



Projeto Integrado

Curso de Nutrição

Módulo 2

Eixo Temático:

“O saudável e o não saudável na busca pelo bem-estar”

	Integrantes do grupo	RA
1	Alana Barbosa Avilé	20000542
2	Camila Gabrieli Lopes	20000196
3	Giovanna Lourenço Ricci	20000248
4	Helen Cristina Ragassi do Prado	20000249
5	Isadora Luciana de Carvalho	20000443
6	Renata dos Santos Gonçalves	20000360

**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA NO DESENVOLVIMENTO
DA CRIANÇA**

RESUMO

A obesidade e a desnutrição infantil estão avançando cada vez mais, por falta ou excesso de nutrientes. O nosso trabalho, tem como objetivo, elaborar uma refeição saudável e balanceada as nossas crianças, promovendo a saúde e bem-estar, e combater o avanço dessas patologias que futuramente pode prejudicar os pequenos. Nosso prato é composto por macarrão com frango, salada de beterraba e melancia de sobremesa, ótima refeição para dar bastante energia e ao mesmo tempo adquirir todos os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento.

Palavras-chave: obesidade; desnutrição; saúde.

ABSTRACT

Obesity and child malnutrition are advancing even more, by lack or excess of nutrients. Our project aims to prepare a healthy and balanced meal to our children, promoting health and well being, and to beat the advanced of this pathologies that may harm them in the future. The meal that we prepared consist of pasta and chicken, beet salad and watermelon for desert. It's a great meal to give plenty energy and at the same time acquire all the nutrientes necessart for good development.

Key-words: obesity; malnutrition; health.

INTRODUÇÃO

Quando se fala em alimentação saudável não se refere apenas àquilo que você gosta de comer, mas àquilo que come por saber que te faz bem. A alimentação saudável é fundamental para todas as idades, em especial as crianças, pois é nessa idade que ocorre o desenvolvimento. A base de uma alimentação saudável está na ingestão correta de alimentos construtores (proteínas e lipídeos), energéticos (glicídios e lipídeos) e reguladores (proteínas, vitaminas e sais minerais). A ingestão incorreta de alimentos pode levar a inúmeros problemas de saúde, entre eles, a obesidade e a desnutrição. Uma criança que tem uma alimentação balanceada ricas em verduras, legumes, proteínas, têm menos chances de desenvolver problemas sérios de saúde futuramente.

A obesidade é consequência da ingestão de mais alimentos do que o corpo necessita, seja por impulso, ansiedade, ou também como modo de fuga de alguma situação estressante que o indivíduo tenha ou esteja passando. A obesidade infantil é quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. Nos últimos anos houve um grande aumento nos casos de obesidade infantil no Brasil. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que uma em cada três crianças, de cinco a nove anos está acima do peso no Brasil, e vem aumentando cada dia mais. Pesquisas feitas em 2019 mostram que 16,33% das crianças brasileiras, na faixa de cinco a dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; 5,22% com obesidade grave.

Apesar de estar diretamente relacionada à alimentação, diversos fatores podem causar obesidade infantil, os mais comuns são sedentarismo, fatores genéticos, ou uma combinação de todos. Essa doença pode trazer diversos problemas a vida de uma criança, como psicológicos e físicos. Muitas vezes os pais deixam de comprar alimentos in natura ou minimamente processados para comprar alimentos processados ou ultraprocessados, por ser mais rápido e prático. Porém, acabam esquecendo, ou não sabem sobre os riscos que isso pode trazer a saúde, como a obesidade infantil. Os quilos extras podem ter consequências até a sua vida adulta, mesmo que a obesidade seja revertida nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da obesidade infantil não tratada.

A condição também pode levar a baixa autoestima e depressão nas crianças e jovens. Existe a dificuldade em realizar certas brincadeiras, caminhar, correr e

praticar exercícios físicos na escola. O bullying também está presente no ambiente escolar, o colega acima do peso é alvo de piadas e brincadeiras de mal gosto, tendo seu psicológico afetado, desenvolvendo problemas de autoestima e vergonha do próprio corpo.

Já por outro lado, a desnutrição é causada devido ao baixo consumo de alimentos e/ou à falta de consumo de determinados tipos de alimentos, afetando populações de diversas nações, sejam elas subdesenvolvidas ou tecnologicamente avançadas.

A desnutrição infantil é uma condição mundialmente reconhecida como um sério problema de saúde pública. A distribuição geográfica global de crianças com baixo peso, menores de cinco anos de idade, mostra um número extremamente elevado em países africanos e asiáticos. Enquanto globalmente, a projeção da prevalência do baixo peso infantil é de declínio em países em desenvolvimento, já na África o aumento é absurdo.

