

## “MÃE, QUERO SER SAUDÁVEL!”

Coordenador: Alessandro de Oliveira Rios

Autores: Bernardo Gómez Weber; Barbara da Cás Draguetti

Uma alimentação saudável desde a infância é de fundamental importância para o desenvolvimento do ser humano. Além disso, a obesidade infantil tem aumentado muito nas últimas décadas, o que representa um fator preocupante, uma vez que há associação da obesidade com doenças cardiovasculares e diabetes.

Diante de tais fatos, o projeto “Mãe, quero ser saudável!” tem como objetivo atuar em escolas, do ensino básico e fundamental para averiguar os tipos de alimentos que estão sendo consumidos pelas crianças, além de dar orientação em relação aos constituintes presentes nos alimentos, principalmente dos preferidos por esta faixa etária e que normalmente são ricos em açúcares e gorduras.

A ação foi dividida em duas partes, primeiramente, para descobrir quais são os alimentos consumidos pelas crianças no seu dia a dia, utilizando o método QUADA, com algumas modificações. Em uma ficha, foram listadas as refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, janta), sendo descritos abaixo de cada uma delas os principais alimentos consumidos normalmente. O participante era instruído a circular os alimentos que consumiu em cada uma das refeições.

Posteriormente, através de apresentação com *slides* e perguntas direcionadas as crianças, avaliou-se a capacidade das mesmas em diferenciar alimentos saudáveis dos não saudáveis. Durante a apresentação foi relatado sobre as funcionalidades e benefícios dos alimentos e quais são recomendados para serem consumidos frequentemente.

As crianças foram questionadas se gostam de determinado alimento considerado não saudável, entre eles: bolachas, salgadinhos, refrigerantes. Na sequência, mostrou-se a embalagem do alimento ao lado de uma proveta com a quantidade de açúcar ou óleo presente, representando os carboidratos e as gorduras respectivamente. Esta dinâmica foi realizada uma vez para cada um dos alimentos não saudáveis citados. Através dessa técnica visual de apresentar lado a lado, embalagem e proveta contendo açúcar ou óleo, as crianças percebem claramente a quantidade desses ingredientes presentes no alimento.

As crianças mostraram-se com noções básicas para distinguir um alimento saudável de um com elevada quantidade de açúcares ou gorduras. Além disso, após a dinâmica, elas ficaram mais atentas às orientações repassadas e mostraram-se mais interessadas, inclusive, realizando diversos questionamentos. Assim, espera-se que o trabalho tenha um impacto positivo no que diz respeito à alimentação saudável e que essas crianças possam levar as informações adquiridas a seus responsáveis e que todos possam incorporar isso ao seu dia a dia.

Descritores: alimentação; crianças; nutrição; saudável.