

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM INSTITUIÇÕES DE ASSISTÊNCIA E EDUCAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Viviane Aparecida Augusto¹, Elisangela de Assis Ramos Gonçalves¹

¹Discente de Nutrição da Uniasselvi, Ituiutaba, Brasil (viviane.a.augusto@gmail.com)

Resumo: A Educação Alimentar e Nutricional desempenha papel fundamental na promoção da saúde e na formação de hábitos alimentares saudáveis. Este estudo relata as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular em Alimentação Coletiva em três instituições. As ações incluíram acompanhamento de cardápios, organização de cozinhas, implantação de horta suspensa, realização de piqueniques saudáveis e avaliação antropométrica infantil, contribuindo para a educação nutricional e a promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Coletiva; Unidade de Alimentação e Nutrição; Avaliação Antropométrica; Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

A alimentação é o processo pelo qual o organismo obtém alimentos e nutrientes para realizar suas funções vitais, incluindo crescimento, movimento, reprodução e manutenção da temperatura.

“A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2014).”

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada. A EAN ocupa uma posição estratégica para prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e também para a promoção da alimentação adequada e saudável (Mds, 2018).

A prática de EAN deve ser contínua e permanente, visando promover a prática autônoma e de forma voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Para tal deve-se utilizar recursos que facilitem o diálogo entre os diferentes grupos da população, considerando todas as fases da vida e as etapas do sistema alimentar.

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é uma unidade de trabalho que realiza atividades de alimentação e nutrição, como o fornecimento de refeições. O objetivo dessas unidades é oferecer refeições equilibradas nutricionalmente e adequadas ao consumidor, além de manter a saúde e desenvolver hábitos de alimentação saudável. Podem estar situadas em empresas, escolas, universidades, hospitais, asilos, orfanatos, dentre outras instituições.

As áreas da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) devem seguir uma linha racional de produção, obedecer a um fluxo coerente e evitar cruzamentos entre as atividades (Sed MT, 2017).

O Programa Saúde na Escola (PSE) contribui para o fortalecimento de ações para o desenvolvimento integral e propicia ao ambiente escolar a participação em projetos que envolvam saúde e educação (Brasil, 2015).

“A Alimentação Escolar se constitui em um dos alicerces do processo de aprendizagem. Nela estão contidos todos os subsídios nutricionais que possibilitarão o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o melhor rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos (Sed MT, 2017).”

O cultivo de hortas nas escolas funciona como um recurso didático, onde as crianças têm contato com a terra, com plantas e hortaliças, aprendendo sobre alimentação e nutrição. As crianças podem utilizar os produtos plantados por elas, seja em aulas de culinária ou projetos de nutrição, onde podem compreender a importância de hábitos saudáveis para a saúde (Silva, 2019).

Além da alimentação outro item que deve ser acompanhado com atenção é o IMC infantil, uma vez que através do mesmo é possível conferir se o desenvolvimento do peso da criança está de acordo com sua idade e altura (Pinheiro-Carozzo; Oliveira, 2015).

Há um aumento de risco para doenças nos índices de IMC que indiquem sobrepeso ou obesidade, e a alimentação saudável é a base para que o mesmo seja controlado. A dieta das crianças deve incluir frutas, verduras e legumes e evitar doces, alimentos industrializados e gordurosos.

O objetivo principal do presente trabalho é a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer da graduação em Nutrição, no campo de prática de Alimentação Coletiva em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN).

MATERIAL E MÉTODOS

As intervenções ocorreram em três instituições, denominadas neste estudo como Instituição A, Instituição B e Instituição C, correspondendo, respectivamente, a uma instituição especializada no atendimento de pessoas com deficiência intelectual e múltipla, uma instituição filantrópica de assistência social e uma instituição de educação infantil. Nessas instituições, foram desenvolvidas diferentes atividades de acordo com as demandas específicas de cada local, incluindo a realização de piqueniques, o cultivo de horta suspensa, a pesagem das crianças, o auxílio e acompanhamento dos cardápios, bem como adequações e organização dos espaços destinados à produção de refeições.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

INSTITUIÇÃO A

É uma associação civil, beneficente, com atuação nas áreas de assistência social, educação, saúde, prevenção, trabalho, profissionalização, defesa e garantia de direitos, esporte, cultura, lazer, estudo, pesquisa e outros, sem fins lucrativos ou de fins não econômicos, com duração indeterminada (Lima, 2013).

Tem a missão de promover e articular ações de defesa de direitos e prevenção, orientações, prestação de serviços, apoio à família, direcionadas à melhoria da qualidade de vida da pessoa com deficiência e à construção de uma sociedade justa e solidária.

