

RELATO DE EXPERIÊNCIA: LIGA DA NUTRIÇÃO - PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ESCOLARES**Letícia Antunes Alawi¹; Ana Lúcia de Freitas Saccol²****RESUMO**

Uma intervenção nutricional eficaz pode ser a inserção da nutrição ao aprendizado escolar de forma lúdica. O objetivo deste projeto foi desenvolver ações de educação nutricional para crianças que ainda estão em fase de desenvolvimento dos hábitos alimentares. Foi realizado com alunos do 1º ano de uma escola estadual do município de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil, uma dinâmica usando super heróis da Liga da Nutrição de forma que representassem grupos de alimentos e os poderes que estes possuíam. Além disto, foi realizada também uma atividade de montagem de prato saudável com o uso dos personagens. O trabalho revelou-se um bom instrumento para incentivar uma alimentação saudável elucidando um propósito, visto que as crianças demonstram grande afinidade com super heróis e se espelham neles. Concluiu-se, que foi um método positivo para prender a atenção dos alunos e ensinar sobre os benefícios de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Crianças; Comportamento Alimentar; Nutrição; Alimentação Saudável;

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde

1. INTRODUÇÃO

Devido a descoberta de diversos problemas de saúde provindos de maus hábitos alimentares, torna-se necessário uma maior atenção com a escolha dos alimentos e como eles são consumidos. Sabe-se que a forma como cada pessoa se alimenta é desenvolvida através de fatores culturais, sociais e pelo ambiente em que se vive. Grande parte do desenvolvimento do indivíduo acontece na escola, ambiente que pode influenciar de forma positiva ou negativa, em função da diversidade de crianças e adolescentes convivendo, com diferentes hábitos e culturas. Um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, que atende de forma gratuita aos alunos matriculados na educação básica de escolas públicas de todos os

¹ Acadêmica do curso de Nutrição – Universidade Franciscana – leticia.alawi@ufn.edu.br

² Professora Orientadora – Curso de Nutrição, Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida – Universidade Franciscana Grupo de pesquisa GESAN/CNPq – alsaccol@ufn.edu.br

municípios do Brasil é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é uma política de Estado vinculada ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação (FNDE/MEC). A legislação vigente identifica como objetivo do PNAE contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, o rendimento escolar, a aprendizagem e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio da realização de ações de educação alimentar e nutricional (SILVA *et al*, 2018). Nutricionistas habilitados podem coordenar a aplicação destas ações nas escolas em conjunto com a instituição.

A necessidade das intervenções escolares aumenta pelo número crescente de transtornos alimentares e problemas relacionados principalmente a obesidade e a desnutrição. Em crianças de seis a dez anos de idade, as prevalências de desnutrição infantil estão sendo minimizadas, porém os casos de sobrepeso cada vez mais aumentados (PEDRAZA *et al*, 2017). Muitas vezes, o consumo elevado de produtos industrializados e ultra processados que os alunos trazem de casa para o colégio pode colaborar para tais complicações.

As ações nas escolas podem ser muito eficientes para mudar estes e outros comportamentos, ensinando-lhes opções de lanches mais nutritivos, além de apresentar diversos assuntos relacionados aos alimentos. Dessa forma, é possível fornecer aos alunos experiências para construção de conhecimentos sobre a alimentação, agregando aprendizados à boas práticas alimentares, melhorando a qualidade de vida e reduzindo o número de doenças causadas por uma alimentação inadequada.

Em uma pesquisa realizada por Silva *et al*. (2013), foi analisado o impacto de atividades lúdico-didáticas desenvolvidas por nutricionistas e ministradas por professores, no aprendizado dos alunos. Puderam então concluir que esse tipo de conduta teve um efeito positivo no aprendizado, quando comparado ao grupo que somente recebeu informações nutricionais. Diante disso, trabalhar de forma lúdica na elaboração de ações educativas torna-se essencial para facilitar o processo de aprendizagem no ambiente escolar.

