

Addressing healthy food with children in a public school: a report of experience

Abordando a alimentação saudável com crianças em uma escola pública: um relato de experiência

Abordando la alimentación saludable con niños en una escuela pública: un relato de experiencia

Jessica Yoanna Lima de Almeida¹

Descriptors

Food. Children. Health.

Descritores

Alimentação. Crianças. Saúde.

Descriptores

Alimentos. Los niños. La salud.

ABSTRACT

Objetivo: to report a health promotion experience in the context of healthy food with children in a public school in the municipality of Teresina - PI. **Metodologia:** this is a study of a typical study of experience reported in a public school in the area leste in the city of teresina-pi. the subjects were 29 children of the 3rd year of fundamental education. **Results:** the activity of education in suade happened in a meeting divided in two moments. the first moment declared with a lecture with explanations addressed to the theme through exhibition classes in date show, and the second moment was discussing the topic with focus on questions and answers with the children, looking at the interaction and participation of the selling differences and inquiries about the abbed theme. **Final considerations:** disseminating information and clarifications on healthy food in the school environment makes an important in health and child development being necessary to achieve educational activities as a significant support in that process.

RESUMO

Objetivo: relatar uma experiência de promoção de saúde no contexto de alimentação saudável com crianças em uma escola pública no município de Teresina-PI. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de natureza descritiva do tipo relato de experiência realizado em uma escola pública na zona leste na cidade de Teresina - PI. Os sujeitos foram 29 crianças do 3^o ano do ensino fundamental. **Resultados:** A atividade de educação em suade aconteceu em um encontro dividido em dois momentos. O primeiro momento deu-se com uma palestra com explicações direcionadas ao tema através de aula expositiva em data show, e o segundo momento deu-se com a discussão do tema com enfoque em perguntas e respostas com as crianças, visando a interação e participação das mesmas esclarecendo dúvidas e indagações sobre a temática abordada. **Considerações Finais:** Disseminar informações e esclarecimentos sobre alimentação saudável no ambiente escolar se faz importante na saúde e no desenvolvimento infantil sendo necessário a realização de atividades educativas como um apoio significativo nesse processo.

RESUMEN

Objetivo: relatar una experiencia de promoción de salud en el contexto de alimentación saludable con niños en una escuela pública en el municipio de Teresina-PI. **Metodología:** trata de un estudio de naturaleza descriptiva del tipo relato de experiencia realizado en una escuela pública en la zona leste en la ciudad de teresina-pi. los sujetos fuera 29 niños del 3^o año de la enseñanza fundamental. **Resultados:** la actividad de educación en suade acontece en un encuentro dividido en dos momentos. el primer momento deben con una palestra con explicaciones direccionadas al tema a través de clase expositiva en fecha show, y el segundo momento deben con la discusión del tema con enfoque en preguntas y respuestas con los niños,visando la interacción y participación de las mismas esclareciendo dudas e indagaciones sobre la temática abordada. **Consideraciones finales:** diseminar información y aclaración sobre alimentación saludable en el medio ambiente escolar se hace importante en la salud y en el desarrollo infantil sendo necesario la realización de actividades educativas como un apoyo significativo en este procedimiento.

Sources of funding: No
Conflict of interest: No
Date of first submission: 2018-07-20
Accepted: 2018-12-02
Publishing: 2018-12-21

Corresponding Address

Jessica Yoanna Lima de Almeida.
Faculdade do Médio Parnaíba
Teresina, Piauí-Brasil.
E-mail: jessik_bem@hotmail.com

¹Enfermeira pela Faculdade do Médio Parnaíba-Famep. Teresina, Piauí-Brasil. E-mail: jessik_bem@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Adquirir hábitos saudáveis desde a infância proporciona a criança uma maior qualidade de vida e com menos predisposição ao aparecimento de patologias e enfermidades. A alimentação adequada associada a quantidade correta de refeições aliada a presença e estímulo da família em desenvolver na criança o hábito de uma alimentação correta, favorece seu desenvolvimento saudável e estimula escolhas corretas na hora de se alimentar.

A alimentação adequada é essencial para o desenvolvimento saudável da criança, e a disponibilidade de alimentos saudáveis, a companhia durante as refeições local e o número de refeições diárias apresentam associação com as escolhas alimentares da criança⁽¹⁾.

A educação voltada para o incentivo de crianças na escola proporciona grandes chances de os mesmos incorporarem a sua rotina a inserção de hábitos alimentares corretos ricos em frutas, legumes e verduras balanceados com os demais grupos alimentares em quantidades corretas de porções e refeições.

“O ambiente escolar torna-se propício para exercer maior e melhor controle sobre a saúde por ser um espaço no qual muitas pessoas despendem grande parte de seu tempo”⁽²⁾.

