

QUARTETO FANTÁSTICO DOS ALIMENTOS

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

O projeto Escola Promotora de Saúde, parceria entre a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e o Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) tem por objetivo assegurar a saúde das crianças e seus familiares, promovendo um estilo de vida mais saudável e incentivando o trabalho em conjunto de educadores, pais, alunos e profissionais de saúde. Atualmente, observa-se também no Brasil a ocorrência de uma epidemia de obesidade e de distúrbios do colesterol e dos triglicéridios e de suas relações com as doenças cardiovasculares e renais, hipertensão arterial, diabetes, doenças osteoarticulares, cálculos renais, cáries dentárias, distúrbios do sono e vários tipos de câncer. É consenso que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e que determina várias complicações na infância e na idade adulta. A literatura nos mostra que 70% das crianças com sobrepeso serão adultos obesos e que a ocorrência de hipertensão arterial é 3 vezes maior em crianças obesas. Associado a essa transição epidemiológica está o processo de transição nutricional, que converge para uma dieta rica em gorduras (principalmente de origem animal), açúcares simples e alimentos refinados, e deficiente em carboidratos complexos e fibras - a conhecida "dieta ocidental". Além disso, contribuem para o aumento da obesidade, a redução na prática de atividade física e o aumento no sedentarismo. A educação nutricional voltada para crianças é uma necessidade, pois age na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, que têm alta prevalência em nossa sociedade. Vários fatores influenciam o hábito alimentar das crianças: unidade familiar e suas características, atitudes de amigos, mídia, preferências alimentares, além de estar condicionado ao contexto social e cultural. As crianças também podem ser agentes transformadores ao levar tais conhecimentos para seus familiares. Diante dessa realidade, esta oficina tem por objetivo difundir conhecimentos para as crianças sobre os diferentes grupos alimentares e suas fontes de nutrientes, com o propósito de estimular a modificação gradual de seus hábitos alimentares. Nutriente é qualquer elemento ou composto químico necessário para o metabolismo de um organismo vivo. A Pirâmide Alimentar é um instrumento de orientação nutricional utilizado com o fim de determinar mudanças de hábitos alimentares, visando à saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças. Escolhemos a Pirâmide por ser um instrumento visual simples e prático, que oferece conceitos alimentares importantes como: -variedade: definida como a utilização de diversos tipos de alimentos durante o dia, em cada uma das refeições realizadas; -proporcionalidade: identificada pelo tamanho dos

grupos, ou seja, deve-se consumir mais daqueles grupos que são maiores e, menos dos grupos menores; -moderação: os alimentos de cada grupo devem ser consumidos em quantidades determinadas, com a finalidade de evitar carência ou excesso de nutrientes. A Pirâmide Alimentar possui quatro andares: - Energéticos: grupo de alimentos cuja principal função é o fornecimento de energia para o corpo. Por tal razão, constituem a base da Pirâmide. São alimentos ricos em carboidratos como cereais (arroz, milho, aveia, farinhas em geral), tubérculos (batata, batata-doce, inhame, cará) e raízes (beterraba, cenoura, nabo, rabanete, aipim). - Reguladores: grupo alimentar que tem por objetivo a manutenção do funcionamento adequado do organismo. São representados pelas frutas e verduras. - Construtores: grupo alimentar que tem como função a construção e reparação dos tecidos do corpo. São alimentos ricos em proteínas, como carnes, ovos, feijões, leite e derivados. - Energético-extra: o grupo alimentar que tem por função o fornecimento de energia. Estes diferentemente do grupo dos carboidratos, fornecem muito mais energia em porções semelhantes. É encontrado em alimentos como doces, açúcar, óleos, margarina e manteiga. Seu consumo deve ser controlado. A oficina ocorrerá em três etapas. Na primeira delas, as crianças serão divididas em grupos e apresentaremos a Pirâmide Alimentar, seguida de uma breve explicação sobre cada grupo de alimentos (andar) e seus nutrientes. Como a Pirâmide tem quatro andares faremos sua relação com o filme "O Quarteto Fantástico", que esteve recentemente em cartaz. " O Quarteto Fantástico" é uma equipe de super-heróis de histórias em quadrinhos formada por quatro amigos que ganharam superpoderes ao serem atingidos por raios cósmicos: Senhor Fantástico: líder do grupo, tem a capacidade de esticar seu corpo; Mulher Invisível: esposa do líder, pode tornar-se invisível; Tocha Humana: irmão da Mulher Invisível, pode envolver seu corpo em chamas e voar; O Coisa: possui superforça e cujo corpo é feito de rocha alaranjada. Os alimentos energéticos serão relacionados com o Tocha Humana, que necessita de muita energia para voar e fazer suas atividades. Por sua vez, Senhor Fantástico será relacionado aos alimentos reguladores, localizados no segundo andar da Pirâmide, que mantém o funcionamento adequado do organismo. No próximo andar, encontramos os alimentos construtores que serão relacionados com O Coisa. Por fim, a Mulher Invisível será comparada com o grupo do energético-extra, pois esses alimentos estão espalhados por todos os andares da pirâmide e não os vemos. Após, as crianças receberão uma folha com a Pirâmide Alimentar para colorir, cortar e colar, que poderão levar para casa. Na próxima etapa, os grupos receberão figuras de alimentos variados, que deverão ser colados em seu andar correspondente da Pirâmide. Dessa forma, poderemos avaliar quanto as crianças puderam compreender da atividade, além de ser mais uma

oportunidade para esclarecimento de dúvidas. Finalizando a oficina, cada criança receberá uma fruta, acompanhada de um copinho de água mineral sem gás. É necessária a inserção de ações no plano educacional de crianças desta idade, especialmente pela presença de sobrepeso e obesidade nesta faixa-etária. Essas ações poderão acarretar resultados positivos nas próximas gerações de crianças, jovens e adultos. Para a realização desta oficina será necessária uma sala de aula ou outro local com mesas e cadeiras adequadas para a faixa etária a que se destina a oficina. Merenda para os participantes: maçãs e copos com água mineral sem gás. O material de responsabilidade da equipe está listado na seção Infra-estrutura.