CONHECENDO A NOVA CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS SEGUNDO O NOVO GUIA ALIMENTAR E SUA IMPORTÂNCIA¹

Raíne da Silva Gomes², Olívia de Paiva Lúcio³, Tabta Marques do Vale⁴, Eliene Martins⁵, Luisa Veloso Dutra⁶

Resumo: Reconhecendo o impacto da alimentação na vida de crianças e da necessidade de garantir o sucesso nutricional nessa etapa da vida, torna-se de grande importância que escolares conheçam o Novo Guia Alimentar para a População Brasileira. Assim, este projeto teve como objetivo instruir crianças do quarto ano do ensino fundamental sobre a importância do conhecimento da nova classificação dos alimentos para manutenção de uma vida saudável e adequada. Foram executadas atividades lúdicas de associação de imagens aos respectivos nomes dos grupos alimentares em dois momentos distintos, relacionadas ao conhecimento dos alunos sobre o Novo Guia e uma palestra, em uma escola no município de Viçosa-MG. Os alunos ficaram satisfeitos com a palestra aplicada e compreenderam os grupos dos alimentos e sua importância para saúde.

¹Projeto final da disciplina Nutrição na Comunidade.

²Graduada em Nutrição – Centro Universitário de Viçosa - UNIVIÇOSA. e-mail: rainesilvanutri@gmail.com

³Graduada em Nutrição – Centro Universitário de Viçosa - UNIVIÇOSA. e-mail: oliviapaivanutri@gmail.com

⁴Graduada em Nutrição – Centro Universitário de Viçosa - UNIVIÇOSA. e-mail: tabta.vale@gmail.com

⁵Professora do curso de Nutrição – Centro Universitário de Viçosa - UNIVIÇOSA. e-mail: elieneprofuni@gmail.com

⁶Professora do curso de Nutrição – Centro Universitário de Viçosa - UNIVIÇOSA. e-mail: luizavdutra@gmail.com

Palavras-chave: Alimentação saudável, alunos, grupos alimentares

***Abstract:** Recognizing the impact of food on children's lives and the need to ensure nutritional success at this stage of life, it is of great importance that schoolchildren know the New Food Guide for the Brazilian Population. Thus, this project aimed to instruct children in the fourth year of elementary school about the importance of knowing the new classification of foods to maintain a healthy and adequate life. Playful activities were carried out to associate images with the respective names of the food groups in two different moments, related to the students' knowledge about the New Guide and a lecture, in a school in the city of Viçosa-MG. The students were satisfied with the lecture given and understood the food groups and their importance for health.*

Keywords: Food groups, healthy eating, students

INTRODUÇÃO

A alimentação e o estado nutricional inadequados na infância, pode comprometer a saúde ao longo da vida e levar ao risco de doenças crônicas como hipertensão, doença arterial coronariana, dislipidemias, obesidade, diabetes e osteoporose (FERNANDES et al., 2015).

Reconhecendo o impacto da alimentação na vida de crianças, é necessário garantir o sucesso nutricional nessa

etapada vida, com hábitos de alimentação saudável, iniciados no ambiente familiar e transferidos para o ambiente escolar, associados à prática de atividade física, uma vez que se inicia o risco de desenvolvimento de obesidade em função do já esperado aumento do ganho ponderal no período pré-púbere (MENEZES; MEIRELLEST; WEFFORT, 2011).

No Brasil, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição reposicionou a questão alimentar e nutricional na agenda das políticas públicas do setor saúde, enfatizando a importância de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis como um componente importante para a promoção da saúde já nos primeiros anos de vida (EINLOFT; COTTA; ARAÚJO, 2018).

Uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição é o Guia Alimentar para a População Brasileira. Seu objetivo é orientar aos indivíduos e coletividades a realizarem práticas alimentares apropriadas (BRASIL, 2014). No novo Guia, publicado em novembro de 2014, é apresentada à população a nova e mais aprimorada classificação dos alimentos, que passou a conter quatro grupos: alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados (MENEGASSI et al., 2018).

Sendo assim a nova classificação dos alimentos torna-se importante para o entendimento do processamento industrial, distinguindo os alimentos *in natura* ou minimamente processados de alimentos ultraprocessados, assim como permitir a escolha de alimentos tendo em vista as diferenças culturais, os sistemas alimentares sociais e ambientalmente

sustentáveis, buscando sempre uma alimentação adequada e saudável (MENEGASSI et al., 2018). Assim o objetivo desse projeto foi de instruir crianças de nove a dez anos de idade, do quarto ano, sobre a importância do conhecimento da nova classificação dos alimentos para manutenção de uma vida saudável e adequada.

RELATO DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO E DISCUSSÃO

Este trabalho é parte de um projeto realizado em uma escola municipal, no município de Viçosa-MG, em um único dia, realizado em 3 etapas, das quais participaram treze alunos do quarto ano do ensino fundamental. A primeira etapa consiste na aplicação de uma atividade lúdica em que os alunos, de acordo com seu conhecimento, associavam quatro imagens aos respectivos nomes dos grupos alimentares segundo o Novo Guia Alimentar para a População Brasileira (in natura ou minimamente processados, ingrediente culinário, alimentos processados e alimentos ultraprocessados). No segundo momento, foi ministrada uma palestra, com o objetivo de instruir as crianças sobre a classificação dos grupos alimentares, segundo o Novo Guia Alimentar para População Brasileira, exemplificando os grupos dos alimentos por meio da fala e da apresentação de alimentos. Para isso foram apresentados os seguintes alimentos: batata inglesa crua, batata inglesa cozida, batata chips industrializada, óleo e sal. Foi perceptível o interesse das crianças pelo assunto, visto que prestaram atenção durante a palestra.

Para finalizar, foi aplicado novamente a mesma atividade lúdica, contendo quatro imagens diferentes da primeira, onde os alunos foram instruídos a repetirem o processo de acordo com o aprendizado após a realização da palestra. Foi notável que todas as crianças apresentaram mais facilidade ao realizar a atividade, visto que todos acertaram após a palestra. Foi entregue um brinde para cada participante, um jogo da memória, referente aos grupos dos alimentos apresentados.

CONCLUSÃO

Após a realização deste projeto concluiu-se que os alunos ficaram satisfeitos com a palestra aplicada e compreenderam os grupos dos alimentos e sua importância para saúde, visto que na segunda aplicação da atividade não houve nenhum erro na classificação dos grupos alimentares. Foi uma palestra relevante aos alunos e para a professora onde os mesmos se conscientizaram sobre o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2ª edição. 2014.

EINLOFT, A.B.N; COTTA, R.M.M; ARAÚJO, R.M.A. Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da Atenção Básica. **Revista e Saúde Coletiva**.

Viçosa, p. 61-72. 2018.

FERNANDES et al. **Orientação Nutricional Infantil.** 2015. Disponível em <https://site.medicina.ufmg.br/observaped/orientacao-nutricional-infantil/>. Acesso em: 09/09/2019.

MENEGASSI, B. et al., A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Revista e Saúde Coletiva.** Dourados, p. 4165-4176. 2018.

MENEZES, L.S.P; MEIRELLEST, M; WEFFORT, V.R.S. A alimentação na infância e adolescência: uma revisão bibliográfica. **Revista Médica de Minas Gerais.** 2011.