

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

Curso de Enfermagem – 2º Período

INTRODUÇÃO

É na infância que se começa a desenvolver os hábitos alimentares, essa fase é essencial para apresentar os alimentos ideais para cada idade e que vai dar o suplemento necessário para o organismo da criança. Visto que a alimentação e a nutrição são elementos fundamentais para a proteção e para promoção da saúde, temos que ter em mente que o desenvolvimento alimentar na infância é gradual, longo e permanente (UNICEF, 2021).

A ingestão incorreta desses alimentos pode desenvolver crianças com obesidade. De acordo com o Ministério da Saúde, crianças acima do peso possuem 75% de chance de serem adolescentes e adultos com obesidade (BRASIL, 2021).

Diante disso, é relevante oferecer informações e conhecimento para as crianças, conscientizando e abordando o tema de alimentação saudável e a importância de se alimentar bem e o reflexo dos alimentos para saúde na infância quanto na fase adulta (CHUDO, 2009).

OBJETIVO

Conscientizar crianças sobre a importância da alimentação saudável.

METODOLOGIA

Foi realizado um projeto de intervenção em uma escola infantil localizada no bairro Renascença em Belo Horizonte – MG. Participaram 35 crianças entre 3 à 6 anos. Utilizou-se como recurso a palestra interativa, jogos de memória e folder informativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De uma forma geral, todos participaram de forma ativa, ao final pode-se perceber que as crianças estavam associando de forma correta os alimentos saudáveis, assim como os não saudáveis e quais deveriam ser consumidos com moderação, o que mostrou a compreensão do tema abordado.

O tema alimentação saudável é bastante extenso e de suma importância para o desenvolvimento e para a obtenção de boa saúde na infância e em sua fase de crescimento, mas nem sempre é possível dentre as realidades das famílias menos favorecidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas promocionais devem ser estimuladas e ofertadas pela escola e a família, para a construção dos hábitos alimentares mais saudáveis e, que as crianças sejam mais participantes e comprometidas com o seu processo saúde-doença, garantindo autonomia e responsabilização.

A escola, a família, juntamente com os profissionais da saúde são fundamentais para a inclusão e promoção do hábito alimentar e estilo de vida saudável na vida das crianças. É necessário que todos estejam empenhados nessa construção de hábitos saudáveis no ambiente escolar para obter um resultado positivo.

Figura 1: ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DO CENTRO UNIVERSO BELO HORIZONTE COM AS CRIANÇAS DA ESCOLA MUNICIPAL RENASCENÇA.



FONTE: Arquivo Pessoal

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Cartilha Alimentação Saudável**. Ministério da Saúde. 2021.