

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA UM OLHAR DE PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO ASSOCIADAS**

Juliana da Silva Estevão

Orientadora: Juliana Kelle de Andrade Lemoine Neves

Centro Universitário Estácio Recife, julianaestevao2505@gmail.com; profa.juliana.lemoine@gmail.com

### **INTRODUÇÃO**

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um campo que vem contribuindo com a promoção da saúde e tem sido considerado fundamental na prevenção e proteção no controle das doenças crônicas associadas conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2012). A educação alimentar e nutricional tem auxiliado na valorização das diversas expressões da cultura alimentar, enriquecendo os hábitos regionais e evitando o desperdício de alimentos, com promoção de uma alimentação saudável e adequada às necessidades nutricionais (Brasil, 2012). Atualmente temos vivenciado mudanças no estilo de vida e nas escolhas alimentares da população brasileira, ocasionando o aumento da obesidade e outras doenças crônicas não associadas (Wendling, 2013). A relação ao consumo excessivo de alimentos altamente calóricos e sem nem um valor nutricional associado ao sedentarismo, já ocasionou diversos óbitos no Brasil e em outros países subdesenvolvidos (Schmidt, 2011). Nesse mesmo contexto, há uma grande necessidade de controlar e prevenir a obesidade, entre elas a obesidade infantil. Portanto as políticas públicas e os programas de promoção da saúde vêm buscando uma melhor maneira de adequar a melhoria de hábitos alimentares saudáveis, associados com a prática de atividades físicas (Reis, 2011, Vasconcelos, 2011, Barros, 2011). Neste sentido a Educação Alimentar e Nutricional aparece como forte aliada para reverter este quadro, devendo estender a todos, desde as crianças até os idosos com ações para o controle desses avanços garantindo a qualidade a uma alimentação adequada para cada fase da vida (Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas, 2012). Para atingir esses resultados no controle da obesidade infantil, a atenção deve estar voltada para as instituições escolares por se destaca como um local adequado e propício para o desenvolvimento dessas ações ao ofertar uma alimentação saudável e adequada, e de forma coletiva irá contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, vindo a refletir em seu ambiente familiar, assim transmitindo aos seus responsáveis a importância e conhecimento que absorveram em sala de aula, sobre a alimentação e como ela pode estar diretamente relacionada às doenças crônicas não associadas (Lopes PCS, 2010). Nesse mesmo contexto a escola aparece como um local adequado para a implementação da educação alimentar e nutricional, pois tem como função social de formar cidadãos com opiniões sobre o mundo e as pessoas conhecedores de assuntos diversos em relação a vida é a sociedade entre eles a alimentação, e qual o papel da nutrição, sua função de contribuir com a cidadania melhorando a qualidade de vida (Parafrazeando Albuquerque, 2012). Para desenvolver a educação alimentar e nutricional em ambiente escolar, devemos levar em consideração dois profissionais atuando neste cenário é que possam influenciar sobre a alimentação e a nutrição: o nutricionista e o educador, os quais possam influenciar a hábitos mais saudáveis (PNAN, 2012). De acordo com a organização mundial de saúde a obesidade é um dos problemas mais preocupante dos últimos anos, no que diz a saúde pública vem atingindo outros países tanto principalmente os desenvolvidos. Por ser também uma doença multifatorial que está associada a fatores metabólicos, genético, psicológicos e ambiental ( Hammer, 2009). A obesidade é uma doença grave em qualquer fase da vida principalmente quando ocorrida na infância, pelo

fato das peculiaridades da idade e o desenvolvimento mental e físico da criança, que posteriormente está relacionada as doenças crônicas não associadas, devido a uma alimentação não saudável e de baixo valor nutricional, e ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas. Com o excesso de peso essas crianças desenvolvem uma baixa autoestima na escola, no convívio pessoal e social levando principalmente uma discriminação física pelo excesso de peso (Santos, 2013). Nesse mesmo contexto a escola quando usar como estratégia a educação alimentar e nutricional como referência na teoria e prática para adequar esses hábitos alimentares que sofrem influência através de fatores fisiológicos, psicológicos, econômicos e socioculturais desde a primeira infância (Ramos 2013; Santos 2013; Reis 2013). Desta forma destaca se o ambiente escolar como método na redução da obesidade infantil, associada ao conhecimento através das ações na educação alimentar e nutricional, na promoção da saúde e as políticas públicas (Ilha; Lima; Rossi; Soares 2014).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrada que aborda os diversos aspectos e consequências da prática da educação alimentar e nutricional nas escolares as bases de dados foram Google acadêmico, Scielo, Revistas científicas da saúde, biblioteca virtual da saúde e livros periódicos nos anos 2006 a 2015.

