

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

ATIVIDADE: QUANTIDADE DE SAL, AÇÚCAR E GORDURA

Temas abordados: Guia Alimentar população brasileira

Pirâmide Alimentar

Conceito in natura; processados; ultraprocessados

Obesidade e relação com industrializados/Ultraprocessados

Leitura dos Rótulos de alimentos

Materiais:

- Ppt
- Frequência alimentar
- Vídeos (1 obesidade infantil: dicas de prevenção - INCA; 2 Vamos prevenir a obesidade infantil; 3 Obesidade infantil não - Campanha heróis)
- Embalagens trazidas de casa
- Cartazes, canetas, embalagens plásticas transparentes, balança de precisão, açúcar cristal, óleo de soja e sal.

Atividade arquivada na pasta salva no computador e drive, denominada como: EAN

Arquivado em material físico, no arquivo,

A ATIVIDADE:

A atividade de educação alimentar de nutrição foi realizada no dia 08.04.2022, no turno matutino, com as turmas do 5º ano, das professoras Edevandra Bollis Frozza e Fabiane Enderle, da Escola de Ensino Fundamental Castro Alves.

A atividade teve duração em média de 3 horas. Iniciamos com apresentação em ppt com apresentação, alunos em círculo para conversa, discussão “do que comemos e frequência alimentar”. Após, fala sobre Guia Alimentar da População Brasileira, pirâmide alimentar e a classificação dos alimentos: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Então discutimos a obesidade infantil, abordando como está a obesidade no Brasil e mundo - trazendo dados sobre o tema - o conceito de obesidade, qual o perigo da obesidade e o que causa a obesidade e relação com a alimentação. Ainda foram passados três vídeos para conscientização.

Em seguida utilizamos as embalagens trazidas pelos alunos, identificamos quais as informações devem conter na embalagem, como ingredientes e quantidades, e nutrientes. Logo após a turma foi dividida em 4 grupos, cada grupo escolheu três embalagens, identificaram quantidade de sódio(sal), açúcar e gordura de cada alimento, previamente pesados, em balança analítica de alta precisão, a quantidade de açúcar e gordura existente na porção do alimento que continha na informação. Uma vez pesados, foram dispostos em recipientes e colocados em um expositor com as fotos dos respectivos produtos e sua porção descrita para observar e expor para os colegas e comunidade escolar.

OBJETIVO:

Objetivando a promoção da segurança alimentar e nutricional, alimentação saudável e prevenção da obesidade infantil. Estas atividades fazem parte das ações prioritárias do Programa Saúde na Escola (PSE) e PROTEJA. As atividades foram ministradas pela Nutricionista Taís Aparecida Kureke, responsável pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O objetivo foi demonstrar para os alunos os malefícios que trazem o excesso do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal, explicando a importância de uma alimentação saudável para um bom crescimento e desenvolvimento e que o Não Saudável deve deixar de ser um hábito.

JUSTIFICATIVA:

Percebemos que vem aumentando muito o número de crianças obesas ou sobrepeso, principalmente pós pandemia. Segundo a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica) um estudo realizado pelo Ministério da Saúde em 2020 aponta que 1 em cada 3 crianças, acima de 5 anos está acima do peso ou com obesidade. Podemos relacionar esse aumento de peso com o excesso de alimentos ultraprocessados, baixo consumo de comida de verdade, frutas e legumes e também pouca atividade física, brincadeiras lúdicas e muito tempo de tela (TV/video game/celular). E as consequências disso são crianças com DCNT que antes eram comuns somente em adultos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A experiência vivenciada revelou uma excelente aceitação desta temática, bem como da metodologia trabalhada, As atividades desenvolvidas de forma participativa e interativa demonstram ser positiva.

As atividades permitiram que trabalhássemos vários conceitos, como: noções de pensamento lógico matemático, de medidas de massa e capacidade, quantidades, rotulagem, qualidade nutricional, escrita, leitura e interpretação, ciências, conhecimento de corpo e organismo, alimento e saúde, senso crítico.

A participação e o entusiasmo das crianças, como sempre, foram marcantes, contribuindo com o diálogo, ampliando a linguagem oral, seus conhecimentos e poder de análise.

Conclui-se, portanto, que esta ação de educação alimentar e nutricional e suas estratégias de abordagem, tiveram um impacto positivo na promoção da saúde, não só junto ao público alvo, mas também a comunidade escolar.