

PROJETO DE CONCIENTIZAÇÃO INFANTIL:ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Coordenador: ALESSANDRO DE OLIVEIRA RIOS

Autor: MARIA EUGÊNIA SANTA HELENA ADAMI DA SILVA

A conscientização de que a alimentação está associada à saúde é de vital importância para a prevenção de doenças, como a obesidade infantil. Documentários como Muito Além do Peso, lançado em novembro de 2012, relatam que o consumo de produtos ricos em açúcares simples e gorduras está entre as causas do aumento da incidência da enfermidade nas últimas décadas, que acomete um terço das crianças brasileiras atualmente. Diante dessa realidade, o projeto Quero ser Saudável, desenvolvido pelo Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Engenharia de Alimentos, tem como objetivo compreender os atuais hábitos alimentares das crianças da rede pública de ensino de Porto Alegre e incentivar o pensamento crítico das mesmas sobre o que é uma alimentação saudável e balanceada. Esta iniciativa está inserida em um projeto de extensão integrado do grupo PET, que engloba também outras temáticas, como sustentabilidade, higiene pessoal e de alimentos. Assim, os alunos do programa PET visitam escolas e propõe atividades que proporcionem a integração com as crianças. Inicialmente, na aplicação do projeto, as crianças são instruídas a preencherem o Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA), no qual é possível circular gravuras de quais alimentos foram consumidos no café da manhã, almoço e jantar do dia anterior, permitindo maior conhecimento sobre os hábitos e preferências alimentares da turma. A seguir, é realizada uma apresentação audiovisual que visa apresentar os diversos grupos de alimentos, tais como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, fibras e sais minerais; bem como suas respectivas funções no organismo. Explica-se a importância do consumo balanceado de todos os grupos alimentares e sua relação com saúde e bem-estar. As crianças são constantemente questionadas, com espaço para o esclarecimento de possíveis dúvidas. Na apresentação, também é abordado o teor de açúcar presente nos lanches usualmente consumidos por essa faixa etária, de 8 a 9 anos, que é exposto de forma visual ao lado do alimento discutido; sendo também apresentadas alternativas mais saudáveis. Em 2018, o projeto foi aplicado na Escola Estadual de Ensino Fundamental Desidério Torquato Finamor, localizada no bairro Partenon em Porto Alegre, para três turmas de terceiro ano, atingindo cerca de 90 alunos. O projeto teve ótima receptibilidade na escola, tanto por parte dos professores, como dos alunos. Verificou-se que os alunos do terceiro ano

tinham conhecimento superficial sobre o assunto, sabendo diferenciar os alimentos saudáveis dos demais; porém sem entender a sua importância para a saúde e para o bom funcionamento do organismo. Pode-se observar que o projeto tem impacto na realidade das crianças, pois cria um espaço onde elas podem participar e fazer questionamentos, de forma a ter maior consciência dos seus hábitos alimentares.