A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

VASCONCELOS, Tatiane de Souza1

MORAES, Andreza Cassundé 2

LIMA, Fernando Conceição de2

FERREIRA, Mercês Rodrigues 2

MENDONÇA, Sara Elene da Silva2

FERREIRA, Milena Farah Damous Castanho3

Introdução: Bons hábitos alimentares são apontados como uma prática de grande importância para a manutenção de uma boa qualidade de vida do ser humano principalmente na fase infantil, pois irá assegurar o crescimento e o desenvolvimento adequado1. Logo, a educação em saúde, torna-se uma ferramenta valiosa e um recurso fundamental para a melhoria da saúde da criança. Objetivo: Relatar à experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem em frente a uma ação educativa realizada com crianças sobre a importância da alimentação saudável na infância. Metodologia:Trata-se de um estudo descritivo, do tipo de relato de experiência, realizado por acadêmicos de Enfermagem do segundo semestre, de uma Instituição de Ensino Privado do Estado do Pará. A ação foi realizada com 25 alunos 5º ano ensino fundamental, com faixa etária de 9 a 12 anos, de uma escola da rede municipal de Belém do Pará, localizada no bairro do Marco, no dia 21 de outubro 2016. Foi desenvolvida uma a ação com o intuito de sensibilizar as crianças a respeito da importância da prática de hábitos alimentares saudáveis. Assim sendo, no primeiro momento da ação, foi distribuída ao público alvo, uma cartilha desenvolvida pelos próprios facilitadores da ação a respeito da temática abordada, sendo prosseguida com uma leitura de forma dinâmica para as crianças, momento o qual um dos facilitares realizou uma explicação a cerca da importância da alimentação saudável. Diante disso, foram apresentadas às crianças imagens demonstrativas de alimentos saudáveis e não saudáveis, expostos pela equipe como forma de adentrar no mundo infantil como os alimentos amigos e inimigos da saúde. Esta atividade apresentou um caráter educativo, onde as crianças foram instruídas sobre uma boa alimentação. Como forma da equipe ter um feedback da atividade realizada e saber se o objetivo da ação foi alcançada, foi distribuído aos participantes da ação um instrumento de avaliação, realizado em forma de questionário, desenvolvido com 11 perguntas a respeito da temática. Para finalizar a ação educativa, hora do intervalo escolar foram distribuídos para crianças lanches saudáveis, contendo sanduíches naturais e sucos de frutas, onde buscou-se identificar a aceitação desses alimentos pelos participantes.Resultado e discussão: As crianças foram bastante receptivas e participativas com as metodologias propostas, contribuindo positivamente na realização da atividade, apesar da equipe organizadora da ação ter detectado pouco conhecimento dos alunos participantes a respeito da temática abordada. Por fim, para os acadêmicos de enfermagem, a educação em saúde representou uma oportunidade de realizar atividades que vão além dos conhecimentos teóricos específicos praticados na graduação, permitindo aos mesmos vivenciar experiências ímpares, que contribuíram positivamente para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Considerações finais: Percebeu-se que a ação educativa em saúde, tendo o auxílio das metodologias ativas, contribuir positivamente a compreensão a respeito da temática abordada, possibilitando com que as crianças desenvolvessem um maior estímulo para a prática e adesão de hábitos saudáveis em sua vida diária, colaborando assim para uma melhor qualidade de vida dos participantes.

**Descritores ( DECS):** Educação Alimentar, Educação em saúde, Hábitos alimentares.

**Referência:**

1. Aparício G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. Instituto Politécnico de Viseu. 2010; 283-298.

2. Madruga SW, Araújo CLP, Bertoldi AD, Neutzling MB. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Rev. Saúde Pública  [Internet]. 2012; 46( 2 ): 376-386.  <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012005000016>.

1 Acadêmica de Enfermagem. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia – UNIFAMA- [tatianevasconcellos08@gmail.com](mailto:tatianevasconcellos08@gmail.com)

2 Acadêmica de Enfermagem. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia – UNIFAMAZ

3 Acadêmica de Enfermagem. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia – UNIFAMAZ

4 Acadêmica de Enfermagem. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia – UNIFAMAZ

5 Acadêmica de Enfermagem. Centro Universitário Metropolitano da Amazônia – UNIFAMAZ

6. Mestra pela Universidade Federal do Rio Janeiro. Docente do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia- UNIFAMAZ.