

## ORIENTAÇÃO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Autores:** ANA LUIZA CARDOSO DIAS, ELIZABETH FERREIRA DA CONCEIÇÃO, TEREZINHA CASSIA FREITAS GOMES, KERYNI RODRIGUES CARDOSO, RENATA LAFETÁ RABELO, ELIENE SILVEIRA FERREIRA, RICARDO RODRIGUES BACCHI,

### Introdução

Uma boa alimentação deve estar presente no cotidiano, uma vez que esta proporcionará um bom funcionamento e disposição do corpo interna e externamente. Segundo Monteiro e Costa (2004) uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biotipo do indivíduo, boa disposição e resistência às enfermidades.

Assim como o pensamento de Valente (2002), este trabalho vem despertar nos alunos a ideia de que o que garante uma alimentação saudável são as escolhas certas dos alimentos, que possam garantir uma variedade de nutrientes para a manutenção da saúde.

É possível constatar, desde a fase da primeira infância, a influência alimentar que os responsáveis da criança exercem sobre ela, por isso nesta etapa é imprescindível que sejam inseridos hábitos saudáveis para que estes possam perdurar. Amaral (2008) afirma que a formação de hábitos alimentares saudáveis, é um processo que se inicia desde o nascimento com as práticas alimentares introduzidas pelos pais, primeiros responsáveis pela formação do mesmo.

O comportamento alimentar de uma criança e adolescente acaba refletindo no seu desenvolvimento e crescimento. Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (Gowdak, 2006).

O trabalho sobre orientação a alimentação saudável, teve como proposta central identificar e apresentar alimentos saborosos e saudáveis, também veio destacar a importância de ingerir todo e qualquer alimento de forma moderada.

### Materiais e métodos

O trabalho foi realizado na Escola Estadual Américo Martins na cidade de Montes Claros-MG com duas turmas de alunos com idades aproximadas entre 11 e 15 anos.

Foi desenvolvido durante uma tarde em formato de palestra no auditório da escola (fig.1). O assunto inicialmente tratado foi sobre o índice de massa corporal (IMC). O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida utilizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como indicador da gordura corporal de um indivíduo. Foram passadas instruções aos estudantes sobre como conferir o índice de massa e o que é ideal para cada tipo de corpo varia de acordo com o peso e a altura. Medir o crescimento e desenvolvimento de uma criança é uma forma de conhecer seu estado de saúde geral, (Lacerda 2005).

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999).

O segundo assunto abordado foi sobre as fontes de energias das quais nosso corpo necessita, para uma demonstração lúdica e atrativa, a demonstração destas fontes foi através da pirâmide alimentar (fig.2). A pirâmide alimentar é um modelo simples e bastante dinâmico de demonstrar, através de seus grupos, os componentes cruciais de uma alimentação saudável e balanceada. Os grupos da pirâmide contêm diversos nutrientes imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo, Freitas (2002, p.43) exemplifica:

**PROTEÍNAS** – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. **CARBOIDRATOS** – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. **GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS** - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. **VITAMINAS** – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. **MINERAIS** - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo.

Os alunos, participantes da palestra, puderam interagir com a pirâmide, fazendo perguntas e inclusive exemplificando outros alimentos que se encaixariam no grupo correspondente ao mesmo.

A palestra incentivou os estudantes a adquirirem o hábito de lancharem na escola a trazerem lanches rápidos de casa. O incentivo foi feito através da descrição do cardápio do dia (fig.3), a partir deste foi possível explicar aos interessados os nutrientes que estariam ingerindo se optassem por aquele lanche; a pirâmide alimentar também foi utilizada nesta etapa como base para a explicação.

### Resultados e discussão

Após a palestra elucidou-se que, a alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. (Consea 2004).

A palestra é de grande significado, principalmente quando direcionada para o ensino fundamental, esse público em questão absorve com maior facilidade os conteúdos e se deixam interessar por atividades dinâmicas, como foi o caso da interação com a pirâmide alimentar, logo é possível relatar o alcance do maior objetivo da palestra que foi ensinar e esclarecer dúvidas sobre uma alimentação saudável.



## Conclusão

Tratar sobre educação alimentar em parceria com a escola traz maior significado e importância para o tema, e este por sua vez nunca deixa de ser atual e de extrema importância principalmente nesta etapa de desenvolvimento da criança onde estão sujeitas a um desenvolvimento físico e mental significativo e crescente. A palestra concluiu-se após a explicação da pirâmide juntamente com o cardápio da escola, tendo uma excelente participação e colaboração dos alunos.

## Agradecimentos

Os agradecimentos direcionam-se a toda a equipe da escola Américo Martins, que recepcionou e colaborou para a promoção e eficiência do presente trabalho, ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (Pibid) que mantém os acadêmicos engajados no desenvolvimento de projetos, consequentemente os agradecimentos estendem-se a Universidade Estadual de Montes Claros que fomenta o programa supracitado através do espaço que oferece para destacar as atividades desenvolvidas neste.

## Referências

ACCIOLY, Elizabeth. Nutrição em obstetrícia e pediatria. 3. reimp. rev. e atual. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2005

AMARAL, C.M.C. Educação alimentar. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros [www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod\\_conteudo=6](http://www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6) / acesso em 02/03/2017.

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <[www.fomezero.gov.br/conferencia](http://www.fomezero.gov.br/conferencia)>

FREITAS, Paulo G. Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GOUVÊA, E.L.C. Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. Ciência: novo pensar. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: \_\_\_\_\_ Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site [www.isaude.sp.gov.br](http://www.isaude.sp.gov.br)

VALENTE, F.(org) Direito Humano à alimentação: desafios e conquistas. São Paulo Cortez, 2002.





**6** refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)  Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz com frango desfiado</li> <li>• Salada de rúcula</li> <li>• Suco de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz doce</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta com molho de carne</li> <li>• Suco de frutas</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduiche de presunto e queijo</li> <li>• Suco de frutas</li> <li>• Frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito com mel</li> <li>• Vitamina de banana</li> <li>• Frutas</li> </ul>

# 11<sup>o</sup> FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA  
EXTENSÃO • GESTÃO

**UNIVERSIDADE, SOCIEDADE E POLÍTICAS PÚBLICAS**

ISSN: 1806-549X

Realização:



SECRETARIA DE  
DESENVOLVIMENTO  
CIENTÍFICO, TECNOLÓGICO  
E INOVAÇÃO SUPERIOR



Apoio:

