

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO DA FAIXA ETÁRIA DE 09 E 10 ANOS, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Gerema Keyle Teles de Souza<sup>1</sup>, Carla Maria Queiroz de Sá<sup>2</sup>, Camila de Araújo Carrilho<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Integrante do Núcleo de Estudo em Enfermagem Materno-Infantil (NEEMI) e Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). E-mail: gerema.teles@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). E-mail: carlaq.cq@gmail.com

<sup>3</sup> Enfermeira. Mestre em Cuidados Clínicos pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Docente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). E-mail: camilaaraujo@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

**Introdução:** A alimentação está intimamente ligada à saúde, nutrição, crescimento e desenvolvimento, considerada um fator vital, a alimentação é muito mais do que apenas nutrientes: tem um significado muito próprio para cada pessoa e grupo, constituindo um traço de identidade. A alimentação é uma das principais determinantes de saúde e traduz as condições de vida de cada um. O incentivo à adoção de práticas alimentares saudáveis deve ser realizado em conjunto com as instituições de saúde e as escolas, sendo de fundamental importância trabalhar o tema alimentação e nutrição em todos os períodos da vida, em decorrência do seu papel transformador. **Objetivo:** Relatar a ação educativa realizada com alunos do ensino fundamental I em uma escola pública no município de Quixadá acerca das práticas alimentares saudáveis. **Método:** Estudo do tipo relato de experiência, a ação educativa teve enquanto público-alvo crianças de ambos os sexos, com faixa etária entre 09 e 10 anos, que estivessem ensino Fundamental I, de uma escola pública no município de Quixadá. A escola onde foi realizada a ação localiza-se em uma área carente da cidade e que necessita de um pouco mais de atenção quanto aos seus problemas, diante do quadro de carências observado é que surgiu o interesse da intervenção, sendo o público-alvo escolhido em detrimento de ser uma faixa etária de difícil convívio, pois, encontram-se na pré-adolescência e muitas vezes não optam por uma alimentação balanceada, preferindo comidas calóricas e gordurosas. A direção da escola mostrou-se receptiva e as atividades com os alunos iniciou-se com os mesmos expondo suas preferências alimentares, em seguida foi realizada apresentação de slides e vídeo sobre as funções dos alimentos e uma técnica ludo-pedagógica de construção de uma pirâmide alimentar junto com os alunos. **Resultados:** Levando em consideração a situação socioeconômica dos alunos e o contexto em que a escola está inserida, verificamos que a prática de uma alimentação saudável e balanceada não faz parte da rotina da maioria das crianças. Constatou-se mediante conversa informal que as crianças consomem muitos alimentos industrializados em detrimento de frutas e verduras. Observamos também que apesar da escola fornecer o lanche, não é o suficiente para suprir a carência alimentar dessa faixa etária. **Conclusão:** Dessa forma, chegamos à conclusão

que, mesmo sendo de extrema importância para a faixa etária trabalhada, a alimentação saudável vem sendo substituída por alimentos com baixo teor nutricional. Percebe-se, assim, a relevância de serem realizadas tais práticas de educação em saúde para que o público-alvo seja estimulado a consumir uma alimentação saudável. Também seria importante que fossem contratados nutricionistas para adequar a alimentação da escola às necessidades nutricionais das crianças, bem como uma parceria com os pais e a escola acerca da importância da alimentação balanceada para o desenvolvimento das crianças.

**Descritores:** Educação Alimentar e Nutricional. Criança. Alimentação Escolar.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, M. F. et al. Correlação entre a merenda escolar, obesidade e cariogenicidade em escolares. **Revista Odonto**, v. 17, n. 34, jul./dez. 2009.

NUNES, M. A. A. et al. **Transtornos alimentares e obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

RAMOS, F. P. et. al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, v. 29, n. 11, p. 2147-61, 2013.