

ALIMENTAÇÃO INFANTIL E SEUS DESDOBRAMENTOS PÓS COVID-19

Alana Leal Almeida¹.

DOI: 10.47094/ICOBGRAMUES.2024/RS/3

RESUMO

Introdução: Há pouco tempo o mundo se esbarrou em um grande desafio que modificou assustadoramente os hábitos de vida da população: a pandemia de COVID-19. Algumas das muitas implicações ocorridas foi o problema da obesidade principalmente em crianças e adolescentes e o não planejamento alimentar tem contribuído para o aumento dos casos de doenças crônicas e desnutrição nas crianças, trazendo impactos que se estendem até a vida adulta. **Objetivos:** A proposta dessa intervenção é evidenciar a importância da alimentação saudável em crianças do 5º ano do Grupo Escolar Municipal Gercino Coelho, localizada na cidade de Jequié- Ba. O intuito foi suscitar uma reflexão acerca de uma alimentação saudável informando e trazendo uma visão mais atenciosa sobre o assunto. **Metodologia:** O presente projeto foi realizado com crianças de faixa etária entre 10 -11 anos e para coleta de dados e informações foi aplicado um questionário contendo 10 perguntas sobre hábitos alimentares. Em seguida, executou-se uma palestra em sala de aula sobre alimentação saudável e seus desdobramentos e duas dinâmicas para identificação de tipos alimentares e degustação de alguns alimentos. **Resultados:** Observou-se que a maioria das crianças tem bons hábitos alimentares, praticam atividade física, comem frutas e verduras e bebem água. As experiências com diversos alimentos e sabores, incentivadas por aspectos de ordem afetiva e sociais podem ser os principais fatores do comportamento e hábitos alimentares das mesmas. A preferência da maioria por alimentos ricos em gordura pode estar relacionada com o padrão alimentar dos pais ou uma questão cultural. **Conclusão:** As atividades propostas estiveram alinhadas aos seus objetivos, para assim proporcionar troca de conhecimento sobre alimentação saudável, sensibilizando o público para a adoção de hábitos alimentares saudáveis permanentes. A alimentação quando é saudável, ajuda a manter a boa forma, proporciona bom humor, concentração, fazendo bem para a saúde em todos os seus níveis.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios. Crianças. Saúde.