



PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM UMA EMEI DA CIDADE DE BAGÉ/RS

¹karine Soares Pereira, ¹Alice Marques Arce, ¹Dulce Tarouco Simões, ¹Suelen Oliveira, ¹Susane da Silva Nunes; ²Vera de Souza Bortolini

O hábito alimentar de um indivíduo é de natureza bastante complexa e o seu estabelecimento implica numerosos fatores; porém, de um modo geral, o tipo de alimentação baseia-se na disponibilidade de alimentos, nos recursos econômicos e na capacidade de escolha das pessoas. As crianças com alimentação insuficiente ou inadequada também têm dificuldade de concentração, problemas de coordenação motora, comprometendo assim a aquisição e a construção do conhecimento. A educação nutricional tem grande importância em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Nesse contexto, é imperativo o estabelecimento de uma educação alimentar, que deve ter início desde a infância, com a ajuda da instituição de ensino, como forma de oferecer elementos que permitam ao indivíduo avaliar suas verdadeiras necessidades. Verificar o estado nutricional de alunos do pré-escolar de uma EMEI da cidade de Bagé/RS e promover a educação alimentar. O presente trabalho foi realizado em escola municipal da cidade de Bagé-RS com alunos de faixa etária entre 4 e 5 anos de idade. Foi feita a avaliação antropométrica para verificar o estado nutricional das crianças. O material utilizado foi balança para aferição do peso, fita métrica para aferição da estatura da criança, os dados como nome, data de nascimento, peso e altura, foram anotados e comparados com os padrões de referência para a faixa etária. A educação alimentar foi promovida através de atividades lúdicas das seguintes formas: jogos com frutas, pinturas de alimentos saudáveis e não saudáveis, recortes para montagem de pirâmide alimentar, e pequenos vídeos animados educativos. Foram avaliados 12 alunos sendo que 41,6% (n=5) eram do gênero feminino e 58,4% (n=7) masculino. Em relação à avaliação nutricional 83,33%(n=10) foram considerados eutróficos, 8,33%(n=1) apresentou sobrepeso sendo do sexo feminino e 8,33%(n=1) apresentou obesidade sendo do sexo masculino. Percebemos que conforme fomos aplicando as atividades de forma dinâmica os alunos apresentaram um bom conhecimento sobre alimentação saudável e não saudável, o rápido reconhecimento dos alimentos, poucas restrições em sua alimentação no dia a dia apesar de terem pouca idade superando expectativas. Por serem crianças de quatro a cinco anos, encontramos dificuldades para conseguir sua total atenção e concentração, o que nos levou a cada semana ir

¹Discente do curso de Nutrição – URCAMP

² Prof. Dr. do curso de Nutrição– URCAMP

alterando nossas estratégias e métodos e adaptando para que se encaixasse cada vez mais na sua faixa etária. Concluímos assim que obtivemos um bom resultado, levando informações sobre educação alimentar, fortalecendo assim a noção que eles já apresentavam e a importância de crianças dessa idade já terem esse primeiro contato com o assunto.

Palavras-chaves: escola, alimentação, saudável