Descrição dos setores

A Instituição possui um parquinho destinado aos momentos de lazer dos alunos, a cozinha, onde os alimentos são recebidos e preparados, uma quadra para a prática de atividades físicas e salas de aula divididas conforme a necessidade. Possui ainda uma

vasta área de natureza e uma piscina, além de um local destinado ao atendimento aos usuários, onde são desenvolvidas atividades de aprendizagem básica da rotina de uma casa. O local conta ainda com uma igreja. As salas são equipadas com materiais de acordo com a faixa etária dos usuários atendidos naquele local. Nas Figuras 1 e 2 é possível observar algumas áreas da Escola.



Figura 1. Parquinho.



Figura 2. Área interna.

A escola está localizada em um bairro plano e residencial, possui saneamento básico em todo o território, e uma iluminação pública eficiente. Conta com calçamento em toda sua extensão. Há uma praça nas imediações, onde os professores em alguns momentos levam os alunos para a mesma.

A Escola Especial oferece atendimento a 454 usuários atendidos, da cidade de Ituiutaba e região. São ofertados atendimentos com fisioterapeutas, psicólogos, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogos.

Descrição da rotina diária no setor e relacionamento com a equipe

A rotina diária do setor da cozinha: café da manhã, almoço e lanche, seguindo as orientações passadas pela nutricionista da prefeitura. Durante o período de estágio e sob supervisão da nutricionista responsável, foi criado um cardápio para aplicação na escola.

Na cozinha realiza-se o acompanhamento de todas as refeições, desde o recebimento, armazenamento e preparação. Observa-se a higiene e as boas práticas de segurança do local.

O recebimento de mercadorias é de grande importância no controle de qualidade. É recomendado que se realize a pré-higienização de hortifrúts, e que os alimentos sejam transferidos das

embalagens originais para recipientes próprios devidamente higienizados, ou para sacos plásticos específicos para alimentos (Sed MS, p. 88, 2017).

Os alimentos enviados pela prefeitura são armazenados separados dos alimentos providos de doações da comunidade. O armazenamento dos alimentos pode ser observado na Figura 3. Os alimentos são guardados conforme recomendação, sendo mantidos em prateleiras, em local separado, com chão de fácil limpeza, sendo separados de acordo com seu tipo.



Figura 3. Armazenamento dos alimentos.

A cozinha é composta por todos os utensílios necessários para manipulação e preparação dos alimentos, sua disposição pode ser vista na Figura 4.



Figura 4. Cozinha.

Além do local de preparação a APAE conta com um espaço destinado a servir as refeições, como pode ser visto na Figura 5.

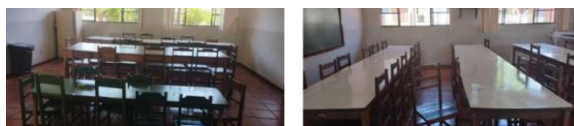


Figura 5. Local de servir os alimentos.

Os professores buscam realizar atividades que estimulem os alunos, buscando sempre criar novas rotinas, incentivando a alimentação saudável dos mesmos, através de piqueniques internos e externos.

Na Figura 6 é possível observar o lanche oferecido durante um piquenique realizado em uma praça próxima a escola, onde buscou-se oferecer aos alunos alimentos saudáveis e alimentos autorizados, seguindo o cardápio. Foram oferecidos nesta ocasião bolos, frutas, sucos, biscoitos e pão de queijo.



Figura 6. Piquenique realizado fora da escola.

Foi possível observar que os alimentos refrigerados, assim que chegam, são lavados e colocados em sacos limpos próprios para alimentos. Orientou-se as

cozinheiras a picar as verduras em pedaços menores, por se tratar de uma escola com crianças especiais onde algumas possuem dificuldades na mastigação. Foi orientado ainda que não se lave as carnes.

INSTITUIÇÃO B

A fundação foi construída num local que anteriormente servia como descarte de entulhos. Para modificar este cenário foram plantadas inúmeras árvores frutíferas, ornamentais, do cerrado e da mata atlântica. O local é circundado pelo Córrego do Carmo, tendo a preservação de sua mata ciliar, onde foi reflorestada tornando uma paisagem maravilhosa com os detalhes das pedras do mesmo local, chamado de Pedreira. Embelezada com a natureza, a construção em octogonal de várias oficinas tornaram o lugar diferenciado pela arquitetura e pelos jardins, gramados e detalhes artísticos colocados para o deleite e meditação dos visitantes (Fundação Espírita Jerônimo Mendonça, 2020).

Descrição dos setores

A fundação se dedica a assistir crianças carentes da região e suas famílias, onde foi criada a Escola de Educação Infantil Jesus de Nazaré, que atende crianças de 0 a 5 anos em regime integral.

O local é construído no estilo colmeia possuindo em seu centro um templo de prece que possui dois pavimentos, sendo utilizados para preces e meditação. A fundação possui ainda 7 salas de aula e oficinas, 1 refeitório, 1 auditório, 1 pequeno maternal, 1 playground arborizado e um lago. Na Figura 7 é possível observar alguns desses espaços.



