



## A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO FORMA DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA PRIMEIRA INFÂNCIA

MACHADO, Melissa De Abreu<sup>1</sup>; MOALA, Tais<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A obesidade infantil é considerada uma das principais doenças que afetam milhões de crianças no mundo. A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode atingir elevados estágios da doença, prejudicando a saúde dos indivíduos. Trata-se de uma doença que envolve causas genéticas, hormonais, ambientais e comportamentais. O acúmulo excessivo de gordura pode gerar fatores de riscos para doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes mellitus, entre outros, além disso, a obesidade pode acarretar transtornos psicológicos que, de alguma forma, podem prejudicar a qualidade de vida dessas crianças. **Objetivo:** Buscar um amplo entendimento da obesidade infantil, que possa apontar ações que visam estimular a mudança de hábitos alimentares das crianças. **Material e métodos:** O estudo do tema partiu do pressuposto que seria importante conhecer os hábitos alimentares da população infantil no geral, realizando uma pesquisa em uma escola municipal na cidade de Campos dos Goytacazes- estado do Rio de Janeiro. Foi feita uma dinâmica com crianças de 5-10 anos, que consistia na distribuição de pratos de plástico para que pudessem colar figuras de como seria uma alimentação saudável, além disso, foi feito o cálculo do IMC (índice de massa corporal) de todas as crianças. **Resultados:** Foi detectado que mais de 50% das crianças tem altas probabilidades de desenvolverem a obesidade e não são orientadas em casa sobre o que é uma alimentação saudável e como deve ser colocada em prática. De acordo com o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, a alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento de todas as crianças, evitando e prevenindo o surgimento de doenças futuras. **Conclusão:** Concluímos que diante de toda análise feita, a educação alimentar para as crianças se faz necessária, para que as mesmas tenham conhecimento do quão importante é ter uma alimentação saudável, aprendendo a trocar maus hábitos por bons hábitos. A família juntamente com a escola deve participar desse processo de educação alimentar, pois é extremamente importante que todos estejam envolvidos nessa ação. Com isso, podemos reduzir a obesidade infantil e seus impactos em nível global.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Educação alimentar; Obesidade infantil.

<sup>1</sup> Universidade Estácio de Sá, Campo dos Goytacazes, Rio de Janeiro. machadomelissa833@gmail.com.

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo. taismoala2010@hotmail.com.