A desnutrição está associada a uma série de fatores, incluindo a pobreza, a negligência e o abuso de drogas, e também consiste de aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos. Um fator agravante associado aos efeitos de longa duração, ou até mesmo permanentes, é o de que estes vários dispositivos e práticas comportamentais, associados à desnutrição, tendem a ser transmitidos de geração a geração.

Por isso a importância de introduzir alimentos saudáveis nas merendas escolares é que ela está ligada a diversos fatores, imprescindíveis para o desenvolvimento corporal, motor e intelectual. Pois estudamos, aprendemos a ler, escrever, praticar exercícios, desenvolvemos habilidades motoras e intelectuais. Além disso, o crescimento é o marco da infância. Isso faz com que o corpo gaste muita energia e um corpo malnutrido, é incapaz de realizar tantas tarefas, acarretando atraso no desenvolvimento psicomotor e corpóreo, falta de atenção nas aulas que resultam atraso intelectual e vários outros fatores provenientes da má nutrição.

Voltado a todos esses aspectos de desnutrição e obesidade, nosso cardápio apresentado é rico em nutrientes e fonte de energia para as crianças. Ele é composto por macarrão, frango, beterraba e melancia (fruta escolhida). Nele encontramos os carboidratos presentes no macarrão, essenciais para trazer energia aos pequenos. O frango é rico em proteínas essenciais para o seu desenvolvimento. A carne branca contém uma menor quantidade de gorduras saturadas do que a carne vermelha e por

isso é indispensável para uma rotina mais saudável. A beterraba possui diversas substâncias químicas importantes para o organismo, ela é rica em vitaminas do complexo B e os nutrientes potássio, sódio, ferro, cobre e zinco. E a melancia é uma fruta com muita água, rica em potássio e magnésio, que faz dela um excelente diurético natural. Esta fruta apresenta efeitos benéficos no equilíbrio de líquidos, ajudando a prevenir a retenção de água e a promover uma pele bem hidratada e jovem. Cada alimento possui uma composição diferente e sua junção faz com que a refeição seja completa em nutrientes e garanta saciedade a todos.

MATERIAIS E MÉTODOS

MATERIAIS

Para a realização do experimento sobre a merenda escolar foram usados:

- Fogão
- Panelas
- Talheres
- Escorredor de macarrão
- Pratos
- Recipientes

REAGENTES

- Macarrão
- Frango
- Beterraba
- Azeite
- Água
- Alho
- Cebola
- Cebolinha
- Salsinha
- Tomates
- Outros temperos necessários.

MÉTODOS

O experimento se iniciou no preparo do frango, refogando a cebola e alho, depois foi inserido o frango com a quantidade de sal ideal e um pouquinho de vinagre. Logo após foi colocado os tomates e deixado no fogo para apurar e ter o seu cozimento por completo. Depois que o molho se encontrou pronto, foi adicionado salsinha e cebolinha para trazer mais sabor e aroma para o molho.

Em outra panela estava sendo cozida a beterraba. Depois de cozida ela foi picada em pequenos cubos e temperada em um recipiente espaçoso com pouco sal, limão, azeite, salsinha e cebolinha.

Depois que beterraba foi retirada da água, foi inserido uma pitada de sal e um fio de azeite e colocada novamente no fogo. Assim que a água se encontrou em estado de ebulição o macarrão foi adicionado para que pudesse ser cozido na água da beterraba.

Com o macarrão sendo cozido na água da beterraba ele pode absorver todos os nutrientes deixados por ela, assim a alimentação se torna mais rica e nutritiva. Depois de cozido a água foi escorrida e o macarrão foi colocado de volta na panela. Inseriu-se um fio de azeite para que ele não grudasse depois de cozido. O molho de tomates com frango foi colocado sobre o macarrão e misturado com cuidado, deixando o experimento pronto para consumo.

A melancia foi limpa e cortada devidamente em formatos de triângulos e colocada em um recipiente para ser servida.

FLUXOGRAMA DO PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL



REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para a realização do trabalho foram acessados os artigos:

- Alimentação brasileira.

Nesse artigo trata-se de diferentes hábitos alimentares de acordo com cada região do Brasil. Como na Região Norte- que sofre influência da alimentação indígena e dos alimentos encontrados na Amazônia. Região Nordeste- é uma área banhada pelo oceano Atlântico, o que faz com que os peixes e frutos do mar estejam muito presentes na alimentação. Região Centro-Oeste- ricas em água e em vegetação. Região Sudeste- tem muitas influências nos hábitos alimentares, por causa dos imigrantes nessa área. Região Sul- é uma alimentação com influência da colonização europeia.

- Desenvolvimento e estado nutricional da beterraba em função da omissão de nutrientes.

