

Educação alimentar e nutricional na escola: a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Viçosa como promotora de hábitos alimentares saudáveis

Patrícia Silva Avelar, Rita de Cassia Santos Soares, Lilian Mendonça Ferreira

Resumo

Muitas características dos hábitos alimentares e do estilo de vida do adulto são adquiridas e/ou consolidadas na infância e na adolescência. A escola é o ambiente onde estes passam grande parte de seu dia, sendo um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações promotoras de saúde. Assim, torna-se relevante a realização da Educação nutricional nestes espaços, visto que consiste em uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da alimentação, possibilitando a incorporação e o conhecimento de novas experiências que influenciarão diretamente no padrão alimentar ao longo dos anos. O presente estudo teve como objetivo realizar atividades de Promoção da saúde, por meio da Educação nutricional, direcionadas a alunos e usuários com diversos tipos de deficiências, pais, cuidadores e funcionários da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Viçosa/MG (APAE de Viçosa). Trata-se de atividades lúdicas desenvolvidas na APAE de Viçosa, abordando os temas de Alimentação saudável x Promoção da saúde, despertando a consciência crítica acerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares. Com foco a alimentação das crianças e adolescentes, foi realizada no mês 03/2016, direcionada aos alunos e usuários, pais, cuidadores e funcionários, totalizando aproximadamente 250 participantes. Inicialmente, foram calculados os teores de sódio, gordura e açúcares de diversos alimentos industrializados segundo os rótulos destes e a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), que depois de mensurados foram alocados em saquinhos plásticos transparentes, visando facilitar a visualização. Durante as palestras, os produtos eram apresentados juntamente como sal, o açúcar e óleo previamente mensurados, e comparados às quantidades ideais de consumo e reforçando os males que podem acarretar à saúde. Além disso, foram realizadas rodas de conversa para sanar as dúvidas surgidas após a visualização das quantidades. Ao visualizarem os alimentos o público participante ficou surpreendido com a quantidade de sódio, açúcar e gordura contidos nos alimentos industrializados que até então faziam parte de seu consumo diário. Os alimentos que mais resultaram em surpresas e indignações foram: achocolatado, biscoito recheado, suco artificial em pó, suco pronto para beber, salsicha, salgadinho tipo Cheetos® e chiclete. O modelo utilizado como estratégia permitiu aos participantes, uma maior reflexão sobre os problemas apresentados, levando em conta os prejuízos decorrentes de uma alimentação rica em produtos industrializados. Os resultados encontrados foram satisfatórios, pois promovem a aquisição de conhecimento sobre alimentação, os nutrientes presentes nos alimentos, doenças causadas por hábitos alimentares inadequados, além da melhoria nos aspectos relacionados ao consumo, à percepção e ao conhecimento no que diz respeito aos produtos industrializados. A Educação Nutricional constitui uma importante estratégia para o estímulo à adoção de práticas alimentares mais adequadas. Através deste trabalho pode-se demonstrar, de forma didática e de fácil entendimento, a importância do controle do consumo de sódio, açúcar e gorduras oriundos de alimentos industrializados, ressaltando os riscos à saúde que trazem. E permitiu ao público alvo auxiliar na escolha adequada dos alimentos, refletindo sobre a qualidade de sua alimentação diária.

Descritores: Educação nutricional; Alimentação saudável; Promoção da saúde.