



## PRÁTICA EDUCATIVA EM NUTRIÇÃO COM CRIANÇAS DE 8 A 13 ANOS EM UMA ESCOLA NO CEARÁ

### **Vitória Késia de Sousa Cavalcante**

Discente do curso de bacharelado Nutrição da faculdade Uninta Itapipoca-CE. [Cavalcantekesia06@gmail.com](mailto:Cavalcantekesia06@gmail.com)

### **Francisco Alexandre Sousa Moura**

Discente do curso de bacharelado Nutrição da faculdade Uninta Itapipoca-CE. [nutrialemoura@gmail.com](mailto:nutrialemoura@gmail.com)

### **Bruna Aparecida Melo Batista**

Docente do curso de bacharelado Nutrição da faculdade Uninta Itapipoca-CE. [bruna.batista@uninta.edu.br](mailto:bruna.batista@uninta.edu.br)

**Introdução:** Padrões alimentares aprendidos na infância podem perdurar até a fase adulta. Considerando o que as evidências mostram, a educação alimentar e nutricional (EAN) facilita a ampliação das práticas alimentares de escolares, mostrando a importância que a nutrição tem na manutenção da saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma prática de EAN com crianças de uma escola em Itapipoca-CE. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência em que foram utilizadas 4 diferentes atividades com crianças de 8 a 13 anos, de ambos os sexos de uma escola da cidade de Itapipoca, Ceará. Como material, foram utilizadas uma caixa de perguntas sobre alimentos processados e ultraprocessados e gravuras de alimentos impressos. Ao todo foram atendidas 45 crianças divididas em 2 turmas de turnos iguais, sendo matutino. A pesquisa ainda utilizou 5 artigos científicos que abordavam o tema de maneira qualitativa. Utilizou-se como fonte a plataforma da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), especificamente nas bases de dados Medline e Lilacs, com a utilização dos descritores em ciências da saúde “Nutrição”, “Educação alimentar”, “Nutricional” e “Relato de experiência” e suas combinações por meio dos operadores booleanos. Foram incluídos nesta revisão os estudos originais publicados em língua portuguesa, no período de 2015 a 2023, incluindo-se monografias, revisões bibliográficas ou integrativas. **Resultados:** O momento educativo foi dividido em duas partes para 3 turmas, sendo iniciado por uma explicação dos acadêmicos sobre as classes de alimentos combinado com a observação quanto às noções de alimentos pré-estabelecidas. Observou-se que a maioria entendia a importância de comer alimentos *in natura* e minimamente processados, mesmo desconhecendo os conceitos, mas que todos consumiam ao menos 3 vezes na semana alimentos ultraprocessados como lanche. Essa constante ocorreu em todas as turmas. Em um segundo momento fora realizada um jogo de perguntas e respostas por meio de uma caixa que continha os questionamentos, deste



modo analisando a absorção das explicações anteriormente relatadas, e todas as turmas acertaram as diferenças entre os alimentos processados e ultraprocessados. Por fim, promoveu-se um momento lúdico de montagem de um prato saudável baseado em toda a explicação anterior, ao qual todas as crianças apresentaram satisfatória distinção de alimentos que devem compor um prato, apesar de ainda inserirem, mesmo que minimamente, alimentos ultraprocessados. A partir da experiência relatada e do que a literatura científica aborda, entende-se que, apesar de boas práticas alimentares serem estabelecidas, é necessário um reforço dos conceitos, fazendo-o de maneira lúdica e de fácil compreensão. **Conclusão:** É de suma importância que a introdução de alimentos saudáveis seja realizada desde os anos iniciais e reforçada durante todo o ciclo da vida, para que assim possa se efetivar o hábito alimentar saudável. Nesse contexto, a prática executada na escola contribuiu para a ampliação do conhecimento acerca de atividades de educação em saúde no âmbito escolar.

**Descritores:** Educação alimentar e nutricional; Práticas alimentares; Alimentos minimamente processados; Saúde escolar.

## Referências

BARBOSA, M.I.C et al. Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **Rev. Mundo saúde**. V.40, Ed. 2, Pag. 399-409. 2016.São Paulo- BRASIL. Disponível em <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/237>. Acesso em 30 de março de 2023.

BORSOI, A.T et al. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. **Rev. Ibero Americana de Estudos em educação**. V.11, Ed. 3, Pag.1441-1460. 2016, São Paulo- BRASIL. Disponível em <https://dx.doi.org/10.21723/riaee.v11.n3.7413>. Acesso em 30 de março de 2023.

MANCUSO, A.M.C et al. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Revista de saúde coletiva**. V.26, Ed. 1, Pag. 225-249, 2016. São Paulo- BRASIL. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>. Acesso em 30 de março de 2023.

SILVA, S.U et al. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Revista de saúde coletiva**. V. 23, Ed 8, Pag. 2671-2681, 2018.Rio de Janeiro- BRASIL. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.19642016>. Acesso em 30 de março de 2023.