

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA CRIANÇAS FREQUENTADORAS DA CLÍNICA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (CEPS)

LUCIEVELYN MARRONE¹
GRAZIELA MARIA GORLA CAMPIOLO DOS SANTOS¹
ALANA MIRIÃ FERREIRA GONÇALVES²
ANA CAROLINA DENADAI DE OLIVEIRA²
DAYANE CRISTINE ROCHA²
ELIANA VENÂNCIO DOS SANTOS²
FLÁVIA APARECIDA CÍCERO²
FRANCIELA GONÇALVES²
FRANCISLAINE LIMA²
KAMYLA RAFAELY DA SILVA²
LÍVIA MARQUES SPERANDIO²
NIRANA ROCHA MOLINA²

Resumo: A prevalência da obesidade tem aumentado significativamente em vários países e também no Brasil, o que se torna preocupante, pois grande parte da população de obesos são crianças. Sabe-se que a genética é em parte responsável pelo desenvolvimento da obesidade somada aos hábitos alimentares inadequados possibilitando seu aparecimento precoce. Assim, através da Educação Alimentar Continuada, obtém-se a prevenção da instalação de um quadro de obesidade infantil que pode se prolongar até a vida adulta e gerar doenças associadas decorrentes desse mal, tais como: diabetes *mellitus*, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Porém, a educação alimentar também objetiva prevenir quadros de carências nutricionais. De modo que, a educação alimentar é uma ferramenta que vem sendo uma aliada dentro e fora de casa, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida na infância, adolescência ou na vida adulta.

Palavras-chave: Crianças, Obesidade, Educação Alimentar, Hábito Alimentar.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Além de uma necessidade fundamental, a alimentação é um dos fatores do ambiente que mais afetam a saúde. Já não basta ter acesso a bens alimentares, é necessário "saber comer". Saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

Pois, diversos fatores e influências negativas vêm piorando o padrão do consumo alimentar das crianças, e a alimentação inadequada está vinculada ao estímulo de alimentos em quantidade excessiva e qualidade inadequada, com

¹ Professoras, Departamento de Nutrição/UniFil
(lucievelyn@yahoo.com.br/grazielacampio@yahoo.com.br)

² Graduandas em Nutrição/UniFil

excesso de açúcares, sódio, gorduras e deficiência de fibras e micronutrientes (PONTES *et al.*, 2009).

Os hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida, e uma alimentação saudável durante a infância é essencial para um desenvolvimento e crescimento adequado, bem como na prevenção de problemas de saúde ligados à alimentação.

De modo que o hábito alimentar é adquirido durante o período de transição alimentar da criança, iniciando-se na introdução dos alimentos complementares, após o aleitamento materno (CAVALCANTI; MELO, 2008).

Assim, a familiaridade com os alimentos é o primeiro passo para a criança aprender sobre o gosto dos mesmos. A exposição repetida facilita o processo de familiarização com os alimentos e que se inicia com a introdução dos alimentos sólidos/pastosos, durante o primeiro ano de vida da criança. Gradativamente, ela recebe a alimentação dos pais, que têm a responsabilidade de oferecer uma alimentação variada para que a criança aprenda sobre os diversos sabores, desenvolvendo e exercitando seu paladar. Embora as qualidades sensoriais do leite materno permitam à criança o primeiro contato com sabores e odores variados, possibilitando o aumento da aceitação dos novos alimentos, é durante o processo de introdução dos alimentos, que a aprendizagem pela exposição repetida a eles proporcionará a familiaridade necessária para a criança estabelecer um padrão de aceitação alimentar (RAMOS; STEIN, 2000).

O presente projeto tem como objetivo avaliar o estado nutricional e promover a educação alimentar na infância e adolescência de forma adequada e saudável, para a prevenção de adultos obesos e de doenças crônicas não transmissíveis.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo constituído por crianças e adolescentes que freqüentam o projeto de extensão intitulado “Educação Alimentar para Crianças freqüentadoras da Clínica de Educação para a Saúde (CEPS)”, este projeto acontece quinzenalmente na Clínica de Nutrição da UniFil (Clínica de Educação para a Saúde) na cidade de Londrina - PR. São avaliados todos os participantes que participam mediante convite ou por livre demanda. A avaliação se dá por meio de

toda a ficha de anamnese, além do questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA), recordatório de 24 horas para avaliação de seus hábitos alimentares e avaliação antropométrica onde é realizada a coleta de peso e altura, para serem utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), e possibilitar a classificação do estado nutricional. A avaliação é realizada em todos os encontros assim como a educação alimentar obtida através de palestras, jogos educativos, atividades pedagógicas e quando necessárias orientações individuais e/ou com os pais ou responsáveis.

RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar este projeto, a contribuição esperada é que as crianças reconheçam a importância desta pesquisa, e que, identifiquem claramente a necessidade de manter-se com o peso na faixa de normalidade e também a importância do consumo de alimentos saudáveis através das atividades de educação alimentar, promovendo assim benefícios à saúde, evitando futuramente o risco de obesidade ou de baixo peso e patologias associadas.

REFERÊNCIAS

- PONTES, T. E. *et al.* Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 27, n.1, p. 99-105, mar. 2009.
- CAVALCANTI, Alexandra Coutinho; MELO, Ana Maria Carvalho de Albuquerque. Mídia, comportamento alimentar e obesidade na infância e na adolescência: uma revisão. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, Recife, v. 23, n. 3, p. 199-203, 2008.
- RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M.. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, Supl. 3, p. 229-237, 2000.