

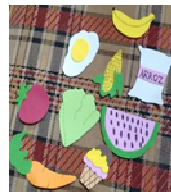


DESENVOLVIMENTO DE MATERIAIS DIDÁTICOS PARA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE ESCOLARES

SOARES, A.P.R.³; CRESPO, A.S.²; TERRA, R.P.²; SILVA, R.G.²; RUMPEL, S.A.³; FARIAS, S.A.²; RIBAS, T.F.³; KLASMAN, S.³; SILVA, F.N.¹
¹Nutricionista e Docente da Universidade Luterana do Brasil; ²Discente do curso de Tecnólogo de Estética e Cosmética da Universidade Luterana do Brasil; ³Discente do curso de Bacharelado de Estética

Introdução

De acordo com a OMS estima-se que 41 milhões de crianças menores de cinco anos sejam obesas ou estejam acima do peso no mundo, consequência das alterações comportamentais que privilegiam dietas não saudáveis como o consumo elevado de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal, e em paralelo a inatividade física. A promoção da saúde com caráter promocional e preventivo é considerada uma estratégia relevante no processo saúde-doença. A integração entre educação e saúde constitui ferramenta indispensável na melhoria da qualidade de vida. Assim a escola se ressalta por ser um ambiente promissor e de grande repercussão em desenvolver um processo de aprendizagem em saúde, atingindo a saúde dos alunos e da sua comunidade. O Projeto de Extensão Promoção e Prevenção da Saúde do Escolar com ênfase em Educação Nutricional busca integrar os acadêmicos voluntários aos escolares da rede de escolas ULBRA e contexto familiar, através estratégias de educação alimentar com materiais didáticos a fim de proporcionar a promoção e educação da saúde.




Objetivo

Este trabalho tem como objetivo apresentar o desenvolvimento de materiais didáticos que serão utilizados nas futuras intervenções.

Material e Métodos

Estudo descritivo realizado no primeiro semestre de 2018 com uma equipe composta por uma nutricionista responsável, e oito alunas que cursaram a disciplina de Nutrição e Reeducação Alimentar do curso Tecnólogo de Estética e Cosmética. Os encontros com as alunas teve uma periodicidade semanal constituída por capacitação respaldada em referenciais teóricos sobre educação nutricional voltada para crianças; e na produção dos materiais didáticos compostos por EVA, TNT, cartolinas, e tecidos.



PROJETO PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE DO ESCOLAR
 Prof.ª M. de Fabiana Nitzke e acadêmicos - 2018
LANCHEIRA SAUDÁVEL

Vamos proporcionar mais saúde para nossos filhos!

Na elaboração dos lanches dê preferência por alimentos regionais e produtos básicos, limitando alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, sal, açúcar e até e incentive ao consumo de frutas e hortaliças.

NÃO PODERÁ FALTAR NO LANCHE DA ESCOLA

- Um líquido para repor a perda de líquidos: leite, chá, água de coco (quantidade a ser estabelecida pelo(a) profissional(a) responsável)
- Uma fruta: preferir para consumo em casca ou cujo casca pode ser retirada com facilidade (laranja, banana, abacaxi, manga)
- Um tipo de carboidrato: fornecer energia. Pão (integral, firme, seco), bolacha tipo biscoito, bolacha maisena, Cereal com o grão inteiro, pão de queijo parte do lanche.
- Um tipo de proteína: proteínas ajudam a manter o corpo saudável, segundo orientação de seu profissional(a) responsável.

O QUE NÃO DEVE ENTRAR NA LANCHEIRA

- Salsichas e salgadinhos de pacote
- Refrigerantes
- Biscoitos
- Bolachas
- Bolos com recheio e cremos
- Frituras
- Bolacha tipo biscoito

Dicas:

Se a criança levar suco em garrafa, é preciso que ela seja térmica para que a bebida não perca suas vitaminas. Os lanches devem ser embrulhados, de preferência, em papel filme e depois colocados em potes de plástico. Quando a criança chegar à escola é hora de verificar a lancheira. Além de ver o quanto ela comeu, é preciso limpar os recipientes e o acessório. Todos os dias deve ser lavado um pote com água e álcool e uma vez por semana a lancheira deve ser com água e detergente.

Higienização e preparação de frutas:

- 1) Os alimentos encontrados devem ser lavados a ser as mãos corretamente lavadas com sabão e água corrente.
- 2) Colocar os alimentos em imersão por vinte minutos em uma solução com 1 litro de água adicionada 1 colher de sopa uma solução de hipoclorito de sódio a 2,7%.
- 3) Secar com papel toalha ou se for antes de embalar em filme de celofane.

Exemplos de composição de cardápios:

Re-regular 3 anos de vida
 Lanche Integral - 1 pote (100g) + Cereal Matinal - 3 c. sopa (15g) + Maçã - pequena (60g)
 Pão Integral - 1 fatia (25g) + Patê de Ricota - 1 c. sobe (10g) + bergamota pequena (ou em média 6 gotas (84g))
 Água - 10 unidades (60g) + Pão Integral - 1 fatia (25g) + Gelatina de fruta - 2 colheres de chá (3g)
Re-regular 4 a 6 anos de vida
 Bolo Calorúrico 4/4 (10g) + Bolo pão-duro (20g) + Maçã - 1 unidade (80g)
 Pão francês - 1 unidade + melão (35g) + Queijo - 1 c. sopa rasa (15g) + Bergamota pequena (ou em média 6 gotas (84g))
 Lanche - 1 pote (120g) + Aveia - 1 c. sopa (15g) + Morango - 9 unidades (15g)

HIDRATAÇÃO

VAMOS beber água regularmente!

IDADE	QUANTIDADE DE ÁGUA DE ACORDO COM IDADE
1 a 3 anos	Média 1300 ml
4 a 8 anos	Média 1700 ml
9 a 13 anos	Média 2400 ml

Considerações finais

Foram criadas ferramentas educativas e recursos pedagógicos que poderão orientar intervenções de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. Tais estratégias precisam ser planejadas e executadas por toda equipe engajada na intervenção, e além disso, devem estar baseadas em referenciais teóricos com respaldo científico, empregar recursos pedagógicos adequados e estar em sintonia com a filosofia e missão de cada instituição de educação.

Email : fabianenitzke@gmail.com

Resultados

Os materiais didáticos produzidos foram fantasias de frutas compostas com materiais de EVA, TNT e papelão; cartões com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis que foram impressos e envolvidos no papel contact; 32 figuras de alimentos em EVA para compor a Pirâmide Alimentar; fantoches para teatro; e folder para orientação para constar em uma lancheira saudável.

