

Educação Alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e de práticas alimentares saudáveis

Lívia Carvalho Sette Abrantes, Glauce Dias da Costa, Grazielle Santos Conceição Gonçalves, Mayra Willa Campos Orlando, Letícia Xavier Furtado, Isabela Egídio Ribeiro

Resumo

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia adotada pelas políticas públicas em Alimentação e Nutrição, sendo apontada como um importante instrumento que visa promover uma alimentação saudável de modo a estimular a autonomia do indivíduo, respeitando seus costumes e hábitos alimentares, unidos ao prazer de consumir o alimento e garantindo a Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA. Sabe-se que hábitos alimentares adequados são imprescindíveis em qualquer idade, mas na infância é fundamental para o crescimento e desenvolvimento fisiológico além de possibilitar um apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor. E representa também um dos principais fatores de prevenção de enfermidades durante a fase adulta. Assim, o objetivo foi implantar um projeto de promoção da saúde em um bairro carente da cidade de Viçosa – MG. Focado na EAN e baseado nos quatro pilares da educação da UNESCO: Aprender a conhecer, a fazer, a viver e a ser. O projeto foi efetivado com uma média de 100 crianças entre 3 e 12 anos de idade, atendidas por uma instituição filantrópica localizada no bairro. Foram realizadas pesquisas de campo, incluindo grupos de conversas com os pais, funcionários da instituição e com as crianças; visitas às casas das mesmas; aplicação de questionários socioeconômicos e recordatórios alimentares; rodas de conversas com representantes do bairro. Os resultados foram analisados e planos de ação foram elaborados, focando na necessidade da situação avaliada. As ações foram desenvolvidas através da realização de avaliações antropométricas; desenvolvimento de oficinas educativas; subprojetos com as crianças e com o bairro, focando na educação nutricional e alimentar e na melhoria dos hábitos de higiene e saúde. Como resultados, observou-se que as atividades de EAN foram efetivas. Houve redução do desperdício de alimentos das refeições em mais de 50% em algumas turmas e entre 70 e 100 % em outras, dados obtidos através da pesagem do resto ingestão. As oficinas educativas promoveram mudanças no hábito alimentar das crianças, tanto na instituição como em suas casas. Considerando o uso de metodologias ativas e problematizadoras, as ações de EAN obtiveram sucesso, possibilitando perceptíveis mudanças nos hábitos das crianças em relação à saúde e alimentação. Além disso, a estimulação e o despertar do senso crítico frente ao consumo alimentar possibilitou a aceitação de alimentos antes rejeitados, como folhosos, legumes e carnes. O envolvimento dos pais e familiares foi determinante para essa mudança, afetando benéficamente a vida das crianças e a instituição que as acolhe.

Descritores: Nutrição; saudável; educação.