



## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO JUNTO AO PROGRAMA PRIMEIRA INFÂNCIA MELHOR- PIM

KURZ, Marcia Liliane Barboza<sup>1</sup>; MORGAN, Marisa Ignez Orsolin<sup>2</sup>; TENROLLER, Roselaine<sup>3</sup>

**Palavras-Chave:** Educação Nutricional. Segurança Alimentar.

### Introdução

A Educação Nutricional busca promover a segurança alimentar e nutricional por meio de ações educativas que levem a práticas alimentares mais adequadas, permitindo às pessoas selecionar e consumir alimentos saudáveis e nutritivos, valorizando a diversidade dos produtos regionais e as vantagens de se aproveitar os alimentos integralmente, reduzindo o desperdício.

O projeto é desenvolvido com 25 famílias integrantes do Programa Primeira Infância Melhor – PIM, que atende gestantes, crianças de 0 a 4 anos de idade, provenientes de famílias de baixa renda e integrantes do Programa Bolsa Família.

O objetivo do PIM é promover o desenvolvimento integral da criança, abrangendo os aspectos físico, psicológico, intelectual e social, desde a gestação, com ênfase na faixa etária de 0 a 03 anos, visando uma melhor qualidade de vida da família, através da estimulação e fortalecimento de vínculos no seu cotidiano, no seu espaço, nas suas histórias de vida, promovendo um tempo em que a mãe se dedica ao filho, se preocupando com ele, com suas necessidades e aplaudindo suas conquistas.

Nos três primeiros anos de vida o cérebro do Bebê salta de tamanho, as conexões entre os neurônios que são a inteligência e o conhecimento para sobreviver no mundo, estão aceleradas, por isso trabalhar a estimulação, definindo o que seremos para o resto da vida.

Busca-se com o projeto realizar um trabalho preventivo e educativo sobre alimentação saudável e educação nutricional, informando as mães, seja gestante até crianças de 04 anos

<sup>1</sup> Assistente Social da Prefeitura Municipal de Selbach. Mestre em Serviço Social PUCRS. Membro do GTM – Grupo Técnico Municipal do Programa PIM. Email: [marciakurz@yahoo.com.br](mailto:marciakurz@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Assistente Social da Prefeitura Municipal de Campos Borges. Especialista em Serviço Social. Pós-graduada em Administração e Planejamento de Projetos Sociais. Mestranda em Educação UPF. Email: [mmorsolin@yahoo.com.br](mailto:mmorsolin@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Funcionária Pública Municipal da Prefeitura Municipal de Selbach. Visitadora do Programa PIM. Email: [rotenroller@hotmail.com](mailto:rotenroller@hotmail.com)



sobre como ter uma alimentação saudável e preparo adequado dos alimentos, evitando a obesidade infantil e má alimentação.

O projeto tem por objetivos: promover a proteção e a promoção de uma vida mais saudável, prevenindo doenças, visando uma melhor qualidade de vida e o bem-estar geral às famílias integrantes do Programa PIM – Primeira Infância Melhor; Estimular o consumo adequado de alimentos através de orientação nutricional, utilizando como instrumento a pirâmide alimentar; Estimular a escolhas saudáveis; Incentivar bons hábitos alimentares; Identificar pessoas e grupos populacionais de risco através de avaliação do estado nutricional; Estimular o aproveitamento integral dos alimentos por meio de atividades práticas; Garantir a segurança dos alimentos incentivando a prática correta na aquisição, armazenamento e produção de alimentos.

### **Metodologia**

Encontros mensais com as mães e crianças participantes do programa – Atividade Comunitária; Avaliação Nutricional dos participantes (Calculo do IMC); Palestras Educativas e aulas práticas sobre alimentação saudável; Encaminhamento das situações de risco: grupo atividade física, complementação alimentar (leite), atendimento individual (dietas). O projeto foi executado de março a dezembro de 2011, continuando em 2012 com profissionais da nutrição, serviço social, psicologia e pedagogia.

### **Resultados**

Nota-se a busca pela alimentação saudável, o aumento do consumo de frutas, incentivo ao aleitamento materno, maior auto-estima da família, maior disposição para realizar as atividades diárias, interesse em aprender a preparar alimentos diferentes e aproveitamento integral dos alimentos.

As mães ao perderem peso sentem-se felizes e mais dispostas, através do projeto incentiva-se atividade física e o brincar com o filho, evitando o sedentarismo e consequentemente o ganho de peso, que acarreta problemas de saúde (diabetes, colesterol, obesidade infantil etc...) e o bullying na escola devido ao peso. Realiza-se um trabalho preventivo e educativo sobre alimentação saudável, educação nutricional e preparo adequado dos alimentos, evitando a obesidade infantil e má alimentação. Considerando que a formação de hábitos alimentares é um processo que se inicia desde a gestação, com as praticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, que são os primeiros responsáveis pela formação de hábitos.



## Conclusões

Considerando que a formação de hábitos alimentares é um processo que se inicia desde a gestação, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, que são os primeiros responsáveis pela formação desde hábitos. Posteriormente vai sendo moldado, tendo como base as preferências individuais, as quais são determinadas geneticamente, pelas experiências positivas e negativas vividas em relação à alimentação, pela disponibilidade de alimentos dentro do domicílio, pelo nível socioeconômico, pela influência da mídia e pelas necessidades fisiológicas.

Nesse sentido, entende-se que quanto mais cedo forem incentivados na criança hábitos alimentares corretos, maior a probabilidade de que permaneçam na vida futura, sendo assim a educação nutricional exige longo tempo de ação e através do programa PIM, que esta em contato semanalmente com a mãe e com a criança, é uma porta de entrada na família, permitindo a intervenção dos profissionais na cultura e nos costumes/atitudes alimentares das famílias, através da formação de comportamentos alimentares mais saudáveis com orientação direta sobre a alimentação.

“A alimentação de uma criança é de vital importância, já que este é um período crucial para as fundações dos seus hábitos nutricionais. À medida que crescem, as crianças ganham maior liberdade e começam a alimentar-se fora de casa...” ([www.alimentacaosaudavel.org](http://www.alimentacaosaudavel.org))

**“Quanto mais cedo se aprende bons hábitos alimentares, mais estes são instituídos para a vida inteira”.**

## Referencial Teórico

DAVIS, Cláudia; OLIVEIRA, Zilma de M. de. **Psicologia na Educação**. Coleção Magistério 2º Grau Série Formação do Professor. 9. ed. São Paulo: Cortez, 1994.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Pilares de sustentação do Programa Primeira Infância Melhor** – 2004.

SANTOS, Andréia Mendes dos. **O excesso de peso da família com obesidade infantil**. Revista Virtual Textos e Contextos, PUCRS, nº 02, Porto Alegre: Dezembro 2003.



XVII  
Seminário  
Interinstitucional  
de Ensino, Pesquisa e Extensão

XV  
Mostra  
de Iniciação Científica

X  
Mostra  
de Extensão

Ciência, Reflexividade e (In)Certeza

6, 7 e 8 de nov.12  
no campus universitário



ZAVASCHI, Maria Lucrecia Sherer. A criança necessita de uma família. IN: AZAMBUJA, Regina Fay de; SILVEIRA, Maritana Viana. (orgs.). **Infância em família: um compromisso de todos**. Porto Alegre: IBDFAM, 2004.