Figura 7. Espaço interno da Fundação.

A escola está localizada em um bairro residencial afastado, possui saneamento básico, e iluminação pública. Conta com calçamento em boa parte de sua extensão. Na Figura 8 é possível observar mais alguns espaços internos como o lago e o pátio.



Figura 8. Espaço interno da Fundação.

Descrição da rotina diária no setor e relacionamento com a equipe

Durante o período de estágio foi realizado um acompanhamento na cozinha e nos locais de armazenamento, auxiliando na organização de prateleiras, etiquetagem de alimentos com data de validade e acompanhamento do cardápio diário. Na Figura 9 é possível observar a alimentação de um dos dias e o refeitório.



Figura 9. Espaço interno da Fundação.

INSTITUIÇÃO C

A creche é uma escola privada possuindo dois andares para realizar atividades com as crianças, já que não se tem contato com a natureza. A creche está localizada em uma praça, com um extenso gramado e um parquinho.

A creche está localizada em um bairro plano e residencial, possui saneamento básico em todo o território, e uma iluminação pública eficiente. Conta com calçamento em toda sua extensão.

Descrição da rotina diária no setor e relacionamento com a equipe

Durante o período de estágio foram realizadas algumas atividades como a pesagem dos alunos e a construção de uma horta suspensa. Foi realizado também um piquenique saudável.

Cultivo da horta

A iniciativa de cultivar uma horta estimula a criança a ter uma alimentação saudável, ajudando os mesmos a identificarem os alimentos que fazem bem para a saúde e também sua origem, como são cultivados.

Na Figura 10 observa-se os alunos construindo a horta, com o apoio das nutricionistas em formação. Foi cultivado na horta cebolinha e também alface, e as crianças tiveram a oportunidade de colocar a mão na massa.



Figura 10. Desenvolvimento da horta.

Pesagem dos alunos

Uma das formas de acompanhar o desenvolvimento de uma criança é através do peso e da altura, sendo dados importantes para que analise e acompanhe deficiências ou excessos nutricionais. Para tal foi realizado e registrado o peso e altura das crianças, onde posteriormente foi possível calcular o IMC e a situação de cada criança.

Após pesar, medir e anotar nome e idade dos alunos foi construída uma Tabela, onde cada um recebeu uma identificação, e o IMC foi calculado. A situação mostra, de acordo com o IMC de cada um, se a criança está com o IMC adequado, se está com obesidade, sobrepeso ou com o IMC baixo para a idade.

Foram pesadas ao todo 60 crianças, separadas por idade, sendo 11 crianças com 2 anos de idade, 14 crianças com 3 anos de idade, 1 criança com 4 anos de idade, 32 crianças com 5 anos de idade e 2 crianças com 6 anos de idade. Após realizar a separação por idade, foram construídos gráficos com a situação das crianças.

Na Figura 11 observa-se o IMC das crianças de 2 anos. Ao analisar o gráfico é possível observar que de 11 crianças, 82% delas possuem um IMC adequado e 18% obesidade.

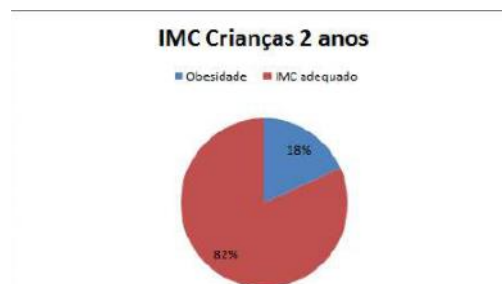


Figura 11. IMC Crianças de 2 anos.

Na Figura 12 observa-se o IMC das crianças de 3 anos. Ao analisar o gráfico é possível observar que

de 14 crianças, 50% delas possuem um IMC adequado, 29% sobrepeso e 21% obesidade.

IMC Crianças de 3 anos

■ Sobrepeso ■ Obesidade ■ IMC adequado

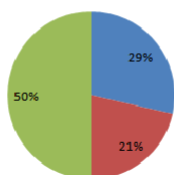


Figura 12. IMC Crianças de 3 anos.

Na Figura 13 observa-se o IMC das crianças de 4 anos. Ao analisar o gráfico é possível observar que a criança que possui 4 anos possui IMC adequado.

IMC Crianças 4 anos

■ IMC adequado

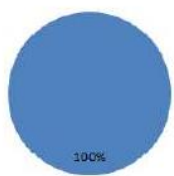


Figura 13. IMC Crianças de 4 anos.

Na Figura 14 observa-se o IMC das crianças de 5 anos. Ao analisar o gráfico é possível observar que de 32 crianças, 75% delas possuem um IMC adequado, 9% sobrepeso e 13% obesidade e 3% baixo IMC para idade.

