

NUTRIÇÃO NO PARQUE - 2006

Coordenador: MAUREM RAMOS

Autor: Pauline Müller Pacheco

O projeto desenvolveu ações de educação em nutrição junto à comunidade, voltado para pais e crianças até 10 anos. São realizados em locais como parques, escolas, centro de compras uma vez por mês. As atuais práticas alimentares trazem grandes preocupações, pois estudos epidemiológicos sinalizam uma relação positiva entre a dieta com excesso de alimentos calóricos, ricos em gordura e açúcar refinado e pobre em fibras, vitaminas e minerais e algumas doenças crônicas. Como é na infância que o hábito alimentar se forma, deve se entender os fatores que o determinam para intervir positivamente no padrão alimentar das crianças tornando-o o mais saudável possível. Segundo a literatura, as crianças aprendem a gostar dos alimentos e adquirir as suas preferências alimentares pela associação entre percepção sensorial dos alimentos, ou seja, a criança precisa estimular o paladar, a consequência pós-ingestão dos mesmos e o contexto social em que a criança está inserida. O ambiente alimentar saudável é um estímulo para que a criança consiga melhorar sua alimentação. As atividades desenvolvidas com as crianças são realizadas de forma lúdica para desenvolver a percepção estimulando os sentidos em relação aos alimentos e a alimentação saudável. Estas atividades são, por exemplo, jogos e brincadeiras, tais como quebra-cabeça, jogo de adivinha, pintura, bingo das frutas e mini-gincanas; adequadas à idade da criança durante o momento do encontro. Com os pais, são desenvolvidas orientações sobre a formação do hábito alimentar nas crianças e distribuição de material gráfico com orientações gerais. É realizada uma pesquisa sobre os hábitos alimentares das crianças que participam do evento, através de um questionário de frequência alimentar que contém os principais grupos de alimentos. A previsão é de realizar 8 atividades até o final do ano.