

CAMARGO, Leticia Mazuchelli de. Educação nutricional de crianças e adolescentes na prevenção da obesidade: um relato de experiência. Bragança Paulista, SP: FESB, 2011. (IMPRESSO)

## RESUMO

**Introdução:** um dos maiores problemas de saúde pública enfrentado na atualidade é o excesso de peso, que atinge cada vez mais crianças e jovens. Este quadro pode ser revertido por uma educação alimentar e nutricional, que consiste na promoção de práticas alimentares mais saudáveis. Esta pode se dar por meio de estratégias baseadas em metodologia de ensino-aprendizagem adequada, a fim de alcançar uma aprendizagem significativa dos indivíduos a cerca dos temas propostos. **Objetivo:** compreender como a educação alimentar e nutricional interfere na mudança de comportamento alimentar na prevenção da obesidade através de grupo de intervenção. **Metodologia:** o presente trabalho foi realizado no período de maio a novembro de 2010, com um grupo de crianças e adolescentes atendidos pelo Núcleo de Atividade Física e Esporte – NAFEFESB, na cidade de Bragança Paulista. Abordaram-se diversos temas relacionados à alimentação saudável, por meio de exposições, conversas e dinâmicas de grupo. **Resultados:** houve interesse e participação de todos durante os encontros, porém muitos se mostraram dispersos e relativamente tímidos. Em um dos encontros, realizou-se uma degustação de duas preparações, nas quais foram bem aceitas principalmente pelos jovens. **Discussão:** as atividades lúdicas, como dinâmicas de grupo, são estratégias excelentes para aumentar o interesse das crianças e dos adolescentes pelos assuntos, tornando efetiva a aprendizagem, construindo-se no primeiro passo para escolhas alimentares mais inteligentes. **Conclusão:** conclui-se a importância da educação alimentar e nutricional para a mudança de hábitos alimentares visando à prevenção do sobrepeso, em parceria com a família e a escola, além do papel indispensável do nutricionista como educador neste processo.