

Área temática: Saúde

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR ATRAVÉS DO USO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA

Géssica Cazuzza de Medeiros¹, Tatianny Monteiro de Albuquerque², Gabriela Rodrigues Costa de Souza³, Rita de Cássia da Silveira e Sá⁴, Maria Regina de Freitas⁵

Atualmente crianças e adolescentes têm uma alimentação inadequada rica em gorduras e açúcar e isso tem contribuído para o aparecimento de doenças como obesidade, que já é considerada um problema de saúde pública mundial. Diante disso, torna-se necessário o conhecimento sobre a importância da alimentação saudável e melhoria da qualidade de vida associada à prática de atividade física por parte destas crianças e adolescentes. O projeto de extensão atividade física e alimentação saudável tem o objetivo de agregar conhecimentos sobre alimentação saudável e prática de atividade física e de gerar a promoção da saúde aos alunos do 5º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Radegundis Feitosa através de oficinas lúdicas e dinâmicas. Uma das oficinas realizadas teve como foco a compreensão da pirâmide alimentar, um instrumento importante de orientação alimentar. Através da explanação de uma pirâmide alimentar adaptada para uma linguagem adequada aos escolares de faixa etária de 10 a 12 anos, buscou-se agregar o conhecimento sobre os alimentos saudáveis, mostrando seus pontos positivos, suas funções e necessidades, na perspectiva de fazer com que a escolha de alimentos saudáveis esteja presente no dia a dia dos alunos. A atividade foi realizada na quadra de esportes da escola onde os alunos foram divididos em duas equipes e cada estudante escolhia o alimento que mais gostava para colocá-lo no prato referente à sua equipe. Após o término da formação dos pratos, os alunos foram reunidos em grupos para explicação da pirâmide alimentar seguido da escolha de um aluno de cada equipe, incumbido de fixar os alimentos selecionados em uma pirâmide alimentar emborrachada. Todos os escolares participaram da discussão sobre os benefícios e malefícios dos alimentos escolhidos. Foi possível notar que a maioria dos alunos já possuía algum conhecimento sobre alimentação saudável, adquirido no âmbito familiar, através dos seus pais ou no âmbito escolar, através dos professores. Entretanto, apesar de terem alguma noção sobre os alimentos saudáveis, a maioria deles não coloca em prática tal conhecimento na hora de suas escolhas. A oficina realizada envolveu a participação ativa dos escolares, promoveu um aprendizado de forma lúdica sobre as escolhas alimentares e despertou nos mesmos o interesse por hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chaves: educação alimentar, pirâmide alimentar, obesidade infantil

¹ Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista bolsista E-mail: gessicanut2012.1@hotmail.com; ² Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista colaborador E-mail: tatymonteiro12@gmail.com; ³ Estudante do Curso de Nutrição do CCS/UFPB Extencionista Colaborador E-mail: gabrila.nutri@gmail.com; ⁴ Docente/colaborador DFP/CCS/UFPB E-mail: ritacassia.sa@bol.com.br; ⁵ Docente/orientadora DFP/CCS/UFPB E-mail: freitas.ufpb@gmail.com