

RELATO DE EXPERIÊNCIA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÉ-ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Elizy Felipe de Franco¹ (G); Isabella Resende Coelho ¹ (G); Kálita Oliveira Lisboa¹ (G);
Mailla Ayuri Abe¹ (G), Milena Vitoria Machado Moreira¹ (G); Talita Lima^{1*} (G);
Vitória Rezende Megale Bernardes¹ (G); João Beltrão Ormindo (PQ)¹.

talitalimamed@gmail.com

Resumo:

A ação educativa foi uma realização em conjunto das ligas acadêmicas: Liga Acadêmica de Oncologia de Anápolis (LAONCO) e Liga Acadêmica Saúde da Criança e Adolescente (LISCA), ocorreu no Centro de Educação Infantil Pelicano, no dia 22 de maio de 2018, com crianças pré-escolares (de dois a cinco anos) e foi abordado o tema alimentação saudável. Teve como objetivo o ensino sobre a ingestão de alimentos apropriados dentro de uma dieta balanceada e adequada para a idade de tais crianças. Como metodologia, o assunto foi exposto de forma lúdica por meio da utilização de cartazes com desenhos de pirâmides alimentares e músicas sobre o tema. A atividade de extensão obteve excelentes resultados, visto que os discentes, ao final da dinâmica, sabiam falar sobre a importância de ter uma alimentação saudável, o que implica em prevenção de doenças relacionadas a obesidade (como por exemplo a Hipertensão Arterial Sistêmica, Dislipidemia e Diabetes Mellitus), uma consequência de maus hábitos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde. Pré-escolares.

EXPERIENCE REPORT

HEALTHY AND PRE-SCHOOL FEEDING: A REPORT OF EXPERIENCE

Abstract:

The educational action was a joint accomplishment of the academic leagues: Academic League of Annapolis Oncology (LAONCO) and Academic League Health of Children and Adolescents (LISCA), took place at the Pelican Children's Education Center, on May 22, 2018, with pre-school children (from two to five years old) and the topic of healthy eating was addressed. It aimed to teach about the intake of appropriate foods within a balanced and age-appropriate diet of such children. As a methodology, the subject was exposed in a playful way through the use of posters with drawings of food pyramids and songs on the subject. The extension activity obtained excellent results, since the students, at the end of the dynamics, knew how to talk about the importance of having a healthy diet, which implies the prevention of diseases related to obesity (such as Systemic Arterial Hypertension, Dyslipidemia and Diabetes Mellitus), a consequence of poor eating habits.

Keywords: Food. Health. Preschoolers.