

## **ATIVIDADES DO PROGRAMA DE EXTENSÃO NUTRISAN: ABORDAGENS EDUCATIVAS PARA UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE REALEZA**

Sarah Medeiros<sup>1</sup>

Maria Paula de Lima<sup>2</sup>

Camila Elizandra Rossi<sup>3</sup>

Flavia Pascoal Ramos<sup>4</sup>

O Nutrisan é um programa de extensão com foco na segurança alimentar e nutricional, desenvolvido pelo Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, no município Realeza - PR. O programa conta com dois projetos, que trabalham com pré-escolares, escolares, agricultores, grupos atendidos nas unidades básicas de saúde, entre outros grupos que porventura vierem a solicitar a realização de ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN). O presente resumo objetiva descrever atividades desenvolvidas por demanda de uma escola particular localizada em Realeza. A atividade educativa teve como objetivos específicos: sensibilizar os escolares para a importância de uma alimentação saudável e variada; estimular a prática de atividade física; desenvolver a autonomia na alimentação; promover conhecimento para identificação dos alimentos; e promover saúde na primeira infância. A atividade baseou-se em alguns dos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar Nutricional para as Políticas Públicas, a saber: II. Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade; III. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; IV. A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória; V. A Promoção do autocuidado e da autonomia; VI. A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos; e IX. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações. Como método de aplicação do trabalho, desenvolveu-se um plano de ação contendo os seguintes itens: questões principais ou problemáticas demandadas pela escola; definição do público (1º e 2º ano; temas e conteúdos a serem abordados; e cronograma previsto. Os temas e dinâmicas incluíram: a origem dos alimentos e as frutas do Brasil, utilizando réplicas de alimentos; como fazer alongamento divertido e amarelinha das frutas; e, para estimular a autonomia, foi feito um coração com mexerica e palito. Participaram da atividade 25 estudantes e observou-se através dos relatos das crianças como o macarrão instantâneo era consumido com frequência nas suas refeições, o que nos levou a comentar sobre seus prós e contras e as consequências do consumo exagerado. Eles reagiram de forma bem espontânea, contando sobre como era sua alimentação em casa e como seus pais os acompanhavam durante as refeições. Na conversa, percebeu-se que são consumidos muitos alimentos ultraprocessados. Com a situação apresentada,

1. Maria Paula de Lima: discente de nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul- Campus Realeza, e-mail: [mariapauladldelima@gmail.com](mailto:mariapauladldelima@gmail.com).
2. Sarah Medeiros dos Santos: discente de nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul- Campus Realeza, e-mail: [sarahmedeirossantos0@gmail.com](mailto:sarahmedeirossantos0@gmail.com)
3. Camila Elizandra Rossi: docente do curso de nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul- Campus Realeza, e-mail: [camilarossi@uffs.edu.br](mailto:camilarossi@uffs.edu.br)
4. Flavia Pascoal Ramos: docente do curso de nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul-Campus Realeza, e-mail: [flavia.ramos@uffs.edu.br](mailto:flavia.ramos@uffs.edu.br)

reforçamos como é importante o papel do nutricionista na área da saúde, pois pode mostrar alternativas e propostas na alimentação, de forma leve e descontraída, para que todos possam compreender e repassar para seus responsáveis como maneira de alertar para melhoria das refeições. Assim, fica a convicção de que por meio das informações passadas podemos transformar a convivência dos responsáveis em um momento de interação com as crianças, podendo incentivar a alimentação saudável e balanceada evitando futuramente problemas como obesidade infantil. O incentivo juntamente com a curiosidade é a chave para deixar os pequenos descobrirem gostos, texturas e sabores, aflorando assim a personalidade de cada um em relação às suas preferências na ingestão dos alimentos.

Palavras-chave: Alimentos; Crianças; Ingestão; Atividades.

## Referências

Baldi, Elisa de Toledo; Vieira, Maria Rita Rodrigues. Dinâmica familiar de crianças em tratamento de obesidade. *Arq Ciênc Saúde*, 2011. Acesso em: 27 de Junho de 2022.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Acesso em: 08 de novembro de 2022.