

CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE A PIRÂMIDE ALIMENTAR PARA CRIANÇAS ENTRE SEIS E NOVE ANOS DE IDADE

FERNANDES, Mayra Pacheco¹; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos²; MADRUGA, Samanta Winck³

¹Acadêmica Curso de Nutrição. Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel. -

² Nutricionista da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel.

³ Docente da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel.

pfmayra@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A obesidade vem aumentando de forma alarmante, sendo considerada uma verdadeira epidemia mundial, atingindo todas as faixas etárias e camadas sociais, especialmente a criança (WHO, 1997; Mello et al., 2004). Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas (Mello et al., 2004).

Entre os fatores que contribuem para o aumento de peso, está o consumo alimentar de alimentos calóricos, os quais têm sido associados com o aumento da prevalência de obesidade. Há uma grande variedade de alimentos comercializados, ricos em energia e gorduras, acessível, principalmente aos escolares. Por outro lado, alimentos como hortaliças e frutas, com menor densidade energética e melhor qualidade nutricional, estão cada vez menos presentes na dieta infantil (Triches e Giugliani, 2005).

A implementação de programas de educação nutricional nas escolas e a consequente criação de um ambiente favorável à saúde e à promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis constituem-se em importantes estratégias para enfrentar problemas alimentares e nutricionais como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis associadas (Buss, 1999).

Segundo Bonato (2004), a intervenção nutricional no ambiente escolar precisa se valer de técnicas lúdicas, facilitadoras do aprendizado, tais como teatros de fantoches, jogos, vídeos, exposição de gravuras, cartazes, histórias e músicas, para que se obtenha mudança no conhecimento sobre alimentação saudável (Bonato, 2004)

Ainda, a infância é considerada o período ideal para fornecer informações nutricionais e promover atitudes positivas em relação aos alimentos. Este aprendizado pode ser informal e natural, em casa e/ou na escola, tendo os pais e educadores como modelos, oferecendo uma dieta com uma ampla variedade de alimentos (Krause, 1998).

Assim, o presente estudo teve como objetivo elaborar um material educativo sobre alimentação e nutrição, a fim de proporcionar aos pais, profissionais da educação e saúde um conjunto de atividades lúdico-educativas, prático e de fácil aplicação, visando instrumentalizá-los na abordagem de práticas alimentares saudáveis para promoção e prevenção da saúde.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Foi elaborado um manual educativo para educação nutricional de escolares entre seis e nove anos de idade, com o objetivo de ser aplicado por professores e profissionais da área da saúde em escolas, unidades básicas de saúde ou até mesmo por pais e responsáveis.

Foi realizada a busca bibliográfica nas bases de dados Lilacs, Scielo e Google Scholar onde foram selecionados artigos, cartilhas e manuais educativos para elaboração do conteúdo do manual, com a finalidade de abordar o tema da Pirâmide Alimentar levando-se em conta as diferentes faixas etárias dos escolares. As palavras-chaves que foram utilizadas na busca foram: manual/material educativo, hábito alimentar, consumo alimentar, atividades lúdicas, nutrição e pirâmide alimentar. Foi elaborado o material no formato impresso, além da construção no formato digital. Foram excluídas as atividades lúdicas de sites e de materiais não referenciados. O levantamento foi realizado no período de julho a outubro de 2011.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O material escrito é um instrumento que facilita o processo educativo uma vez que permite ao leitor, destinatário da comunicação, uma leitura posterior possibilitando-lhe a superação de eventuais dificuldades, através do processo de decodificação e de memorização. Além disso, segundo documento do Ministério da Saúde, a utilização de materiais educativos como cartazes, folders, boletins, revistas e vídeos pode auxiliar na dinamização em ações de promoção da saúde, na memorização e aprofundamento dos conteúdos aprendidos e contribuir ainda para induzir a forma de repensar as práticas estabelecidas na escola e a reflexão de novas possibilidades (Brasil, 2008).

A alimentação saudável consiste em se ter um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos e de acordo com as fases do curso da vida. Deve ser acessível (física e financeiramente), saborosa, variada, colorida, harmônica e segura quanto aos aspectos sanitários. Este conceito considera as práticas alimentares culturalmente referenciadas e valoriza o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares (Brasil, 2008).

Foram encontrados 12 tipos de atividades que abordaram os temas-chave do material, são eles: labirinto, palavras-cruzadas, caça-palavras, jogo da memória, dominó, jogos, brinquedos, brincadeiras de gincana, atividades de colorir e desenhar, teatro, músicas e culinária (receitas).

Dentre o material disponível, foram selecionadas as atividades lúdicas que, segundo os autores, melhor abordaram o tema proposto, que se apresentaram de acordo com a faixa etária e ainda, foram priorizados aqueles que possuíam referência bibliográfica. A linguagem utilizada pelo material encontrado foi traduzida em uma linguagem de fácil entendimento aos diferentes níveis de conhecimento da população alvo (Echer, 2005). Foi tomado o cuidado para que o material produzido se tornasse atrativo, objetivo, não muito extenso e com informações significativas sobre nutrição e alimentação saudável (Echer, 2005).

