11º FEPEG FÓRUM ENSINO · PESQUISA EXTENSÃO · GESTÃO
UNIVERSIDADE, SOCIEDADE E POLÍTICAS PÚBLICAS
ISSN: 1806-549X
Realização: Unimontes Universidade Estadual de Montes Claros; Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Ensino Superior; Minas Gerais Governo de Todos; PIBID Unimontes
Apoio: FAPEMIG; FADENOR

A IMPORTÂNCIA DE ENSINAR BONS HÁBITOS ALIMENTARES

Autores: THAIS FERREIRA DOS SANTOS, TAMIRES MARIA DE JESUS SOARES PEREIRA, ALEXANDRE VICTOR RODRIGUES DOS SANTOS, ELIENE SILVEIRA FERREIRA, RENATA LAFETÁ RABELO, RICARDO RODRIGUES BACCHI

Introdução

Para que uma pessoa tenha uma vida saudável, é necessário que faça uso de uma alimentação balanceada. Uma alimentação saudável é aquela que supra as necessidades, e que não exceda e nem faltem substâncias necessárias para nosso corpo. Substâncias essas que são: calorias, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas, água, entre outras. Essas substâncias irão ajudar em diversas funções, e irão suprir a energia que é gasta pelo corpo. Uma alimentação adequada é necessária para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

Para que se tenha um prato saudável no dia-a-dia, é necessário que eles estejam bem coloridos e variados, que seja suficiente para suprir as necessidades do indivíduo, que sejam naturais (evitar alimentos industrializados) e que sejam seguros, pois alimentos vencidos ou estragados não podem ser ingeridos. É de extrema importância que os alunos conheçam os bons hábitos alimentares, pois cada vez mais, crianças e adolescentes estão se alimentando mal, o que causa doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, anorexia, entre outras.

Este trabalho tem como principais objetivos instruir os alunos a adotarem hábitos alimentares saudáveis e incentivar a prática de atividades físicas, pois são pré-requisitos para uma vida saudável. É importante também alertar os mesmos para o uso moderado do sal e do açúcar, pois o excesso dessas substâncias pode causar doenças crônicas, associadas à má alimentação.

Material e métodos

Foi realizada uma palestra, na Escola Estadual Monsenhor Gustavo, na cidade de Montes Claros/MG, com alunos de idades entre 13 e 15 anos, cujo tema foi “Alimentação e Saúde”. (Figura1).

Foram utilizados data show e notebook para visualização de slides, e assim auxiliar os alunos a compreenderem melhor o assunto exposto.

Inicialmente, fizemos uma introdução, abordando sobre em que consiste uma alimentação saudável, quais alimentos fazem bem e quais fazem mal à saúde. Além de entender, é necessário que os alunos aprendam a gostar dos alimentos, como frutas, legumes e verduras, os quais são, muitas vezes, evitados pelos adolescentes, pois quando se tem gosto em comer, esses alimentos se transformam em um hábito nas refeições. Juntamente com a boa alimentação, foi instruído que pratiquem atividades físicas, sendo que a falta de tempo em atividades físicas, facilita o ganho de peso (LEWINSKI, 2014). É de extrema importância que os jovens se movimentem, pois o sedentarismo, juntamente com a má alimentação, pode causar doenças, como a hipertensão e outras.

O segundo assunto abordado foi sobre quais substâncias deve-se evitar ingerir em excesso. O sal e o açúcar são essenciais para que os alimentos fiquem mais saborosos, mas devem ser consumidos com moderação, pois, caso contrário, podem causar doenças como a hipertensão e diabetes do tipo 2.

Outro assunto abordado foi sobre as doenças causadas pelo excesso e a falta de alimentação. O corpo humano necessita de vários nutrientes para que tenha um bom funcionamento, mas estes alimentos devem ser ingeridos com moderação. Comer em excesso ou fazer escolhas equivocadas, pode causar obesidade, que atualmente está afetando muitos jovens. Em contrapartida, encontramos o oposto, adolescentes que não se alimentam em quantidades adequadas para suprir suas necessidades nutricionais. E, tudo isto para corresponder aos padrões de beleza que são mostrados pela mídia. Este tem sido um problema cada vez mais frequente, principalmente entre as adolescentes do sexo feminino, causando bulimia e anorexia, que, em muitos casos, podem provocar desde severos quadros de desnutrição e até mesmo, em casos mais graves, a morte.

