

# INTERVENÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM PRÉ-ESCOLARES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI

Elize Aparecida Santos Musachio <sup>1</sup>

Emanuelli Carvalho Andrichi <sup>2</sup>

Vandrezza Cardoso Bortolotto <sup>3</sup>

Eliana Jardim Fernandes <sup>4</sup>

Márcia Rósula Poetini <sup>5</sup>

Shanda de Freitas Couto <sup>6</sup>

## Resumo:

Devido a importância da infância para a formação dos hábitos alimentares, se faz necessário o fortalecimento de comportamentos positivos e escolhas alimentares saudáveis, sendo destacada a abordagem de incentivo a uma alimentação saudável em grupo, principalmente nos espaços educativos. Portanto, o presente trabalho objetivou desenvolver uma atividade de educação nutricional, com vista ao incentivo a uma alimentação saudável nas principais refeições. A atividade foi realizada, em uma turma composta por 10 pré-escolares, com idades entre 4 e 5 anos, em uma escola de Itaqui, RS. Foram expostas figuras variadas de alimentos, tais como alimentos naturais, industrializados, doces e salgados, e também foram utilizados cartazes, correspondentes às três refeições: café da manhã, almoço e sobremesa, e jantar. Então, orientou-se que cada uma das crianças escolhesse figuras de alimentos que consumiam rotineiramente, e as colassem nos respectivos cartazes, de acordo com as refeições. Posteriormente, foi realizada uma conversa com as crianças, abordando os temas sobre alimentação, e enfatizando os benefícios dos alimentos naturais, como saladas e frutas, para a, quando esses são substituídos por produtos industrializados. Por fim, para avaliar a efetividade da intervenção, novamente foi dada a oportunidade aos escolares escolherem figuras de alimentos que julgassem saudáveis para consumir nas respectivas refeições. Os resultados foram satisfatórios, pois houve um aumento dos alimentos saudáveis no material confeccionado após a intervenção, quando comparado ao primeiro material elaborado. Diante disso, observa-se o quão importante é a intervenção nutricional com crianças, precisando ser contínua e desenvolvida de maneira conjunta com a escola e a família.

**Palavras-chave:** crianças, saudável, alimentos

**Modalidade de Participação:** Pesquisador

# INTERVENÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM PRÉ-ESCOLARES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI

<sup>1</sup> Aluno de pós-graduação. elizemusachio@gmail.com. Autor principal

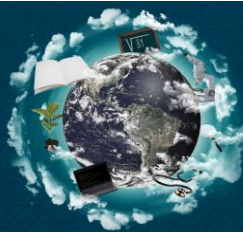
<sup>2</sup> Outro. nutri.manuandrighi@gmail.com. Co-autor

<sup>3</sup> Aluno de pós-graduação. vandrezza.bortolotto@gmail.com. Co-autor

<sup>4</sup> Aluno de pós-graduação. elianajf14@yahoo.com.br. Co-autor

<sup>5</sup> Aluno de pós-graduação. marciapoetini@gmail.com. Co-autor

<sup>6</sup> Docente. shandacouto@gmail.com. Co-orientador



## **INTERVENÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM PRÉ-ESCOLARES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE ITAQUI**

### **1. INTRODUÇÃO**

Os hábitos alimentares inadequados estão associados a diversos danos à saúde, entre eles a obesidade, cujos índices têm crescido nas últimas décadas até mesmo na população jovem, devido ao aumento no consumo de alimentos com alta densidade calórica e diminuição de atividade física (ALMEIDA, NASCIMENTO & QUALOTI, 2002).

Evidências apontam que hábitos, preferências e aversões alimentares são estabelecidos nos primeiros anos de vida, e que esses comportamentos tendem a prosseguir até a idade adulta. As primeiras referências do ponto de vista da alimentação, no desenvolvimento infantil incluem o ambiente familiar, tendências sociais, a mídia, relação com os colegas e possíveis doenças (LUCAS; FEUCHT; OGATA, 2013). À medida que as crianças crescem, o seu mundo expande-se e seus contatos sociais, tais como a influência da escola e dos colegas, pode afetar as atitudes e as escolhas alimentares dos indivíduos.