O ciclo de palestra promovido pela acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem em Estágio Supervisionado II, foi uma forma de proporcionar conhecimento sobre a temática abordada para crianças como público alvo em uma turma do 3º ano do ensino fundamental em uma escola pública da cidade de Teresina-PI. A palestra teve como objetivo específico estabelecer uma discussão aberta com os alunos sobre a conscientização e importância de adquirir hábitos saudáveis desde a infância para que eles como futuros adultos possuam melhor qualidade de vida direcionando-se para orientar quanto aos alimentos saudáveis, a alertar sobre os riscos à saúde pela alimentação inadequada, informando sobre as patologias que acometem as crianças que se alimentam de maneira incorreta.

Discutiu-se também sobre os benefícios trazidos para o desenvolvimento infantil e crescimento adequado

para a criança que se alimenta corretamente incentivando e expondo os efeitos negativos de uma alimentação inadequada relacionada a aspectos físicos, psicológicos e emocionais pois a inadequação alimentar possui efeitos holísticos na vida da criança. Além disso, permitiu promover uma argumentação sobre a importância do trabalho educativo em saúde desenvolvido em escolas públicas enfatizando a importância do enfermeiro como educador em saúde.

Este artigo tem por objetivo relatar uma experiência de promoção da saúde no contexto da Alimentação saudável com crianças em uma escola pública do município de Teresina-PI.

REVISÃO DE LITERATURA

Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição 2012, A alimentação e a nutrição são requisitos básicos para promover e proteger a saúde e assim possibilita a ação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com cidadania e qualidade de vida⁽³⁾.

De acordo com a lei 8080/90, (BRASIL,1990) a alimentação é um fator condicionante e determinante da saúde e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas de forma transversal às ações de saúde, em caráter complementar e com formulação, execução e avaliação dentro das atividades e responsabilidades do sistema de saúde⁽⁴⁾.

Os fatores socioeconômicos e socioculturais entre outros contribuem bastante na adesão ou não de uma alimentação mais adequada para as crianças. É importante considerar que existem alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes que possuem valores baixos para compra e são bastante eficientes para o crescimento e desenvolvimento infantil.

Fatores socioeconômicos, demográficos e culturais associados a qualidade da alimentação também tem sido objeto de estudos, bem como os relacionados as práticas alimentares. Dentre os fatores socioeconômicos estão a renda familiar e a escolaridade materna na determinação da qualidade da alimentação⁽⁵⁾.

É de grande valia o papel do enfermeiro na disseminação de informações relacionadas aos hábitos de vida saudáveis direcionado a alimentação e essas

informações quando colocadas no ambiente escolar possuem grandes chances de serem seguidas pelas crianças pois agregam a ajuda dos profissionais responsáveis do ambiente escolar e isso contribuirá significativamente do desenvolvimento infantil.

As diretrizes nacionais da Política Nacional de Alimentação e Nutrição abrangem a promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e nutrição, a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País, o desenvolvimento de pesquisas e recursos humanos e o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos⁽³⁾.

Compete ao Ministério da Educação propor ações educativas que perpassem pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional⁽⁶⁾.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza descritiva do tipo relato de experiência, desenvolvido em uma escola pública na zona leste do município de Teresina-PI. O público alvo foi composto por alunos do ensino fundamental de uma escola pública, foram 29 crianças do 3º ano do ensino fundamental. O critério de inclusão foi: realizar a atividade em uma escola localizada na zona leste de Teresina onde teria como público alvo as crianças.

Foi realizado um encontro com dois momentos o primeiro momento foi de apresentação do tema através de aula expositiva com data show e o segundo momento de diálogo com a participação dos alunos que manifestaram suas opiniões sobre o tema e realizaram perguntas sobre a temática, onde foi possível observar o interesse instantâneo pela entonação das perguntas, pela expressão facial, pela atenção direcionada ao tema abordado.

Cada momento teve duração de trinta minutos totalizando uma hora de atividade que foi totalmente realizada na escola. Os conteúdos abordados no encontro foram: A importância da alimentação saudável, os benefícios de uma alimentação saudável, os alimentos saudáveis, os malefícios de uma alimentação inadequada, e os cuidados com a alimentação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho de Educação em Saúde aconteceu em um encontro dividido em dois momentos, tal encontro teve o objetivo de fornecer informações, além de promover a discussão e reflexão sobre aspectos envolvidos com a temática como a prevenção de doenças através de uma alimentação adequada, o cuidado com a saúde com o intuito de contribuir para o entendimento e aprendizados das crianças.