Neste contexto, o objetivo deste projeto foi desenvolver ações de educação alimentar e nutricional para crianças que ainda estão em fase de crescimento e

desenvolvimento dos hábitos alimentares, visando nortear escolhas saudáveis durante toda a vida à partir da infância.

2. METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência de uma das atividades desenvolvidas no Estágio em Nutrição na Alimentação Escolar do curso de Nutrição de uma universidade particular do município de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. Foi realizado com os alunos do 1º ano de uma escola estadual do mesmo município no primeiro semestre do ano de 2022. A elaboração da atividade foi feita mediante um diagnóstico de vivência na turma, buscando saber quais as demandas eram apresentadas pelos alunos e pelo professor.

Foi feito um planejamento de atividades baseado no resultado do diagnóstico, no qual, notou-se a necessidade de ações educativas de forma interativa sobre alimentação saudável e seus benefícios, visando um aprendizado divertido que prendesse a atenção dos alunos que ficavam agitados apenas com informações teóricas.

Em função disto, para o desenvolvimento da atividade inicialmente foram utilizadas figuras de três super-heróis da Liga da Nutrição (ALVES, 2020): A Vitamina, a Proteína e o Carboidrato (Figura 1), os quais foram adaptados com a adição de exemplos de alimentos de cada grupo alimentar. Usados para iniciar a dinâmica chamando atenção dos alunos.

Conforme eram apresentados às crianças, eram elucidados seus superpoderes e quais alimentos seriam fontes desses superpoderes. A Vitamina possuía o poder de visão de raio X e exterminação de vírus e bactérias, poderia ser facilmente encontrada em legumes, frutas e verduras (Figura 1a). A Proteína possuía muita força e poder de cicatrizar todos os machucados, poderia ser encontrada em carnes, ovos, leite, feijões, queijos, frango, peixes, entre outros (Figura 1b). O Carboidrato possuía o poder da energia, corria muito rápido e conseguia sumir e aparecer num piscar de olhos, além disso, era ótimo em todos os esportes, podia ser encontrado no arroz, batatas, pães, macarrão, cereais, mandioca, entre outros (Figura 1c).

Figura 1 – Super-heróis da Liga da Nutrição (ALVES, 2020) usados para elucidar os grupos de alimentos em atividades educativas com escolares em Santa Maria – RS, 2022.



Figura a - Vitamina.

Fonte: Adaptado de Liga da Nutrição (ALVES, 2020).



Figura b – Proteína.

Fonte: Adaptado de Liga da Nutrição (ALVES, 2020).



Figura c – Carboidrato.

Fonte: Adaptado de Liga da Nutrição (ALVES, 2020).

Na segunda parte da atividade, foi mostrada uma ilustração de como deveria ser a divisão para a composição de um prato saudável segundo o Guia Alimentar para a população Brasileira (BRASIL, 2014) mas ainda tendo como referência os super-heróis (Figura 2a). Após esta ilustração, foi mostrada a divisão real com o nome dos tipos de alimentos que devem compor o prato (Figura 2b).

Figura 2 – Divisão elucidando a montagem de uma refeição saudável com a ilustração dos super-heróis em atividades educativas com escolares em Santa Maria – RS, 2022.

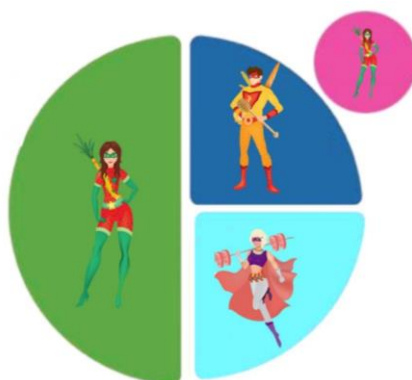


Figura a – Com personagens.

Fonte: elaboração própria.



Figura b – Com grupos de alimentos.

Fonte: elaboração própria.

Para elucidar e trazer para o cotidiano alimentar das crianças em casa, foram mostradas figuras de pratos reais com a mesma divisão feita anteriormente, entretanto, agora com alimentos (Figuras 3a e 3b).

