



CRIANÇA BEM ALIMENTADA É CRIANÇA SAUDÁVEL

BAIOTTO, Aline Ilonice¹; RODRIGUES, Eliane Maria¹; PARIZOTTO, João Guilherme Chaves¹; ZANARDO, Guilherme Maidana¹; MAGNI, Luana Pereira; DA ROSA, Natana Pereira¹; MARISCO, Nara.⁴

Palavras Chave: Criança. Alimentação. Obesidade.

Introdução

A alimentação e a nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Mais do que isso, são direitos humanos fundamentais, pois representam a base da própria vida. Então, a saúde é uma das maiores riquezas do ser humano, é sinônimo de vida. Por isso, é importante ter hábitos saudáveis que ajudem a manter uma boa saúde, garantindo uma vida mais ativa e alegre.

A alimentação está para o corpo humano assim como o combustível está para uma máquina. Proteínas, hidratos de carbono (açúcares), gorduras, vitaminas e sais minerais, que estão contidos nos alimentos que consumimos diariamente, são os nutrientes para nosso corpo.

A orientação sobre como deve ser uma alimentação saudável e equilibrada, que envolve quantidade e tipos de alimentos muitas vezes se torna difícil e impraticável para a maioria das pessoas. Para isso foi adotada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) em 1992, a distribuição dos alimentos na pirâmide alimentar, depois de se verificar que esse tipo de apresentação é a de mais fácil compreensão e aceitação.

As principais metas da pirâmide alimentar são obter o consumo variado de alimentos, ingestão menor de gorduras saturadas e colesterol; maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos além, da ingestão moderada de açúcar, sal e bebidas alcoólicas.

A prática de exercícios físicos é recomendada visando à perda ou manutenção do peso adequado como também, a prevenção de doenças entre elas, as cardiovasculares, diabete, hipertensão e osteoporose.

¹ Acadêmicos do 4º semestre do curso de Graduação de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta-RS. (baiottoa@yahoo.com; elianewr80@hotmail.com; joaoguilherme_chaves@hotmail.com; guimzanardo@hotmail.com; luanamagni@hotmail.com; nathannap@hotmail.com)

² Docente do Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade de Cruz Alta-RS – Orientadora. naramarisco@gmail.com



A adoção da pirâmide alimentar se propõe a mostrar de forma clara e objetiva como alcançar as necessidades de calorias e nutrientes da população utilizando seus alimentos habituais, tornando-a, assim, prática e flexível. (BRASIL, 2012)

Começando pela base da pirâmide, encontramos os alimentos que nos dão energia, ricos em carboidratos como o arroz, batata e pães. Eles podem ser consumidos em até nove porções diárias bem distribuídas. Logo depois, vêm os alimentos reguladores tais como frutas, verduras e legumes, podendo ser consumidos em até cinco porções diárias. No meio da pirâmide temos três subdivisões que são os alimentos construtores, ricos em cálcio, fibras e ferro, tais como peixe, carne vermelha, ovos, etc. Finalmente por último, temos os açúcares e óleos, os quais devem ser consumidos por até duas porções diárias. Por meio dessa pirâmide alimentar, é possível manter uma dieta mais saudável e equilibrada tendo como base os alimentos mais importantes e evitando os alimentos que são consumidos em excesso.

Uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal é o índice de massa corporal (IMC). Através do cálculo de IMC é possível saber se alguém está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura. O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura, onde a massa está em quilogramas e a altura está em metros. O Índice de Massa Corporal, apesar de conter alguns pontos fracos, é um método fácil no qual qualquer um pode obter uma indicação, com um bom grau de acuidade, se está abaixo do peso normal, acima do peso ideal, ou obeso. (BRASIL, 2012)

Objetivos

O presente trabalho teve o objetivo de promover aos escolares da escola Municipal de Ensino Fundamental Carlos Gomes boas práticas de alimentação. Buscar a compreensão dos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável no âmbito escolar e dentro de sua residência para um melhor desenvolvimento nutricional; e mostrar a importância do controle da massa corporal visto que atualmente a um grande índice de obesidade e doenças com consequência da má alimentação.

Metodologia

Este trabalho foi de cunho intervencionista, no qual se estabeleceu maneiras adequadas de uma alimentação saudável. Por meio deste realizamos orientações de qualidade alimentar, mostramos aos alunos a importância de uma alimentação saudável através do



material da pirâmide alimentar e verificamos o IMC (Índice de Massa Corporal) para saber se algum dos alunos está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura. Para que se tenha uma melhor percepção dos professores, foi concedida uma tabela universal, desenvolvida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), juntamente com outra tabela, essa, corresponde aos alunos com seus respectivos índices de massa corporal, em casos de anormalidades nos IMCs, será solicitado o reconhecimento dessas por pais ou responsáveis.

Resultados

O trabalho foi desenvolvido para um total de 29 crianças das turmas 3º série 5 e 3º série 6, onde os resultados obtidos foram que 15 crianças estavam abaixo do peso ideal para sua altura, 13 crianças estavam com o seu peso ideal, e somente 1 criança estava com o seu peso acima da média (obtendo o sobrepeso) não chegando a ser obeso. Estes dados mostram que existem variações importantes no peso das crianças avaliadas, mostrando a importância de medidas de controle e orientações sobre a alimentação adequada. Concomitante com as avaliações dos pesos, foram realizadas orientações aos alunos de como manter hábitos saudáveis de saúde relacionados a alimentação, que vai reverter em uma boa qualidade de vida. Foram encaminhados os resultados das avaliações para os professores responsáveis pelas turmas, que ficaram encarregados de enviar para os pais dos alunos, estimulando assim, a participação destes no processo de educação para uma alimentação adequada e a uma vida com qualidade.

Conclusão

Com este estudo foi possível desenvolver ações de promoção à saúde na escola, por meio do estímulo de hábitos saudáveis relacionados a alimentação. Os acadêmicos tiveram uma ótima recepção na escola, sendo que os professores avaliaram positivamente as atividades, convidando para outras oportunidades para desenvolver novos conhecimentos. Os alunos foram bastante participativos, prestaram bastante atenção, pois as atividades foram desenvolvidas de forma dinâmica para que eles pudessem compartilhar com as ações propostas. Assim, o desenvolvimento de ações voltadas para o estímulo de hábitos alimentares saudáveis, foram extremamente importantes pois permitiram a consolidação de ações de promoção à saúde junto aos escolares, enfatizando a participação da Universidade na comunidade.



Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação Saudável**. 2002. Disponível em:<[Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos](#)> Acesso em: 26 de Maio de 2012.

Como emagrecer. **Cálculo IMC**. 2004. Disponível em:< <http://como-emagrecer.com/calculo-de-imc.html> > Acesso em: 26 de Maio de 2012.

Dicas em Saúde. **Alimentação de crianças**. 2005. Disponível em:<http://bvsms.saude.gov.br/html/pt/dicas/91alimenta_crianca.html> Acesso em: 26 de Maio de 2012.

Pirâmide Alimentar. **Siga uma dieta saudável pela Pirâmide Alimentar**. 2011. Disponível em:<http://blogamos.com/siga-uma-dieta-saudavel-pela-piramide_alimentar >Acesso em: 26 de Maio de 2012.

Vida saudável. **Alimentação adequada**. 2011. Disponível em:
<http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/saude/saude.html>. Acesso em: 26 de Maio de 2012.