

AÇÕES EDUCATIVAS COM CRIANÇAS DO INFANTIL V SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE ACARAPE-CE.

Lucas Maia Pereira ¹, Larissa Gonçalves da Costa ², Bárbara Rodrigues Teixeira ³, Jamile Magalhães Ferreira ⁴

RESUMO

Ao longo dos anos tem ocorrido uma grande modificação na alimentação devido ao processo de industrialização alimentícia e modernização, causando um aumento no número de pessoas com obesidade, desde crianças até adultos. Assim, é necessário a promoção de ações educativas voltadas para uma boa nutrição com foco no público infantil, visto que esses são mais vulneráveis a influências e por se tratar da saúde das próximas gerações. O objetivo do presente trabalho foi ensinar, de forma lúdica, a importância de bons hábitos alimentares para crianças do infantil V de uma escola no município de Acarape-CE. Para isso, participaram duas turmas do ensino infantil V. As atividades de educação alimentar, higiene de alimentos, dentre outros, foram realizadas quinzenalmente. Iniciou-se com a aferição das medidas antropométricas, na qual foi verificado que grande parte das crianças estavam com tamanho, peso e circunferência abdominal dentro dos valores preconizados pelo Ministério da Saúde. Em seguida, realizou-se o ensino da técnica de lavagem das mãos, momento no qual foi esclarecido às crianças os benefícios de lavar as mãos corretamente, assim como a sua frequência. Adicionalmente, realizou-se a oferta de frutas, a saber: laranja, banana, maçã e uva, para que pudesse ser observado a reação das crianças e como seria o consumo. Antes, durante e após o processo de distribuição de frutas foi destacado, de forma de didática, os benefícios de cada uma. Também foi realizada uma ação voltada ao incentivo e exploração dos sentidos das crianças. As crianças tiveram seus olhos vendados e, posteriormente, foram instruídas a cheirar, palpar e comer as frutas que foram dadas. Verificou-se que algumas conseguiram reconhecer a fruta somente pelo olfato. Conclui-se que é possível a inserção de uma alimentação saudável na dieta das crianças e que esse processo depende do envolvimento dos pais e pessoas que convivem com elas.

Palavras-chave:

saúde infantil. educação alimentar. promoção da saúde.

¹ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: lucmaiace@outlook.com

² UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: larigoncalvesdacosta@gmail.com

³ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: barbarart98@hotmail.com

⁴ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, e-mail: jamilyemagalhaes@unilab.edu.br