## **RESULTADOS DISCUSSÕES**

A importância de a educação alimentar nutricional, na formação de hábitos alimentares e a importância de aderir uma alimentação saudável e completa de acordo com as suas necessidades nutricionais, nessa fase tão importante para o desenvolvimento da criança e do adolescente, vindo a prevenir e controlar essas possíveis doenças crônicas não associadas. Sabemos que se desde cedo incentivamos uma saudável e equilibrada, o índice de obesidade vem a diminuir na fase adulta (PNAN, 2012). Os hábitos alimentares dos brasileiros mudaram, e vem contribuindo para um grande índice de obesidade. Segundo a última pesquisa de orçamento familiar (POF) feita pelo IBGE apontaram que os índices de obesidade no Brasil chegaram a patamares nunca vistos, chegando a atingir a metade da população, onde a maioria concentrar-se principalmente na zona urbana e nas regiões com maior poder de renda. Vale ainda ressaltar que mais da metade dos adultos estão acima do peso e o problema vem atingindo todas as regiões do país. O que chama a atenção é que a maioria que estão acima do peso vive numa situação econômica mais elevada, destacando que as crianças são influenciadas pelos seus pais ou responsáveis, levando ao aumento da obesidade infantil. Portanto, os dados nos apontam que quanto maior o poder de renda, maior o índice de ficar acima do peso. Por isso a importância de uma alimentação e nutrição bem adequada de acordo com as necessidades nutricionais, e quando bem empregada surgem bons resultados para o desenvolvimento físico e mental associado a prática de atividades físicas regularmente (Ramos; Santos; Reis 2013). A educação alimentar na infância vem a ter resultados extremamente satisfatórios quando empregada na reeducação das escolhas alimentares mais saudáveis. Esses novos hábitos alimentares devem ser contínuos, essas mudança de comportamento alimentar na escola apresenta alguns objetivos, como criar atitudes positivas nas escolhas dos alimentos, isso nos mostra a importância e os benefícios de uma alimentação saudável e diversificada incluindo todos os grupos da pirâmide alimentar.

## CONCLUSÃO

O presente estudo buscou analisar por meio de publicação científica sobre a importância de a educação alimentar e nutricional como intervenções nas ações e práticas que prioriza como foco principal uma alimentação saudável. A importância de a educação alimentar e nutricional tem um forte papel na escola com formação de hábitos alimentares saudáveis. É importante lembramos que uma alimentação saudável deve ser completa, ofertando uma variedade onde agrade o paladar para a promoção da saúde, principalmente de acordo com as necessidades nutricionais para o desenvolvimento físico e mental. e acordo com as necessidades nutricionais, ara o desenvolvimento físico e mental da criança. Principalmente na prevenção e controle das doenças crônicas não associadas, sabemos que a alimentação e nutrição com qualidade dão bons resultados quando consolidamos o educador e o nutricionista em ambiente escolar como método na redução da obesidade infantil.

## REFERÊNCIA

Botelho 2 P, Zanirati VF, Paula DV, Lopes ACS, Santos LC. Promoção da alimentação saudável para escolares: Aprendizados e percepções de um grupo operativo. Nutri Rev Soc. Bras. alimentar nutr. 2010.

Carvalho AP. Oliveira VB, Santos LC hábitos alimentares e práticas de educação nutricional.

Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção a Saúde, Ministro da Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília Ministério da Saúde 2012.

Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas em saúde 2012.

Ministério do desenvolvimento social, Encontro em Brasília discute Educação Alimentar e Nutricional.

PNAN 2012, Brasil Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília Ministério da Saúde.

Parafraçando Albuquerque, abordaram de a educação alimentar e nutricional no contexto escolar através do parâmetro curriculares nacionais ( PCNs) Revista científica 2012.

Ramos, P.F Santos, S.A. L Reis, C.B. A Educação alimentar e nutricional em escolares; uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro Nov, 2013.

Reis Caio Eduardo G: Vasconcelos, Ivana Aragão L, Barros, J F de N. Política públicas de Nutrição para o controle da obesidade infantil, Rev. Paul Pediatria 2011.

Wendling MMS medidas hipertensivas arteriais em escolares. Impacto do nível de atividade física, adiposidade corporal E ingestão de sódio, universidades federal do Paraná, 2013.