Foram empregados como recursos: a palestra educativa e expositiva em data show, o diálogo com perguntas e respostas, e a dinâmica em grupo. As crianças participaram trazendo exemplos e expondo suas dúvidas e opiniões sobre a alimentação saudável. Ao final desse processo foi possível perceber um aumento no nível de conhecimento das crianças participantes o que favorece a adoção de uma alimentação saudável para essas crianças evitando assim o risco de doenças e contribuindo para melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

No primeiro momento ocorreu a sensibilização dos alunos sobre a importância do tema chamando a atenção dos mesmos sobre o cuidado com a saúde com uma alimentação saudável com a apresentação através de aula expositiva. No segundo momento ocorreu a discussão sobre a temática, dinâmicas e realização de perguntas e respostas sobre o tema, relacionando a opinião das crianças com os conhecimentos adquiridos durante a atividade educativa na escola.

Programou-se a palestra e a dinâmica com uma profissional da saúde, uma enfermeira para abordar as temáticas: a prevenção de doenças através de uma alimentação adequada, o cuidado com a saúde. Objetivou-se a apresentação de uma alimentação saudável para melhorar a qualidade de vida das crianças.

Notou-se uma mudança perceptível no nível de conhecimento das crianças ao longo do encontro, através da palestra educativa as crianças adquiriram informações pertinentes e participaram ativamente da dinâmica contribuindo e expressando suas opiniões e respondendo corretamente as perguntas durante o processo de aprendizagem.

Os alunos se mostraram bastante interessados no tema e foram ativamente participativos durante a

realização do encontro, algo comprovado pela expressão facial aliada a entonação de interesse e curiosidade posturamente comprovados. Os alunos ficaram surpresos com os efeitos positivos com uma alimentação saudável para o crescimento e desenvolvimento dos mesmos.

Dessa forma o educador possui o importante papel de incentivar e explicar a importância de se alimentar bem e aliar o conhecimento científico ao cotidiano das crianças melhorando assim a qualidade dos alunos, nesse sentido torna-se essencial a realização de atividades educativas no âmbito escolar que envolvam essa temática colocando de forma prática e clara para melhor entendimento e aprendizagem. A orientação na escola sobre uma Alimentação saudável pode contribuir na formação de estudantes, permitindo aos mesmos que possam fazer suas escolhas optando assim por alimentos mais saudáveis em seu cotidiano.

CONCLUSÃO

Proporcionar informações e esclarecimentos as crianças sobre uma Alimentação correta e dinamizar o processo educativo foi de suma importância para melhorar a qualidade de vida e evitar possíveis doenças e agravos oriundos de uma alimentação desregrada e inadequada.

A partir deste relato de experiência pode-se afirmar que disseminar o tema de alimentação saudável na escola é bastante importante, pois muitas crianças necessitam conhecer e aprender a importância de se alimentar bem. A realização de um momento dedicado a educação em saúde nas escolas possibilita as crianças refletir e buscar uma forma de vida mais saudável.

No decorrer de todo processo de elaboração deste trabalho, o cuidado na escolha e desenvolvimento das atividades propostas nos dois momentos teve como objetivo esclarecer e dinamizar o processo educativo refletindo em mudanças de comportamento sobre a promoção da saúde e prevenção de doenças. Além de promover a inserção das crianças em um processo dinâmico de aprendizagem e incentivar a educação em saúde com vista a inclusão de todos.

O processo de educação em saúde tem sido um desafio no que se refere a possibilidade da garantia de uma aprendizagem efetiva e que irá transformar os hábitos de

vida, por isso é preciso intensificar o esse processo educando para a saúde levando em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes que ocorrem no dia a dia.

REFERÊNCIAS

1. Prado Bárbara Grassi, Hinnig Patrícia de Fragas, Tanaka Luana Fiengo, Latorre Maria do Rosário Dias de Oliveira. Qualidade da dieta de escolares de 7 a 10 anos do município de São Paulo: associação com o número e os locais de refeições. Rev. Nutr. [Internet]. 2015 Dec [cited 2018 Jan 19]; 28(6): 607-618. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732015000600607&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732015000600004>.
2. Momm Nayara, Höfelmann Doroteia Aparecida. Qualidade da dieta e fatores associados em crianças matriculadas em uma escola municipal de Itajaí, Santa Catarina. Cad. saúde colet. [Internet]. 2014 Mar [cited 2018 Jan 19]; 22(1): 32-39. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2014000100032&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462X201400010006>.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
4. BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Lei Orgânica da Saúde. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, set. 1990.
5. Molina Maria del Carmen Bisi, Lopéz Pilar Monteiro, Faria Carolina Perim de, Cade Nágela Valadão, Zandonade Eliana. Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2010 Oct [cited 2018 Jan 19]; 44(5): 785-732. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500003&lng=en. Epub Sep 08,

2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102010005000036>.

6. BRASIL. LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica.