

# Saúde e o ODS 3

Sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Andrea Hallvass e com a participação de estudantes do 5º período do Curso de Nutrição, o projeto visou atingir crianças com idade entre 7 a 8 anos de uma escola pública da cidade.

Para isso, houve uma apresentação dos acadêmicos na forma de teatro de fantoches para estabelecer um primeiro contato com as crianças e despertar o interesse para o tema. Neste mesmo dia, foi realizada a pesagem e medição das crianças para diagnóstico nutricional em relação peso x altura x idade.

Em outro encontro, foi realizada uma ação educacional sobre alimentos saudáveis e não-saudáveis, com materiais como cartolinas, réplicas e figuras de alimentos, canetinhas, lápis de cor, giz de cera, cola e fita adesiva.

Em vista das mudanças comportamentais e dos padrões alimentares das últimas décadas, a desnutrição não é mais um problema exclusivo da escassez de alimentos. Atualmente, casos de desnutrição acontecem mesmo nos lares cuja a oferta de alimentos é abundante. O alto consumo de industrializados, refeições prontas e fast foods contribuiu para um novo perfil deste problema: crianças que se alimentam normalmente, porém de forma inadequada.

É cada vez mais comum que crianças tenham contato, logo na primeira infância, com produtos industrializados na hora do lanche ou até mesmo nas refeições principais. O resultado disso: crianças acima do peso, porém com maior probabilidade de apresentar algum déficit nutricional. Dados do Ministério da Saúde estimam que, atualmente, 20% da população infantil está acima do peso, enquanto dados do IBGE apontam que esta situação quadruplicou no país em duas décadas, mais uma razão pela qual a desnutrição não deve estar associada unicamente ao baixo peso, mas sim, observada como um quadro multifatorial.



A alimentação saudável é um dos pilares da boa saúde e, em decorrência disso, é também uma das maiores preocupações das mães – os hábitos alimentares da primeira infância são determinantes para o bom crescimento e desenvolvimento intelectual da criança.

É de suma importância educar a criança quanto às escolhas alimentares, para evitar parasitoses intestinais, que são infecções causadas por vermes e protozoários que afetam o sistema gastrointestinal e que podem levar a quadros mais graves, como anemia, perda de peso e até desnutrição, nesse cenário, a criança pode ter problemas com o aprendizado e com o crescimento e desenvolvimento.

A melhor forma de prevenção das parasitoses é ensinando à criança hábitos adequados de higiene, tanto pessoal quanto em relação aos alimentos.

Ao final dessa atividade educativa, a intenção era que as crianças soubessem diferenciar produtos industrializados, processados e ultra processados e serem capazes de fazer escolhas melhores na alimentação, replicar essas informações, além de conhecerem a importância da higienização das mãos e alimentos para prevenir doenças e verminoses.