IMC Crianças 5 anos

■ IMC adequado ■ Obesidade ■ Sobrepeso ■ Baixo IMC para idade

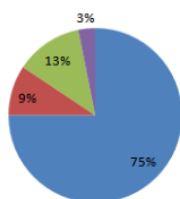


Figura 14. IMC Crianças de 5 anos.

Na Figura 15 observa-se o IMC das crianças de 5 anos. Ao analisar o gráfico é possível observar que as 2 crianças com 6 anos de idade possuem um IMC adequado.

IMC Crianças 6 anos

■ IMC adequado

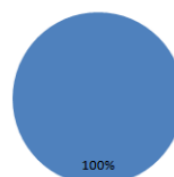


Figura 15. IMC Crianças de 6 anos.

Além das atividades mencionadas acima, durante o estágio a cozinha foi um local de constante análise e observação, desde o armazenamento dos alimentos até a alimentação das crianças.

CONCLUSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional é uma ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada. Essa prática deve ser contínua e permanente, visando promover a prática autônoma e de forma voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Para tal deve-se utilizar recursos que facilitem o diálogo entre os diferentes grupos da população, considerando todas as fases da vida e as etapas do sistema alimentar.

As intervenções foram realizadas em três instituições, denominadas neste estudo como Instituição A, Instituição B e Instituição C, onde foram realizadas diferentes atividades como piqueniques, cultivo de horta suspensa, pesagem das crianças, auxílio e acompanhamento dos cardápios, adequações e organização nas cozinhas, de acordo com a demanda de cada um dos locais.

Na Instituição A foi realizado um piquenique e orientação sobre os cortes das verduras e sobre lavar as carnes, além da elaboração de um cardápio com supervisão da nutricionista do local.

Na Instituição C foram realizadas algumas atividades como a pesagem dos alunos e a construção de uma horta suspensa. Foi realizado também um piquenique saudável. O cultivo de uma horta suspensa estimula a criança a ter uma alimentação saudável, ajudando os mesmos a identificarem os alimentos que fazem bem para a saúde e também sua origem, como são cultivados.

Uma das formas de acompanhamento do desenvolvimento de uma criança é através do peso e da altura, sendo dados importantes para que analise e acompanhe deficiências ou excessos nutricionais.

Observa-se que a maioria das crianças que foram pesadas, medidas e tiveram seu IMC calculado se encontram dentro dos limites recomendados, mas deve-se atentar às crianças que se encontram com



sobrepeso ou obesidade, uma vez que pode contribuir para o surgimento de doenças.

Durante o estágio a cozinha foi um local de constante análise e observação, desde o armazenamento dos alimentos até a alimentação das crianças.

Na Instituição B foi realizado um acompanhamento na cozinha e nos locais de armazenamento, auxiliando na organização de prateleiras, etiquetagem de alimentos com data de validade e acompanhamento do cardápio diário.

A experiência do estágio foi enriquecedora uma vez que foi possível aplicar os conhecimentos adquiridos no curso para montar cardápios, auxiliar nas questões de armazenamento, organização dos alimentos e as condições gerais das cozinhas.

O cultivo da horta suspensa foi fascinante por ver as crianças plantando e comendo frutas. Durante os piqueniques foi gratificante ver as crianças comendo e se interessando pelos alimentos, comendo frutas e alimentos saudáveis.

A experiência foi muito diferente, uma vez que se pode ter contato com áreas que não se imaginava trabalhar, e o estágio abriu novos horizontes ao proporcionar o contato com essas áreas, principalmente no lanche escolar, o que mudou a maneira de ver.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno do gestor do PSE. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 68p. :il.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
- Fundação Espírita Jerônimo Mendonça. 2020. Disponível em: <http://www.fejm.com.br/?sec=a-fundacao>. Acesso em: 27 nov. 2023.
- Lima, V. A. APAE Ituiutaba-MG. Disponível em: <http://apaeituiutaba2010.blogspot.com/>. Acesso em: 20 out. 2023.
- Mds. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Ministério do Desenvolvimento Social/Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. 50 p. 2018.
- Pinheiro-Carozzo, Nádia Prazeres; Oliveira, Jena Hanay Araujo de. Comportamento alimentar: um estudo da relação entre IMC de crianças e sua percepção sobre as práticas alimentares parentais. Est. Inter. Psicol., Londrina , v. 6, n. 1, p. 21-35,

jun. 2015 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 nov. 2023.

Sed MS. Manual de boas práticas na alimentação escolar. Superintendência de Administração, Orçamento e Finanças Coordenadoria de Alimentação Escolar. 2017.

Silva, Gabriele. Importância da horta na escola para o aprendizado das crianças. Educa Mais Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/escolas/importancia-da-horta-na-escola-para-o-aprendizado-das-criancas>. Acesso em: 27 nov. 2023.