Figura 3 – Ilustrações de modelos de pratos montados com alimentos reais para atividades educativas com escolares em Santa Maria – RS, 2022.



Figura a – Modelo 1.



Figura b – Modelo 2.

Fonte: Programa Meu Prato Saudável (INCOR, 2012). Fonte: Programa Meu Prato Saudável (INCOR, 2012).

Para finalizar a atividade foi proposto uma montagem de prato pelas crianças. Foram distribuídas folhas com desenho de prato e talheres (Figura 4a) e alimentos sortidos (Figura 4b) para que eles montassem se inspirando na divisão mostrada nas figuras 2a, 2b, 3a e 3b.

Figura 4 – Imagens para serem usadas na atividade de montagem de prato saudável para atividades educativas com escolares em Santa Maria – RS, 2022.

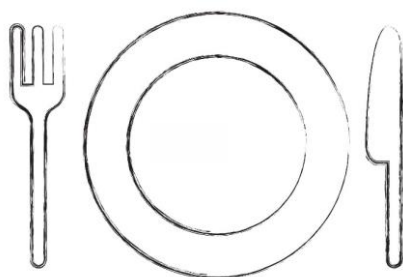


Figura a – Prato.

Fonte: Canva versão 2.172.1 (2022).



Figura b – Alimentos.

Fonte: Canva versão 2.172.1 (2022).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho revelou-se um método positivo para ensinar crianças de forma lúdica e interativa, sobre alimentação saudável e seu propósito. Os alunos demonstraram interesse durante toda atividade, não se dispersando em nenhum momento, o que é muito comum em crianças neste nível escolar, onde tudo é novo e todas as atividades ao redor chamam atenção. Com isso, foi possível perceber um resultado satisfatório da atividade.

Como a dinâmica foi dividida em várias partes através das figuras, o conhecimento foi dado em forma de construção. Ao final, na montagem do prato pelos alunos (Figuras 5a, 5b, 5c e 5d), foi possível notar que eles conseguiram compreender toda dinâmica, visto que, a montagem dos pratos foi de acordo com o padrão desejado, mostrado nas figuras de referência (Figuras 2a, 2b, 3a e 3b).

Figura 5 – Imagens com exemplos dos pratos saudáveis montados pelos alunos do 1º ano de uma escola estadual do município de Santa Maria – RS, 2022.



Figura 6 – Exposição dos pratos montados pelos alunos da turma do 1ºano de uma escola estadual do município de Santa Maria – RS no mural da escola em 2022.



4. CONCLUSÃO

Foi possível concluir que o trabalho baseado na ludicidade torna o aprendizado mais fácil. Nos próximos encontros com os alunos, eles ainda lembravam perfeitamente os superpoderes de cada grupo de alimentos, baseado no nome dos super heróis que para eles foram apresentados.

Estar à frente a um grupo de alunos e ensina-los é uma experiência desafiadora para um acadêmico, é necessário empenho para desenvolver atividades efetivas para o aprendizado. Neste contexto, é gratificante concluir que houve um trabalho realizado com êxito, visando que, ele pode fazer diferença nas escolhas alimentares futuras daquela criança e consequentemente em toda sua vida.

Visto isso, é possível entender o quão essencial é trabalhar de forma diversificada no desenvolvimento de ações educativas em nutrição, fazendo com que os ensinamentos realmente perpetuem e sejam norteadores das escolhas alimentares durante todo o desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

ALVEZ, R. **Liga da Nutrição**. Ed 1. São Paulo – SP: Editora Metha, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. – 2. ed.,1. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

INCOR. Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (INCOR/FMUSP). **Programa Meu Prato Saudável**. São Paulo, SP, Brasil, 2012.

PEDRAZA, D.F et al. **Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil**. Ciência e Saúde Coletiva, 2017.

SILVA, M.X et al. **Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental**. Ciências & Cognição, Rio de Janeiro. 2013.

SILVA, S.U et al. **As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Ciência e Saúde Coletiva, 2018.