

ACÇÕES EDUCATIVAS COMO INCENTIVO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE REDENÇÃO - CE

Sousa, Raynara Lima De¹
Lima, Emmanuel De Souza²
Gomes, Francisca Beatriz De Lima³
Santos, Luma Paulino Dos⁴
Ferreira, Jamile Magalhães⁵

RESUMO

A introdução de hábitos alimentares saudáveis na infância é fundamental, pois é nessa fase que as crianças começam a explorar novos alimentos, estabelecendo as bases para padrões alimentares que podem se estender até a vida adulta. Quando incentivadas desde cedo a consumir alimentos nutritivos, as crianças têm maiores chances de se desenvolver de forma saudável e prevenir doenças crônicas, como a obesidade e suas comorbidades. Nesse contexto, foi desenvolvido um projeto voltado à promoção de atividades educativas que incentivam boas práticas alimentares, com o intuito de capacitar os alunos a distinguirem entre alimentos saudáveis e não saudáveis, de modo a favorecer escolhas alimentares mais conscientes e adequadas no futuro, contribuindo para a prevenção de problemas de saúde. O objetivo do presente estudo é descrever as atividades que foram desenvolvidas pelos discentes que participam do projeto de extensão, acadêmicos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) e sua relevância na rotina das crianças. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com análise qualitativa. O grupo é composto por 5 graduandos de farmácia, que desenvolvem ações quinzenalmente com as crianças da escola Infantil Francisca Arruda de Pontes localizada no município de Redenção-CE. As atividades ocorreram de maneira rápida e lúdica, para que o tempo de sala das crianças não fosse comprometido e ocorresse perda na aprendizagem. As ações descritas a seguir foram realizadas de maio a setembro de 2024. No primeiro encontro, realizaram-se as medições antropométricas para avaliar o estado nutricional das crianças. Após as medições, no segundo encontro, realizou-se uma oficina demonstrando na prática, a maneira correta de lavar as mãos às crianças, alertando sobre a importância do ato antes e após as refeições. A terceira atividade foi sobre a higienização correta de frutas e verduras, na qual foram levadas frutas para demonstrar na prática a maneira correta de executar essa ação. Ao final, as crianças puderam degustar as frutas utilizadas para a atividade. Na quarta atividade, a temática abordada foi alimentos saudáveis e industrializados. Para tanto, cartolinas foram levadas com figuras de alimentos saudáveis e industrializados com o intuito de apontar cada tipo de alimento e ensiná-los a diferenciar. A quinta ação contou com a realização da brincadeira “o que é o que é?”, na qual buscou-se avaliar o conhecimento das crianças na identificação de frutas a partir dos sentidos tato e olfato. Por fim, utilizou-se o jogo da memória com alimentos saudáveis, uma atividade interativa que buscou trabalhar a memória dos assuntos já vivenciados. As ações realizadas possibilitaram resultados efetivos na promoção da saúde e educação alimentar, observando-se na prática através do relato das crianças que estão optando por frutas para o lanche na escola, proporcionando ao longo prazo uma redução de doenças crônicas, como obesidade, diabetes mellitus 2 e problemas cardíacos, que estão associadas a hábitos alimentares inadequados. Esse projeto tem atuado como uma valiosa ferramenta para a troca de informações e educação em saúde, promovendo uma interação significativa com a comunidade infantil.

Palavras-chave: atividades educativas; saúde; alimentação.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, naralohany@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, emmanuelimas65@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, gomesbeatriz97@aluno.unilab.edu.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, luma@aluno.unilab.edu.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, jamilemagalhaes@unilab.edu.br⁵