Esse artigo trata-se de um experimento feita pela UNESP, sobre o efeito da omissão de macronutrientes no desenvolvimento e no estado nutricional da beterraba, avaliando a altura das plantas, o número de folhas, a área foliar, a matéria seca da parte aérea, da raiz e planta inteira. Assim, observou-se que as folhas mais velhas perderam gradualmente o tom verde-escuro para verde-pálido, o N que está mobilizado nas folhas adultas é redistribuído para as mais novas, ocorrendo os sintomas típicos de deficiências de N. Os sintomas de deficiência de fósforo foram inicialmente observados por arroxamento intenso das raízes e com a evolução da deficiência, também se verificou nas folhas. A deficiência de potássio surgiu inicialmente com uma pequena clorose acentuadamente avermelhada nas margens das folhas, evoluindo para necrose atingindo ápices das folhas, as quais, apresentaram grandes manchas necróticas no limbo foliar. A omissão de cálcio acarretou inicialmente anormalidades visíveis nas folhas mais novas, com leve encarquilhamento nas suas margens. As omissões individuais de N, P, K e Ca foram as mais limitantes para o crescimento vegetativo da beterraba.

- Desnutrição, maturação do sistema nervoso central e doenças neuropsiquiátricas.

Fatos derivados da desnutrição precoce apontam, em sua maioria, caráter permanente em algum grau, se não imediato, prospectivo e comprometedor da performance bioquímica, fisiológica e comportamental. Existem casos muito graves, cujas consequências podem chegar a ser irreversíveis, mesmo que a pessoa continue com vida. Entretanto, a desnutrição pode ser leve e traduzir-se, sem qualquer registro de sintomas, numa dieta inadequada. Hábitos alimentares pobres, tais como amamentação inadequada, ingestão de alimentos pouco nutritivos e a falta de instrução sobre o valor nutricional dos alimentos contribuem para a desnutrição. A maturação do cérebro é caracterizada por eventos progressivos e regressivos, e essas mudanças estão relacionadas a modificações observadas no nível comportamental, dependendo de diretrizes genéticas, da complexidade e do grau da estimulação ambiental e de alimentação adequada, sendo a desnutrição um dos principais fatores não genéticos que afetam o desenvolvimento cerebral.

- Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?

A definição de obesidade é muito simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. O visual do corpo é o grande elemento a ser utilizado. O ganho de peso na criança é acompanhado por aumento de estatura e aceleração da idade óssea. No entanto, depois, o ganho de peso continua, e a estatura e a idade óssea se mantêm constantes. A puberdade pode ocorrer mais cedo, o que acarreta altura final diminuída, devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento. Existem vários métodos diagnósticos para classificar o indivíduo em obeso e sobrepeso. O índice de massa corporal (IMC) e a medida da dobra cutânea do tríceps (DCT) são bastante utilizados. Dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver obesidade, tanto na infância quanto na vida adulta. Quando as crianças são obrigadas a comer tudo o que é servido, elas podem perder o ponto da saciedade. A saciedade se origina após o consumo de alimentos, suprime a fome e mantém essa inibição por um período de tempo determinado. A prevenção continua sendo o melhor caminho, por isso deve-se prevenir a obesidade infantil com medidas adequadas de prescrição de dieta na infância desde o nascimento, além de se estudar mais sobre programas de educação que possam ser aplicados no nível primário de saúde e nas escolas.

- Obesidade infantil desafia pais e gestores.

Uma em cada três crianças está acima do peso no Brasil. Endocrinologistas associam obesidade na infância à mudança dos hábitos alimentares e à diminuição da atividade física. Em todo o mundo, inclusive no Brasil, a obesidade infantil é um dos principais fatores que coloca em risco o futuro das crianças e um dos mais urgentes desafios a serem enfrentados pelo poder público e pela sociedade em geral. Isso acontece por conta de antigamente as crianças terem mais acesso a comidas caseiras, mais saudáveis, já hoje em dia há um aumento de alimentos industrializados e com baixo valor nutricional. Além disso, a nova geração deixou de participar de brincadeiras como jogar bola na rua, pique-esconde, queimada, pular corda e andar de bicicleta. Atualmente, a maioria pratica exercícios físicos em horários programados, em alguns dias da semana, na escolinha de futebol, na natação, no vôlei, artes marciais e nas aulas de balé. O restante do tempo é gasto com celular e computador, diminuindo a prática de exercícios físicos.

- Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil.