Resultados e discussão

Durante a palestra, os alunos foram participativos e houve muito diálogo. A cada assunto abordado, eram sanadas as dúvidas e os alunos correspondiam, transmitindo o conhecimento já adquirido de casa. Foi possível perceber o grande interesse sobre as doenças associadas à má alimentação, pois muitos demonstraram que não se alimentam corretamente. Isso demonstra que é necessária uma ação nas escolas, abrindo mais espaço para debates e discussões mais profundas sobre este tema. A maioria dos alunos come aquilo que é dado pelos pais, os quais aprenderam também com os seus pais, formando assim um ciclo de má alimentação, onde cada vez mais, as pessoas passam a ter predisposição para determinadas doenças. Os hábitos alimentares são formados desde o nascimento, e são introduzidos pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos filhos. (AMARAL, 2008, p. 01). Havendo uma mobilização escolar, os alunos aprenderiam e, consequentemente, iriam transmitir estas informações para os pais e todo o grupo familiar seria beneficiado.

Doenças como hipertensão, diabetes e anorexia, têm afetado, cada vez mais, o público jovem. É necessário que estes assuntos sejam abordados com mais atenção, pois muitos alunos sofrem, ou possuem algum familiar acometido por estas doenças. É sabido que a hipertensão, por exemplo, juntamente com a obesidade, que é um fator associado a esta doença, está afetando cada vez mais as pessoas, especialmente, os jovens, em todo o mundo. O excesso de sal, que é um fator desencadeador da hipertensão, por seu alto teor em cloreto de sódio, está presente em muitos alimentos apreciados pelos jovens, como os salgadinhos, nuggets, hambúrguer, bacon, pipoca de microondas, alimentos industrializados em geral, embutidos, entre outros alimentos, que fazem muito mal à saúde.

A anorexia é uma doença que afeta especialmente os jovens, que querem manter-se com o corpo perfeito, e para isso acabam evitando comer massas, verduras, proteínas entre outros alimentos, simplesmente por acharem que isso irá aumentar o seu peso. Aponta-se que cerca de 90% dos casos ocorrem no sexo feminino, e principalmente entre as jovens de 14 a 25 anos (ROBEL, 1997).

ISSN: 1806-549X

Conclusão

A saúde promove o bem estar e ajuda no desenvolvimento social, sendo que para mantê-la, é necessário ter uma boa alimentação. A escola, como formadora de conhecimento, pode contribuir para que os alunos adquiram hábitos alimentares saudáveis, implementando ações educativas, como debates, seminários, palestras, plantio de hortas e outras atividades que promovam as condições necessárias para o desenvolvimento de uma cultura que, quando adquirida no ambiente escolar, possa ser colocada em prática também em casa, estendendo-se a pais, familiares e amigos em geral, contribuindo para a construção de uma cultura de saúde coletiva. Conclui-se que é de extrema importância ter essa ação nas escolas, e que toda a comunidade escolar contribua, para que esses jovens não se alimentem mal, e evitem doenças relacionadas à má alimentação.

Agradecimentos

Ao PIBID, pelo apoio através da bolsa, nos proporcionando um contato maior com a escola, onde aprendemos cada vez mais sobre a profissão que escolhemos. Agradecemos também à Escola Estadual Monsenhor Gustavo, que nos abriu as portas, tornando possível a execução deste projeto.

Referências bibliográficas

AMARAL, C.M.C. Educação alimentar. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 05/05/2017

DUTRA, Eliane Sais. [et al.]. **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.92 p

LEWINSKI, Iara. Carências Nutricionais na infância. São Paulo, n.18, p.25-28, 2014.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site www.isaude.sp.gov.br – Acesso em 06/05/2017.

ROBEL, Suzanne (1997). A mulher escondida: a anorexia nervosa em nossa cultura. Summus

LOPES, Antonio Carlos. Presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica. Com data de referência em 04 de Dezembro de 2008. Disponível em: http://www.sbcm.org.br/v2/index.php/artigo/753-a-importancia-de-bons-habitos-alimentares. Acesso em: 30/09/2017

ISSN: 1806-549X

Realização:
Unimontes Universidade Estadual de Montes Claros
Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Ensino Superior
Minas Gerais Governo de Todos
PIBID Unimontes Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência
Apoio:
FAPEMIG
FADENOR