

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO PARA ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DE BELÉM/PA

Jéssica Mônica Andrade Borges<sup>1</sup>; Irland Barroncas Gonzaga Martens<sup>2</sup>; Cleonisce Alves da Silva<sup>3</sup>; Mariana Santos Correia Rodrigues<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Doutorado em Ciência dos Alimentos, UFPA;

<sup>3</sup>Graduando, UFPA;

<sup>4</sup>Graduando, UFPA

jabmonique@gmail.com

**Introdução:** A educação alimentar e nutricional (EAN) é considerada uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e pondera-se que a escola seja um espaço adequado para desenvolver essas atividades<sup>1</sup>. EAN é uma área de conhecimento e de prática permanente, multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar, que tem por objetivo promover a prática de hábitos saudáveis de forma continuada, visando garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)<sup>2</sup>. Os hábitos alimentares são formados desde a infância e são influenciados pela família, amigos, escola, mídia, pelo conhecimento científico, as religiões e a condição econômica do indivíduo. É na adolescência que essas influências são mais acentuadas e o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados são mais frequentes. As demandas nutricionais nessa fase são aumentadas pelo desenvolvimento fisiológico e o cuidado com alimentação precisa ser priorizado para se garantir a promoção da saúde e a prevenção de agravos principalmente relacionados às doenças crônicas não transmissíveis<sup>3</sup>. A alimentação adequada é essencial para fornecer o crescimento e o desenvolvimento normal da criança e manter, com isso, sua saúde, especialmente entre os pré-escolares, fase em que eles constituem um dos grupos populacionais que mais necessitam de atendimento, por estarem em intenso processo de crescimento e vulnerabilidade às doenças. O Guia Alimentar para a População Brasileira foi criado em 2006 e atualizado em 2014<sup>4</sup> e trouxe oficialmente as primeiras diretrizes alimentares para a nossa população. Devido às mudanças sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que influenciaram suas condições de saúde e nutrição, necessitou-se de novas reformulações e novas recomendações. Baseada na questão de que a pessoa tem direito à saúde e à alimentação adequada e saudável, o guia é um documento oficial que promove informações e recomendações sobre alimentação adequada e saudável para a população brasileira, utilizando como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no Sistema Único de Saúde (SUS) e em outros setores<sup>4</sup>. Os escolares têm grande interesse nos recursos de mídia, como por exemplo os vídeos e o Podcast, uma ferramenta atraente que possibilita ao aluno gravar a aula e ouvir depois onde quiser. Isto faz desse método uma excelente ferramenta tecnológica acessível para diferentes áreas inclusive para Educação<sup>5</sup>. **Objetivos:** Apresentar aos estudantes do ensino fundamental a importância de uma alimentação balanceada através de uma atividade de educação alimentar e nutricional e conscientizá-los sobre estilos de vida saudáveis que contribuirão para o desenvolvimento adequado. **Descrição da Experiência:** Realizou-se educação alimentar e nutricional para escolares a partir de 12 anos de idade, estudantes do ensino fundamental de uma escola particular de ensino fundamental do município de Belém/PA que atende alunos de Pré-escola e Ensino Fundamental, tanto das séries iniciais quanto finais e está localizada na área urbana do município de Belém. O Recurso pedagógico utilizado foi um vídeo e

elaborado com recursos do “Powtoon” sobre os Dez passos para uma Alimentação Adequada e Saudável baseada no Guia Alimentar para a população Brasileira de 2014 do Ministério da Saúde, com imagens de alimentos saudáveis e prejudiciais a saúde, textos e fundo musical. O vídeo tinha duração de 4 minutos e foi apresentado no mesmo dia em duas turmas do turno da manhã de cerca de 20 alunos em cada. **Resultados:** Mais de 40 alunos assistiram ao vídeo e puderam obter um maior conhecimento sobre o que é uma alimentação saudável, quais os alimentos prejudiciais a saúde e quais precisam ser consumidos com moderação. Perceberam a importância de comer em ambientes apropriados, fazer compras em locais que ofereçam produtos naturais, planejar os horários das refeições e também aprenderam a importância de serem críticos quanto as informações midiáticas sobre alimentação e nutrição. Os alunos mostraram interesse no tema abordado, tiraram dúvidas sobre os alimentos, confessaram consumir alimentos prejudiciais a saúde como salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes, fast-foods e frituras, e alguns revelaram não fazer consumo de frutas e hortaliças. A experiência educativa mostrou-se bastante construtiva para ambas as partes, em que foi refletido a cerca da importância da mudança de hábitos e a de uma alimentação saudável para a saúde e para a promoção da qualidade de vida no decorrer da idade. **Conclusão ou Considerações Finais:** Percebeu-se que atividades sobre educação alimentar são bastante produtivas e podem colaborar para reflexão dos estudantes sobre hábitos alimentares inadequados e promover mudança para hábitos de vida mais saudáveis. É muito importante que essas atividades envolvam toda a comunidade escolar e que ocorram constantemente com o objetivo de reforçar a importância da alimentação adequada e saudável para essa faixa etária. Neste contexto, a educação alimentar e nutricional tem papel essencial no processo de melhoria dos hábitos alimentares dos adolescentes, tendo os profissionais de nutrição o papel de orientar e promover ações que estimulem esses indivíduos ao autocuidado e a adoção de estilos de vida mais saudáveis, valorizando o adolescente como ator participante não só do seu cuidado, mais também no cuidado no ambiente escolar e na família. A atenção a esse público é importante devido ser a adolescência um fenômeno único e diverso, que tem necessidades que perpassam o campo social, cultural, econômico e psicológico.

**Descritores:** Educação Alimentar e Nutricional, Adolescentes, Saúde.

#### **Referências:**

1. Ramos FP et al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013.
2. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
3. Silva JG; Teixeira, MLO; Ferreira, MA. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. Esc. Anna Nery [online]. 2012, vol.16, n.1, pp.88-95. ISSN 1414-8145. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452012000100012>.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
5. Moura, A.; Carvalho, A.A.A. Podcats: Potencialidades na Educação. 2017.