

PERFIL NUTRICIONAL DOS ALUNOS DA ESCOLA TERRA DO SABER

Devido a transição epidemiológica e nutricional, as mudanças no estilo de vida, principalmente as relacionadas ao comportamento alimentar, como pouco tempo para preparar e consumir as refeições, alto consumo de alimentos ultra processados, industrializados, alto período do tempo em frente a telas (jogos, trabalho), tem favorecido o excesso de peso e aparecimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis.

Em outubro de 2019, realizamos o perfil nutricional das crianças atendidas na Escola Terra do Saber, através de avaliação antropométrica e avaliação do consumo alimentar (utilizando a ferramenta Marcadores do Consumo Alimentar do Ministério da Saúde), a fim de elaborar as estratégias de educação nutricional para a promoção da saúde e mudanças no ambiente escolar para favorecer a formação de hábitos alimentares saudáveis.

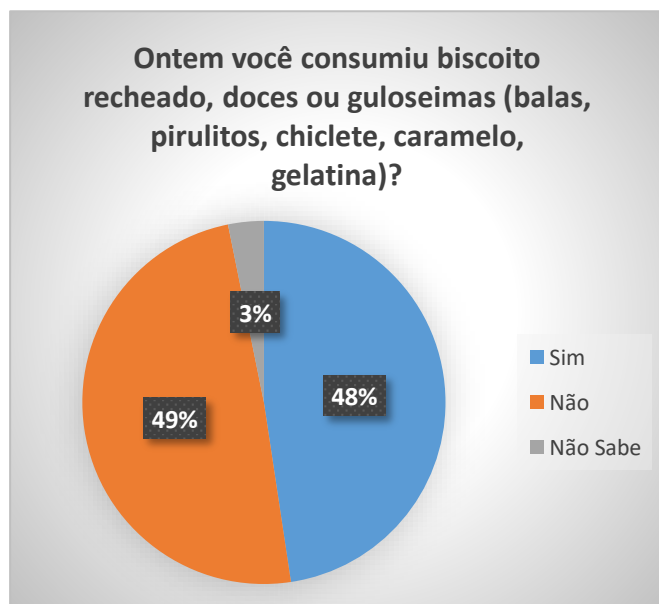


Dados do SISVAN (2018), apontam que 29% das crianças brasileiras estão acima do peso, em nossa escola esse índice já é de 20%. Estudos apontam que a cada 5 crianças acima do peso 4 permanecerão acima do peso quando adultas.

O desenvolvimento de hábitos alimentares que acompanharão a criança para a vida, acontece na primeira infância, por isso devemos nos atentar aos tipos de alimentos oferecidos neste período. Todos nascemos com um paladar inato

para o doce, por esse motivo a introdução precoce (ou exposição frequente) de alimentos ultra processados (ricos em açúcares, gorduras e sódio), são extremamente agradáveis ao paladar infantil, favorecendo um consumo de alimentos altamente energéticos e com baixo teor de nutrientes contribuindo para o aparecimento do excesso de peso nesta fase da vida, principalmente quando associados a inatividade física.

Durante questionário dos marcadores do consumo alimentar realizados pelos alunos, foi possível identificar que 34% destes realizam as refeições assistindo ou utilizando algum equipamento eletrônico. Esta “distração” no momento da refeição interfere diretamente nos mecanismos de saciedade e satisfação da criança e/ou adulto, prejudicando todo o processo digestivo, além de distanciar a criança da relação saudável com alimentação e momentos em família. Atualmente a Sociedade Brasileira de Pediatria propôs um Manual de Orientação (2017), onde o tempo de tela recomendado para



crianças menores de 2 anos é ZERO, acima de 3 anos até 19 anos deve ser limitado a 2 HORAS por dia, para que não comprometa o desenvolvimento da criança e adolescente.

Os hábitos alimentares infantis, estão associados a diversos fatores, sociais, culturais, dentre outros, por isso é importante que a alimentação saudável seja um dos temas trabalhados no ambiente escolar. Uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, associada a prática saudável de atividade física, associada a redução do tempo de tela, favorecem o desenvolvimento de uma criança saudável.

Jéssica Kehrig Fernandes

Nutricionista

CRN 6783/8