Conforme recomendado por Moreira et al (2003), o presente manual foi elaborado na forma impressa para divulgação, confeccionados em folha A4 (210x297mm) de papel ecológico em formato de configuração “retrato”. A fora isso, alguns critérios para linguagem, layout e ilustração que devem ser considerados na elaboração de material educativo propostos por Moreira et al. (2003) foram utilizados nesse manual.

O público alvo do material são escolares de anos iniciais entre seis e nove anos, pois acredita-se que a intervenção educativa deva ser realizada em fases precoces da vida do indivíduo, fase do ciclo vital em que se encontram condições

ideais para mudanças no estilo de vida, os quais, por sua vez, poderão repercutir no futuro em escolhas mais saudáveis (Molina et al., 2010).

Sugere-se que o manual deva ser aplicado por: 1) Professores, que através das atividades teóricas e práticas abordadas no manual podem inserir o tema nutrição no conteúdo programático das series iniciais. A disponibilidade de material informativo com conteúdos técnicos e diferentes sugestões de atividades para a abordagem desses conteúdos no ambiente escolar consiste na proposta dos textos temáticos e sugestões de atividades. Considera-se também que o uso das sugestões de atividades não é prescritivo, cabendo ao professor a decisão da escolha por usá-las ou não, bem como adaptá-las, se julgar necessário (Brasil, 2008).; 2) Profissionais da área da saúde, que podem utilizar o manual nas suas atividades de rotina. O nutricionista, como o profissional de saúde que pode atuar em todas as situações nas quais existam interações entre o homem e o alimento, é subsidiado a fim de exercer a sua função de promover a saúde por meio de atividades educativas relacionadas à Política Nacional de Promoção da Saúde (Costa et al., 2001); 3) Pais, os quais, em momentos de conversas e brincadeiras junto das crianças podem inserir o tema alimentação e nutrição. As crianças têm pouco controle direto sobre o ambiente em que vivem, e as decisões relativas à disponibilidade de alimentos. Bem como, os comportamentos dos pais e familiares tem forte efeito sobre a dieta e atividade física das crianças (New South Wales, 2005). Além disso, o comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições (Davanço, 2004).

O manual tratou do tema Pirâmide alimentar, onde foi abordado os seus diferentes níveis de acordo com as porções mínimas e máximas a serem consumidas, os grupos de alimentos, e suas classificações. A elaboração desse tema teve como base Philippi et al. (1999).

A parte prática do manual na qual abordou métodos lúdico-educativos foram colocadas após a abordagem teórica do tema proposto e de acordo com as faixas etárias.

Segundo Echer (2005) a qualificação do material deve ser realizada contando com a avaliação de profissionais da área e/ou público-alvo. O presente manual foi avaliado por um profissional nutricionista com experiência em atividades educacionais no ambiente escolar, por um professor de educação física que atua na rede de ensino e ainda, por uma familiar (mãe/responsável). A avaliação foi considerada pelos autores como positiva, uma vez que contribuíram para o aperfeiçoamento do material, e todas as alterações propostas pelos revisores foram incorporadas.

4 CONCLUSÃO

O uso de estratégias para promoção de atitudes saudáveis referentes à alimentação, junto às crianças, tem sido uma ferramenta importante para a construção do conhecimento em nutrição. O manual contém atividades lúdicas, com linguagem acessível e de fácil aplicação direcionado para a faixa etária entre seis e nove anos, pois se acredita que o tema nutrição deva ser inserido desde a infância, fase em que os hábitos alimentares estão sendo construídos e possivelmente e serão consolidados.

5 REFERÊNCIAS

BONATO, J. A. S., PARRA, J. A. Q. **Educação Nutricional na Infância. Revista Nutrição: Saúde e Performance**, São Paulo, ano 5, ed.25, p.28-33, jul./set. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Promoção da alimentação saudável nas escolas. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação**. Brasília, 2008.

BUSS PM. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Caderno Saúde Pública**. 1999;15 Suppl 2:177-85.

COSTA, Ester de Queirós; RIBEIRO Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Claudia de Otero. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista Nutrição Campinas**, São Paulo, v.14, n.3, p.225-229, set./dez., 2001.

ECHER, Isabel Cristina. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Revista Latino-americana de Enfermagem**; v.13, n.5, p.754-7, set/out, 2005.

Mahan LK, Escott-Stump S. Krause-Alimentos, **Nutrição e Dietoterapia**. 9ª Ed. São Paulo, Ed. Roca, 1998

MELLO, ED. de; LUFT, VC.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria** - v.80, n.3, 2004.

MOLINA, Maria del Carmen Bisi, et al. Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. **Revista Saúde Pública**, v.44, n.5, p.785-92, 2010.

MOREIRA, Maria de Fátima; NÓBREGA, Maria Miriam Lima de; SILVA, Maria Iracema Tabosa da. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. **Revista Brasileira Enfermagem**, v.56, n.2, p.184-188, Brasília, 2003.

New South Wales Centre for Public Health Nutrition. **Best options for promoting healthy weight and preventing weight gain in NSW**. New South Wales: University of Sidney; 2005

PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista Nutrição Campinas**, v.12, n.1, p.65-80, jan./abr., 1999.

TRICHES, RM; GIUGLIANI, ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**. v.39, n.4, p.541-7, 2005.

World Health Organization. Obesity. Preventing and managing the global epidemic: Report of WHO consultation group on obesity. **Geneva: WHO**; 1997.