

# **Projeto de Sensibilização Infantil “Mãe, quero ser saudável!”**

## **1. INTRODUÇÃO**

O projeto “Mãe, quero ser saudável”, organizado pelos alunos do Programa de Educação Tutorial do Curso de Engenharia de Alimentos (PET) é inspirado no documentário brasileiro “Muito Além do Peso” que retrata a situação da obesidade infantil e também as doenças decorrentes deste mau hábito alimentar.

A obesidade infantil tem aumentado muito nas últimas décadas sendo um fato preocupante quando visto a associação da obesidade com doenças cardiovasculares e diabetes. Doenças que antes eram comuns somente em adultos.

O que pode explicar esse crescimento de crianças obesas é a mudança no estilo de vida e dos hábitos alimentares. Crianças estão consumindo mais produtos ricos em açúcares simples e gordura, além da redução da prática de atividades físicas associado à presença da televisão.

## **2. JUSTIFICATIVA**

A grande repercussão do documentário “Muito Além do Peso” vem gerando discussões sobre a situação da saúde das crianças que, devido à má alimentação, estão adquirindo doenças que são comuns apenas em adultos. Atualmente, um terço das crianças brasileiras estão obesas e algumas apresentam doenças cardíacas, respiratórias, diabetes e depressão. Diante deste caso foi idealizada uma ação para visitar escolas e sensibilizar crianças sobre a importância de uma alimentação saudável e os perigos e consequências de uma má alimentação associada ao sedentarismo precoce.

## **3. OBJETIVOS**

O objetivo deste projeto é a conscientização das crianças sobre os malefícios do consumo excessivo de produtos com pouco valor nutricional, tais como salgadinhos e refrigerantes, além de estimular as crianças a optarem por uma alimentação mais saudável e pela prática de atividade física regular.

## **4. MATERIAIS E MÉTODOS**

Atividades propostas:

1) Reconhecimento de alimentos: serão mostrados alguns vegetais, legumes e frutas e as crianças serão questionadas o nome e a origem destes. Após a atividade alguns dos vegetais e frutas serão apresentados com os seus benefícios. A abordagem de cada alimento será dada de acordo com a faixa etária:

a) Estudantes entre 5 e 7 anos: o assunto será explanado de forma simples, mostrando a importância geral de cada alimento, como por exemplo: Batata fornece energia, é um carboidrato e deve ser consumido sem exageros. Caso haja infraestrutura necessária, será feita uma apresentação de um vídeo educativo.

b) Estudantes entre 7 e 11 anos: o assunto será explanado de forma mais aprofundada, mostrando a importância específica dos constituintes dos alimentos, como por exemplo: Batata, Aipim, massa e arroz fornecem energia, são fontes de carboidratos e devem ser consumidos sem exageros, pois o consumo excessivo gera acúmulo de “energia” que pode levar ao sobrepeso.

2) Apresentação das quantidades de açúcares e gorduras em alguns

alimentos: serão mostradas as quantidades de açúcares e gorduras adicionados aos produtos durante a industrialização, comparando com o conteúdo (volume ou massa) final. As crianças serão questionadas quanto à quantidade de açúcar e gordura em alguns alimentos. Após, será apresentado de forma visual e comparativa a quantidade destes ingredientes nos alimentos, mostrando assim para as crianças que esses alimentos industrializados em sua maioria apresentam um elevado teor de açúcares e gorduras e que esses em excesso trazem malefícios para a saúde.

3) Apresentação do processamento de alguns produtos: será apresentado o processamento de produtos muito consumido por crianças, como batata, bolachas recheadas (ou outros) em comparação com os mesmos quando foram modificados buscando condições menos prejudiciais para a saúde. Esclarecendo suas fontes, as mudanças de ingredientes, de processamento e os problemas quando forem consumidos frequentemente, de forma lúdica, com utilização de vídeos infantis. Através de fluxogramas serão apresentadas as etapas de transformação de uma matéria prima até o produto final, comparando com práticas do cotidiano. Por exemplo, mostrar as diferenças entre uma bolacha tradicional e uma bolacha de farinha integral. Ao comparar com o produto mais saudável, será explicado o que foi alternado no processo, seguindo no exemplo da bolacha, é só a farinha que é diferente.

4) Apresentação das vantagens do processamento de alguns alimentos: expor situações nas quais o processamento dos alimentos é benéfico, indicando produtos industrializados que podem ser opções de uma alimentação saudável. Com atividades elaboradas serão demonstrados exemplos onde o processamento do alimento é benéfico, para melhor conservação, para facilitar a utilização e para reduzir a contaminação. Isso será demonstrado através de imagens e explicações. Esta atividade é destinada apenas para crianças entre 9 e 11 anos.

5) Análise dos hábitos alimentares das crianças: as crianças serão questionadas sobre seus hábitos diários de alimentação, quais alimentos têm preferência e quais alimentos indicados positivamente durante a apresentação já fazem parte de seu dia-a-dia. Será feita uma votação dos alimentos mais consumidos pelo grupo de crianças e quantas vezes estes são consumidos na semana. Após, será explicado os malefícios do consumo exagerado de alimentos de pouco valor nutricional e os benefícios de alimentos saudáveis e nutritivos. Além disso, as crianças serão divididas em grupos e esses terão que colocar em um prato quatro alimentos saudáveis, que devem ser consumidos frequentemente.

6) Incentivar atividades físicas na escola e no ambiente familiar: análise da frequência de realização de atividade física e apresentação dos benefícios relacionados à prática esportiva. As crianças serão questionadas sobre as atividades físicas que realizam e qual a frequência. Será explicada a importância da realização de atividades físicas na escola e em casa.

7) Cartaz “Mãe, quero ser saudável”: ao final da atividade será criado um cartaz com figuras de produtos importantes na alimentação diária das crianças, com destaque para a importância da atividade física.

## 5. RESULTADOS E CONCLUSÃO

O projeto foi realizado na escola La Salle Santo Antônio e constatou-se a sua eficácia, pois os alunos além de assimilarem o que lhes foi passado, participaram muito de todas as atividades e transmitiram o conhecimento adquirido aos pais. Devido a isso o objetivo do projeto foi alcançado e então se pretende estendê-lo a outras escolas.