

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

Resumo

Relato de Caso

## **Promovendo Saúde e Qualidade de Vida**

**AUTOR PRINCIPAL:** Natália Ceolin

**CO-AUTORES:** Sandra Gabriela Kuhn, João Pedro Mafessoni e Natália De Rocco.

**ORIENTADOR:** Nair Luft e Valéria Hartmann.

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo.

### **INTRODUÇÃO**

A promoção de saúde entre crianças maiores de cinco anos de idade geralmente não é prioridade nas políticas de saúde oficiais, em particular no ambiente escolar. Não obstante, intensivas ações sejam requeridas nesse sentido, incluindo programas educativos em nutrição. Porém, "o consumo insuficiente de frutas e hortaliças aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer, e está entre os 10 fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo" (JAIME, 2006). "O ambiente escolar, por abordar um público jovem e ser um local de ensino para formação de comportamentos saudáveis é um excelente local para práticas de educação alimentar e nutricional" (KOPS, 2013). Considerando a importância da alimentação saudável como uma necessidade básica do ser humano, objetivou-se, juntamente com os professores da Escola de Ensino Fundamental Helena Salton, realizar atividades de práticas saudáveis e conscientização em alimentação.

### **DESENVOLVIMENTO:**

As atividades realizadas fazem parte do programa Promovendo Saúde e Qualidade de Vida, que tem como objetivo auxiliar e ensinar educação nutricional com escolhas mais saudáveis e mudanças nos hábitos alimentares das crianças, matriculadas nas escolas de Ensino Fundamental, no município de Passo Fundo. Durante o primeiro semestre de 2018 foram realizadas atividades de educação nutricional com crianças do 5º ao 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Helena Salton, na cidade de Passo Fundo, com encontros semanais, pela parte da manhã e com atendimento de turmas



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



intercaladas de 10 a 30 alunos. Através de observações, conversas, brincadeiras e dinâmicas foram identificadas as dificuldades e necessidades das crianças. Nos primeiros encontros foram trabalhados diversos materiais sobre os grupos de alimentos, suas funções, classificações, importância e porções a serem consumidas, após foram trabalhados os dez passos da alimentação saudável e a trilha da pirâmide alimentar. Durante as atividades os jovens tiveram a oportunidade de além de conhecer e entender a importância de uma alimentação balanceada, mas também perguntar, comentar, falar sobre seu cotidiano e suas preferências alimentares. Dentre as atividades realizadas, podemos destacar a trilha pirâmide alimentar e a classificação dos macros nutrientes, nestas atividades foram perceptíveis a empolgação e a curiosidade por parte dos alunos em relação aos trabalhos apresentados. Também foi discutida a importância do consumir as porções corretas dos alimentos, os benefícios que isso traz para a saúde e seus malefícios, se forem consumidos em excesso.

No decorrer das atividades foi perceptível a dificuldade que os mesmos apresentam em distinguir o grupo de macro nutriente e micro nutrientes, apresentando confusão nas informações e bastante dificuldade. Com isso foi decidido juntamente com os professores da escola intensificar o assunto para que os alunos consigam ter uma base mais esclarecida sobre o assunto.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Após a realização de algumas atividades com as turmas da Escola Municipal de Ensino Fundamental Helena Salton, ficou perceptível a necessidade de ampliar o conhecimento dos alunos no quesito de educação nutricional, sendo visível em todos os anos, desde os mais novos até os mais velhos. Com isso, é necessário intensificar as atividades e trabalhar em conjunto com os professores para que os resultados sejam ainda mais satisfatórios.

## **REFERÊNCIAS**

JAIME, Patricia Constante. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil. 24/5/2006.

KOPS, N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, mai./ago. 2013..

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA ( para trabalhos de pesquisa):**

**ANEXOS**



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



Aqui poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.