um baixo conhecimento em relação à diferenciação de alimentos benéficos e maléficoss a saúde e a escolha de uma alimentação saudável.



Os temas abordados durante as atividades foram uma alimentação saudável e de qualidade e quantidade suficiente para que o indivíduo tenha sua necessidade energética e nutricional adequada.

### **Considerações Finais**

Diante do exposto, considera-se fundamental discutir as abordagens teórico-metodológicas utilizadas nas práticas educativas em alimentação e nutrição, o que não significaria um retorno a uma perspectiva instrumental de uma educação alimentar e nutricional, mas sim uma tentativa de restabelecer novas relações entre o técnico e o político, pois eles se exigem entre si e o momento demanda uma perspectiva educacional que coadune as duas dimensões.

É necessário aprofundar a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional dentro do contexto atual, e qual seria a sua real contribuição para as novas demandas apontadas na promoção das práticas alimentares saudáveis. As tecnologias da informação e comunicação são de extremas relevâncias na garantia do direito ao acesso à informação. No entanto, tais tecnologias não podem substituir a educação, que tem no diálogo um dos elementos centrais. Esse diálogo, mesmo intermediado pelas tecnologias, é que oferece sentido para as ações educativas e para o processo de mudanças das práticas alimentares das populações.

### **Referências**

- ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. *Revista Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 17-21, 2007.
- BOOG, M.C.F. *Educação Nutricional: por que e para quê?* Disponível em [http://www.luteranos.com.br/mensagem/artigo\\_nutricao.html](http://www.luteranos.com.br/mensagem/artigo_nutricao.html) Acesso em: 01/04/09
- BUENO, M. B.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M. Changes in the nutritional status of children in public day care facilities in the municipality of São Paulo, Brazil. *Pan American Journal of Public Health*, Washington, v. 14, n. 3, p. 165-170, 2003
- CANINÉ, E.S.; RIBEIRO, V.M.B. A prática do nutricionista em escolas municipais do Rio de Janeiro: um espaço-tempo educativo. *Ciência & Educação*, v.13, n.1, p.47-70, 2007



- FAGIOLLI, DANIELA. *Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas*. São Paulo: RCN Editora, 2006. 244p.
- FERNANDEZ,P.M; IRALA, C.H. *Avaliação das propagandas de alimentos destinadas ao público infantil*. In press. 2000.
- FISBERG, M. *Obesidade na Infância e na Adolescência*. Editora BYK. São Paulo. 1995.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. INAN. COORDENAÇÃO DE ORIENTAÇÃO ALIMENTAR. *Manual da Pirâmide dos alimentos*. 1997. Brasília.
- PONTES, Tatiana Elias; Costa, Thalita Feitosa; MARUM, Annete Bressan R. F.;BRASIL, Anne Lise D.; TADDEL, José Augusto de A.C. Nutritional guidance for children and adolescents and the new consumption patterns: advertising, packaging and labelin. *Revista Paul Pediatr*, v.27, n.1, p.99-105, 2009.
- RAMALHO, Rejane Andréa e SAUNDERS, Cláudia. O Papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Revista Nutrição.*, Campinas, 13(1): 11-16, jan/abri.,2000.
- SIGULEM, D.M.; DEVINCENZI,M.U.; LESSA, A.C. Diagnosis of the nutritional status of children and adolescents. *Jornal de Pediatria* – vol.76, supl.3, p.275-284, 2000.