Nesse sentido, torna-se relevante identificar e compreender os fatores determinantes na alimentação de crianças, possibilitando a criação de atividades educativas efetivas no auxílio da mudança do padrão alimentar das crianças (RAMOS & STEIN, 2000). Ainda, segundo Lucas et al., (2013), devido a importância desse período para a formação dos hábitos alimentares, se faz necessário o fortalecimento de comportamentos positivos e escolhas alimentares saudáveis, sendo destacada a abordagem de incentivo a uma alimentação saudável em grupo, principalmente nos espaços educativos (SOUSA, 2006), valorizando a interação social e o espaço da escola.

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver uma atividade de educação nutricional, com vista ao incentivo a uma alimentação saudável nas principais refeições.

### **2. METODOLOGIA**

A atividade foi realizada, em uma turma composta por 10 pré-escolares, com de idades entre 4 e 5 anos, de uma escola da rede municipal de Itaqui, RS.

No primeiro momento foi realizada uma conversa informal, onde questionou-se sobre os hábitos e costumes alimentares de cada criança, nas três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).

Posteriormente, foram expostas figuras variadas de alimentos, tais como alimentos naturais, industrializados, doces e salgados, e também foram utilizados cartazes, correspondentes às três refeições: café da manhã, almoço e sobremesa, e jantar. Então, orientou-se que cada uma das crianças escolhesse figuras de alimentos que consumiam rotineiramente, e as colassem nos respectivos cartazes, de acordo com as refeições (Figura 1).

No segundo momento, foi realizada uma conversa com as crianças, abordando os seguintes temas: alimentos que precisamos consumir nas principais refeições do dia, a importância da mastigação para a digestão dos alimentos; ingestão hídrica; valorização das refeições caseiras como o arroz e feijão; benefícios dos alimentos

naturais como saladas e frutas, incluindo as consequências à saúde, quando esses alimentos considerados saudáveis são substituídos por produtos industrializados. Ainda, durante a conversa, houve a exposição do material (Figura 1) confeccionado por eles anteriormente, e observados os adequações e inadequações em cada refeição. Os temas trabalhados foram abordados através de mensagens positivas, de forma a evitar um discurso negativo e/ou impositivo sobre o consumo de alimentos, expondo diferentes fatores envolvidos na alimentação.

Por fim, com forma de avaliar o efeito da intervenção, foi proposto a construção de um segundo material, (Figura 2) possibilitando que as crianças escolhessem novamente entre as figuras de alimentos, aquelas que julgassem saudáveis para consumir nas respectivas refeições.

### 3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os resultados pré intervenção (Figura 1), mostram maior número de gravuras de alimentos com baixa qualidade nutritiva nas principais refeições. Também observa-se que a quantidade de alimentos não saudáveis no cartaz referente ao jantar em comparação ao do almoço, podendo ser um reflexo da realidade vivida pelas crianças. Observa-se atualmente, que a modernização e as modificações no mercado de trabalho influenciam nos padrões alimentares da população (BRASIL, 2014). Frequentemente, as famílias optam por uma refeição mais rápida e fácil no período da noite, aderindo então aos lanches e comidas industrializadas, que sejam de rápida execução e preparo. Tal fato foi evidenciado nos relatos das crianças durante a intervenção, que afirmaram gostar de consumir cachorro-quente ou pizza que sobram do jantar, no café da manhã.

O relato da maioria das crianças aliado ao resultado do material referente ao jantar, confeccionado antes da intervenção, reforça a o fato de que o consumo de *fast foods* a noite é muito maior. Segundo Rego (2004), os pais são tidos como modelos, podendo influenciar de várias formas o comportamento alimentar dos filhos, e a falta de tempo associada à vida urbana, direciona para escolhas alimentos de rápida preparação, sendo eles de mais fácil aceitação, como os hipercalóricos, com grande densidade energética. Nossos resultados também apontam para essa direção no que diz respeito ao consumo de tais alimentos. Ainda, pode-se observar que as crianças apresentavam pouco conhecimento associativo sobre os prejuízos do consumo abusivo de alimentos industrializados, podendo estar relacionado a escolha pelo consumo de tais alimentos proporcionado pela família, e também pela falta de conhecimento dos riscos para a saúde com o consumo de tais alimentos pelos pais.



