

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 - ATIVIDADES DE ADUCAÇÃO NUTRICIONAL - LEÃO XIII

AUTOR PRINCIPAL: NATÁLIA STRAUSS

CO-AUTORES: NAIR LUFT, VALÉRIA HARTMANN, DALANA ZANELLA

ORIENTADOR: ANA LUÍSA ALVES

UNIVERSIDADE: UPF

INTRODUÇÃO

Diante do processo de transição nutricional, é perceptível a necessidade de trabalhar a alimentação saudável desde a infância. O incentivo a hábitos saudáveis logo na infância é a forma mais eficaz de intervenção nutricional (PIETRUZINSKY 2015). A fase infantil é um momento de desenvolvimento da personalidade, identidade, das escolhas e hábitos, sendo assim, é muito importante que haja conhecimento sobre hábitos saudáveis, pois, a criança que se alimenta corretamente, estará melhorando sua qualidade de vida tanto momentânea como a longo prazo. As atividades de educação nutricional desenvolvidas com crianças e adolescentes tem como objetivo transmitir conhecimentos sobre a melhor escolha alimentar, e incentivar que eles tenham bons hábitos alimentares e os leve para a vida toda. Diante dessa perspectiva e através do Paidex-UPF os alunos da LEÃO XIII do bairro Ipiranga de Passo fundo estão participando de atividades nutricionais que visam lhes guiar para as melhores escolhas alimentares.

DESENVOLVIMENTO:

A Assistência Social Diocesana Leão XIII, instituição filantrópica e comunitária foi criada em 25 de março de 1960, por iniciativa de Dom Cláudio Colling. A instituição realiza um trabalho de promoção humana e cristã junto à comunidade de Passo Fundo e recebe, diariamente, mais de três mil de crianças e jovens carentes em diversas unidades de atendimento oferecidas oriundos das vilas periféricas da cidade, sem distinção de



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



raça, gênero, religião ou ideologia. Através dos alunos do curso de Nutrição da UPF foram realizadas atividades de educação nutricional com os alunos da LEÃO XIII específicos do centro de Juventude do bairro Ipiranga. As crianças e adolescentes que frequentam o local tem idades entre 6 e 14 anos no momento estão sendo atendidas aproximadamente 25 crianças e adolescentes.

De início conversamos com os alunos nos apresentando e falando sobre nossa profissão e abjetivos, logo foi realizado uma atividade específica para conhecimento das suas preferências alimentares saudáveis e não saudáveis. Foram desenvolvidas diferentes atividades lúdicas e dinâmicas, dentre elas, o semáforo dos alimentos muito saudáveis, saudáveis e não saudáveis, onde os alunos ganhavam um alimento para classificar no semáforo. Na atividade do balão, os alunos estouravam balões que tinham papéis de diferentes cores e precisavam citar frutas e saladas das mesmas 3 e se consumiam. Foi feito uma árvore dos alimentos, os alunos coloriram alimentos saudáveis para colar no topo da árvore e não saudáveis para colar no tronco da árvore. Uma atividade que mais se destacou foi a degustação das frutas que teve como objetivo estimular os sentidos de olfato e paladar. Os alunos precisavam desvendar qual era a fruta através do gosto e consistência. Apresentamos as frutas que estariam na atividade, que foram, banana, mamão, maçã, laranja e bergamota, logo, os alunos sentavam numa cadeira onde eram vendados e recebiam as frutas na boca, tendo que adivinhar qual delas era através do sabor e consistência e como sentiam ela, se era doce, azeda ou amarga, se era crocante ou macia. No final falamos brevemente sobre os benefícios dessas frutas e discutimos com que frequência eles consumiam. Durante os comentários finais os alunos concluíram e comentaram que o consumo de frutas é importante para o desenvolvimento e manutenção da saúde.

Todos os alunos participaram das atividades realizadas demonstrando interesse pelo assunto alimentação saudável e faziam comentários sobre seu consumo particular em todas as discussões. Foi observado após algumas semanas durante o almoço dos mais velhos, a maioria passou a consumir salada, algo que não víamos no começo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante dos resultados percebidos em sala em aula, podemos concluir que a educação nutricional nos indivíduos na fase infantil e adolescente não é apenas válida mas sim de total necessidade. Foi visto que, podemos mudar os hábitos das pessoas para melhor, e intervir incentivando a melhor escolha alimentar.

REFERÊNCIAS

VALE, Lucimar; OLIVEIRA, Maria. Atividades Lúdicas sobre educação nutricional como incentivo a alimentação saudável. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/814>. Acesso em: 07 de julho de 2018



V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS

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