Nos últimos anos no Brasil, houve um aumento de excesso de peso e a diminuição da desnutrição, caracterizando a transição nutricional. O excesso de peso na infância pode ocasionar complicações ortopédicas como desconfortos musculoesqueléticos, fraturas e dificuldades de mobilidade. Além disso, a obesidade também pode acarretar complicações metabólicas, psicossociais e respiratórias, diminuição da qualidade de vida e doenças cardiovasculares. As diferenças geográficas, econômicas e culturais expressam taxas diversas em relação à obesidade. Esta diversidade aponta a necessidade de obtenção de informações sobre obesidade infantil nas diferentes cidades e regiões do país. O presente estudo teve por objetivo estimar a prevalência de obesidade e sobrepeso em estudantes de 7 a 12 anos de idade (meninos e meninas) em uma cidade serrana do RS, e verificar as possíveis associações com classe socioeconômica, aptidão aeróbica relacionada à saúde, hábitos alimentares e hábitos de lazer (hábitos sedentários e de atividades físicas).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para obtermos uma refeição mais rica em nutrientes optamos por cozinhar o macarrão na água em que foi cozida a beterraba, dessa forma todos os nutrientes que ficaram na água passaram para o macarrão.

Optamos também por temperos que deem um aroma e sabor diferenciado ao prato, mas que são facilmente encontrados.

No lugar de frango em cubos, preferimos desfiar, pois assim facilitaria na hora de comer, evitando usar faca.

E por fim, o molho, fizemos com tomates in Natura ao invés de molhos prontos, evitando conservantes e aromatizantes desnecessários.

CONCLUSÃO

A alimentação saudável e balanceada é fundamental para o bom desenvolvimento das crianças. Ter um controle sobre a alimentação das crianças é garantir sua qualidade de vida, sem acarretar problemas de saúde, tanto físicos como psicológicos, no seu desenvolvimento.

O uso de alimentos in natura deve ser priorizado em todas as refeições. Eles não possuem conservantes, aromatizantes e outras substâncias químicas que não fazem bem para a saúde.

A escola pode ser o ponto inicial para que os pequenos aprendam desde cedo como se alimentar corretamente, os tipos de alimentos que devem ser ingeridos diariamente e ter sempre em casa. Para levar de lanche na escola, se possível, uma fruta ou algo que não contenha muitos conservantes. Se não puder levar de casa, procurar acompanhar como é feita a alimentação das crianças, se há o acompanhamento de um nutricionista, e se não houver, procurar fazer uma reunião para tentar inserir um profissional na escola.

A realização de palestras para os pais e gincanas educativas para as crianças é uma forma de conscientizar todos sobre o assunto e quão importante é manter uma alimentação balanceada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. ALVES, Adriana, et al. 2008. **Desenvolvimento e estado nutricional da beterraba em função da omissão de nutrientes.** Horticultura Brasileira 26: 292-295. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/hb/v26n2/33.pdf>> Acesso em 28 de setembro de 2020.
02. BASÍLIO, Ana. **Alimentação escolar é parte do processo de aprendizagem,** 2016. Disponível em: <<https://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>> Acesso em: 01 de outubro de 2020.
03. BASSI, Cintya. **Alimentação Infantil: Conheça os benefícios da beterraba.** Disponível em <<https://escolasdobem.com.br/beneficios-da-beterraba/>> Acesso em 30 de setembro de 2020.
04. CERQUETANI, Samantha. Colaboração para o VivaBem. Disponível em <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/07/27/melancia-e-aliada-da-saude-da-visao-veja-7-beneficios-da-fruta.htm>> Acesso em 23 de setembro de 2020.
05. MELLO, ED, et al. **Artigo Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** Jornal de Pediatria- vol. 80, nº3, 2004. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf>> Acesso em 28 de setembro de 2020.
06. RECH, Ricardo Rodrigo, et al. **Artigo Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil.** 2010, 12. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n2/a02v12n2>> Acesso em 27 de setembro de 2020.
07. SCHWEIGERT, Ingrid Dalira, et al. **Desnutrição, maturação do sistema nervoso central e doenças neuropsiquiátricas.** Revista de Nutrição vol.22 no.2 Campinas Mar./Apr. 2009. Disponível em <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000200009> Acesso em 28 de setembro de 2020.
08. SILVA, Maria José. **Obesidade infantil desafia pais e gestores.** 11 de outubro de 2019. Disponível em <https://www.saude.gov.br/noticias/81->

obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores> Acesso em 23 de setembro de 2020.

09. SOUTO, Ana Lucia. **Alimentação Brasileira, 2018.** Disponível em <<https://pt.khanacademy.org/science/5-ano/vida-e-evolucao/alimentacao/nutricao/a/alimentacao-brasileira>> Acesso em 28 de setembro de 2020.
10. UNIS. **Alimentação saudável na escola: qual a importância dela para o dia a dia escolar?** 2018. Disponível em: <<https://blog.unis.edu.br/alimentacao-saudavel-na-escola-qual-importancia-dela-para-o-dia-dia-escolar>> Acesso em 01 de outubro de 2020.
11. ZANIN, Tatiana. **Tomate: principais benefícios e como consumir.** 2007. Disponível em <<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-tomate/>> Acesso em 28 de setembro de 2020.