Figura 1: Material produzido pelas crianças antes da intervenção

Ao observarmos a figura 2 referente a avaliação da intervenção, podemos perceber de forma positiva, um menor número de alimentos não saudáveis ou industrializados nas refeições, quando comparados a figura 1. Dessa forma, apontando que atividades de educação nutricional podem trazer muitos benefícios para o direcionamento de escolhas alimentares saudáveis. Porém, enfatiza-se a necessidade de que tais atividades sejam regulares, e que envolvam os demais atores da comunidade escolar, tais como pais, professores e funcionários da escola.

Outras questões importantes foram observadas durante a intervenção tais como o grande interesse das crianças em participar da atividade, expondo seus hábitos e aprender brincando. Assim, nesse momento tão enriquecedor, de trocas entre as crianças, alguns fatos puderam ser observados, como o que nenhuma criança relatou aversão às frutas. No entanto foi observado que ao utilizarmos o termo “salada” para caracterizar o consumo de verduras e legumes, a maioria referiu não gostar, e ao expor separadamente cada tipo de verduras e legumes o apreço por esses aparece novamente. Diante disso, observa-se claramente o impacto de alguns termos no que se refere à alimentação, trazendo uma conotação negativa referente a palavra “salada”, e estando essa associada a um alimento não saboroso. Nesse sentido, se faz necessário uma abordagem da alimentação através de mensagens positivas, enfatizando os alimentos saudáveis, ao invés, de somente uma mensagem negativa dos alimentos “não-saudáveis”.

Ainda, observou-se a efetividade da intervenção em relação ao incentivo do consumo de água, visto que sua presença é verificada apenas após intervenção (Figura 2). No entanto, observa-se que mesmo tendo a informação de que um determinado alimento não é considerado saudável, algumas crianças mantiveram a sua escolha, como pode-se observar em relação a bolacha recheada no café da manhã, que foi inserida em ambos os momentos, pré e pós intervenção.

Para que haja uma mudança no comportamento humano, é preciso identificar e intervir na forma como o indivíduo identifica as informações e as interpreta, para que assim mude seu esquema de crenças sobre os alimentos (PAPALIA et al., 2009). Assim, este trabalho encontra-se de acordo com um estudo de Salvi et. al (2004), onde também observou-se que com o desenvolvimento de atividade de educação nutricional é possível despertar a curiosidade e o interesse de pré-escolares pelos alimentos e enfatizar sua importância para a saúde. Ainda, acredita-se que o uso de atividades lúdicas estrategicamente utilizadas para a construção do conhecimento, em diferentes áreas, incluindo a alimentação e nutrição, segue uma nova postura existencial, onde se aprende brincando, sendo essa uma concepção de educação que se estende além de apenas dar as instruções (MONTEIRO et al., 2008).



Figura 2: Material produzido pelas crianças, após a intervenção

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante disso, observa-se o quão importante é a intervenção nutricional com crianças, precisando ser contínua e desenvolvida de maneira conjunta com a escola e a família.

Espera-se que a metodologia aplicada para abordar a alimentação saudável proporcione não só o conhecimento, mas discernimento e autonomia para as escolhas alimentares das crianças, visando uma melhor qualidade de vida.

#### **5. REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, 2002.

BRASIL. Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

LUCAS, B. L.; FEUCHT, S. A.; OGATA, B. N. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13.ed. Rio de Janeiro, 2012. Cap. 18. p. 389-409.

Papalia, D. E. Olds, S. W.; Feldman, R. D. (2009). O Mundo da Criança: Da Infância à Adolescência. 11ª ed. Cap.2. p.34.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.

REGO, Carla [et al.] - Obesidade pediátrica: a doença que ainda não teve direito a ser reconhecida. A propósito do 1º Simpósio Português sobre Obesidade Pediátrica. Acta Pediátrica Portuguesa. p. 1-5, 2004.

SOUSA, P. M. O. Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional.62 f. Brasília-DF, 2006. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006\\_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/477/1/2006_PriscillaMariaOliveiraSousa.pdf)>. Acesso em: 18 set. 2017.

SALVI, C.; CENI, G. C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. Revista Vivências, v. 5, n. 8, p. 71-76, 2009.