



PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLAS E CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DA CIDADE DE VITOR MEIRELES/SC.

Autoras: Thaise Suélen Lange de Souza - Nutricionista (thaise_nutri@hotmail.com- (47) 3258-0211) e Josiane Berkenbrock Masote – Pedagoga

INTRODUÇÃO: A alimentação e nutrição são à base da promoção e a prevenção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Entende-se a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde humana e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas juntamente às ações de saúde¹. A abordagem deste tema corrobora não só para a formação de hábitos alimentares saudáveis, como também para o reforço do papel da família². O cuidado do escolar com a alimentação deverá ser reforçado, uma vez que nessa faixa etária ocorre à incorporação de novos hábitos alimentares, implicando no conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que influenciarão diretamente o padrão alimentar a ser adotado para toda a vida³. Neste contexto, o atual projeto visa auxiliar capacidade do indivíduo em fazer escolhas saudáveis e formar hábitos de vida saudáveis, além de mobilizar famílias e professores a tornar os hábitos alimentares saudáveis rotina na vida dos escolares. **OBJETIVOS:** Objetivo Geral: estimular os alunos a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável hoje e no futuro. Objetivos Específicos: a) Inserir no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada que estimule pensar e adotar práticas alimentares e estilos de vida saudáveis b) Discutir a importância da alimentação saudável para o crescimento e desenvolvimento do escolar juntamente dos professores em sala de aula c) Esclarecer a importância da educação alimentar e nutricional junto aos pais e funcionários das escolas, promovendo a troca de conhecimentos. **METODOLOGIA:** Este projeto foi realizado no decorrer do ano letivo de 2014. O projeto consiste em educação alimentar e nutricional realizada em 5 escolas municipais e 1 centro de educação infantil. Antes de iniciar as etapas de



educação nutricional com os escolares, é realizada a formação de pais, professores e demais funcionários das escolas envolvidas, através de palestra, com recursos audiovisuais. Didática proposta para alunos do jardim de infância ao segundo ano do ensino fundamental: 1º encontro: Avaliação antropométrica. Após “Jogo quem sou eu” consiste em colocar imagens de alimentos dentro do saco, e um aluno retira secretamente o alimento e os colegas tentam adivinhar qual o alimento retirado. 2º encontro: “Roda dos alimentos” através do desenho da roda e contação de história, cada criança vai dispondo uma imagem por vez na roda e assim é possível explorar os grupos alimentares. 3º encontro: Conhecendo a horta escolar, tem como objetivo apresentar variedades de legumes presentes na horta escolar, demonstrando suas diferenças de cores, sabores, bem como a importância de seu consumo diário. Após foi elaborada receita de rosquinha de polvilho assada com beterraba, onde cada criança modelou a letra de seu nome e depois degustou a preparação. Para alunos do terceiro ao quinto ano do ensino fundamental propõe-se a seguinte didática: 1º encontro: Avaliação antropométrica. Após atividade “eu faço a notícia”, tem como objetivo mobilizar os educandos a criar diferentes tipos de reportagens acerca do tema alimentação. 2º encontro: Sessão de cinema, através do uso de vídeo promovido pelo Idec sobre sucos industrializados e curtas infantis abordando alimentação saudável, os alunos puderam refletir sobre as escolhas alimentares e evolução dos hábitos alimentares. 3º encontro: Conhecendo a horta escolar e após elaboração e torta salgada com ingredientes da horta. **RESULTADOS:** No primeiro encontro, constatou-se um percentual de 40% de crianças com sobrepeso e obesidade, além disso, nesta etapa as crianças foram instigadas a conhecer mais acerca do tema alimentação saudável. Através do uso da roda dos alimentos foi possível que os alunos entendessem a importância do equilíbrio alimentar. Já os filmes infantis bem como vídeos abordando a composição de produtos industrializados demonstraram a necessidade do consumo de alimentos mais naturais. A atividade prática de visita à horta escolar e elaboração de receitas foi muito satisfatória, demonstrando a importância de consumos frescos e sustentabilidade. Durante o decorrer do projeto também foram encontradas algumas dificuldades como tempo escasso para realização das atividades, falta de espaço para oficinas



culinárias e baixa participação dos pais. **CONTATO:** thaise_nutri@hotmail.com;
educação@vitormeireles.sc.gov.br; (47) 3258-0211/8480-2725.