

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: IMPORTÂNCIA DO ENSINO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AS CRIANÇAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Maria Regina Sousa da Silva
Luiza Vitoria da Silva Feitosa

Autores: Jayslane Carvalho Assunção
Maria Edileuza Soares Moura

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A infância é uma fase especial durante a vida humana, ter uma alimentação saudável durante a infância é fundamental para que a criança tenha nutrientes suficientes para suas atividades diárias, além de prevenir diversas doenças que são causadas por alimentos processados e sem nutrientes. Por isso é importante incentivar que a criança experimente frutas, legumes e verduras desde muito cedo, conforme vão crescendo, tendem a ficar muito mais críticos em relação aos alimentos que consomem. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de discentes do curso de enfermagem na execução de atividade do programa saúde na escola. **METODOLOGIA:** A atividade foi desenvolvida durante o estágio supervisionado, na disciplina de saúde da família, em escolas públicas na cidade de Caxias-Maranhão, com crianças na faixa etária de 3 a 7 anos, a ação se estendeu durante o período do estágio, no turno matutino, com o horário disposto pelas instituições, para atender todas as crianças, com a utilização de imagens ilustrativas, e dinâmicas em grupo. **RESULTADOS:** Para a realização das atividades, buscou-se na literatura aquelas que proporcionassem uma forma mais dinâmica que pudesse ser de fácil entendimento e que fixassem o assunto abordado, tendo em vista que a ação foi realizada em uma escola os estudantes optaram por levar uma lancheira, e algumas plaquinhas com alimentos saudáveis e não saudáveis, primeiro foi realizado uma breve conversa com as crianças com o intuito de saber o que elas entendem sobre a alimentação saudável e como são as refeições feitas por elas no dia a dia, após a conversa foi realizada a dinâmica de montarmos com a ajuda dos mesmos uma lancheira saudável para levar para a escola, onde eles escolhiam os alimentos a serem colocados na lancheira, fazendo a utilização de exemplos de alimentos sazonais, que são de fácil acesso pela população e de baixo custo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante disso os acadêmicos puderam compreender que as ações realizadas proporcionaram conhecimento prático acerca da importância de falar sobre a alimentação saudável com as crianças, bem como o aprendizado das técnicas para realizar essa abordagem. Além disso, foi possível explorar as alternativas de forma lúdica e educativa para abordar o tema em saúde da criança de modo planejado.