

NUTRIÇÃO NO PARQUE

Coordenador: MAUREM RAMOS

Em todas as épocas vemos através de trabalhos epidemiológicos problemas relacionados diretamente com a dieta. Segundo dados recentes, há preocupações crescentes com as atuais práticas alimentares que influenciadas por diversos fatores (sabor, custo, marketing) contém excesso de alimentos calóricos, ricos em gordura e açúcar refinado e conseqüentemente é pobre em fibras, vitaminas e minerais. Essa dieta está intimamente relacionada com o aumento no índice da obesidade assim como o de algumas outras doenças crônicas. Como é na infância que o hábito alimentar se forma, deve se entender os fatores que o determinam para intervir positivamente no padrão alimentar das crianças tornando-o mais saudável possível. Considerando isso, viu-se necessário desempenhar um trabalho, sendo que este é realizado um domingo ao mês no Parque Farroupilha em Porto Alegre, que estimule as crianças a entrarem em contato com diferentes frutas e verduras contribuindo para uma melhora na aceitação alimentar. Com isso são usados como recurso algumas atividades lúdicas (como pintura, jogos, leitura, entre outros) que envolvam as crianças e proporcionem o interesse por diferentes tipos de alimentos. Também se pretende trabalhar com os pais, para que sejam atendidos quanto à necessidade de fornecer uma alimentação variada e equilibrada para seus filhos, ensinando-os a melhorar seus hábitos para que com isso no futuro haja uma diminuição dos problemas de saúde relacionados com a nutrição.