

PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO ESTADO DE SÃO PAULO

ANA CAROLINA DA SILVA
OLIVEIRA

LUDMILA MARIA BARROS DE
SOUZA

FLÁVIA TOTA DOS SANTOS

Alunas do curso de Graduação
em Nutrição – Universidade
Paulista.

FATEC Sebrae – Faculdade de Tecnologia
Sebrae - CEETEPS – Centro Estadual de
Educação Tecnológica Paula Souza – São
Paulo, Brasil.

Revista FATEC Sebrae em debate
gestão, tecnologias e negócios

Editor Geral
Prof. Dr. Mário Pereira Roque Filho

Organização e Gestão
Prof. Ms. Clayton Pedro Capellari

Correspondência
Alameda Nothmann, nº 598 Campos Elíseos,
CEP 01216-000 São Paulo – SP, Brasil.
+55 (11) 32240889 ramal: 218
E-mail: f272dir@cps.sp.gov.br

RESUMO

O processo de transição nutricional, caracterizado pela inversão no padrão alimentar das famílias, que passaram a consumir mais alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuído negativamente com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância. Uma solução para reverter esta situação é a implantação de atividades de educação nutricional nas escolas. A escola é considerada um espaço importante de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, sendo um local propício à formação de hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, uma atividade de educação alimentar e nutricional foi desenvolvida com o objetivo de levar às crianças novos conhecimentos e reforçar conhecimentos já existentes a respeito de alimentos in natura que fazem parte de uma alimentação variada e saudável.

Palavras-chave: transição nutricional, infância, educação nutricional, escola, hábitos alimentares saudáveis.

ABSTRACT

The process of nutritional transition, characterized by the inversion of the dietary pattern of the families, which started to consume more food sources of fats, sugars, sweets and sugary drinks and decrease the intake of whole grains, vegetables and fruits, has contributed negatively to the maintenance of Healthy life, including childhood. One solution to reversing this situation is the implementation of nutritional education activities in schools. The school is considered an important space of health production, self-esteem, behaviors and life skills of its students, being a place conducive to the formation of healthy eating habits. Thus, a food and nutritional education activity was developed with the objective of bringing to the children new knowledge and reinforce existing knowledge regarding in natura foods that are part of a varied and healthy diet.

Introdução

O processo de transição nutricional, caracterizado pela inversão no padrão alimentar das famílias, que passaram a consumir mais alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuído de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância. Estes maus hábitos alimentares têm desencadeado nas crianças doenças associadas à má alimentação como obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais. Modificações no padrão alimentar desde a infância são imprescindíveis para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida na fase adulta e senil (MARTINS, 2010).

Uma solução para reverter esta situação é a implantação de atividades de educação nutricional nas escolas, por possibilitar às crianças a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e incentivá-las a aceitar a responsabilidade da aquisição de um comportamento alimentar, condizente com a saúde (MARTINS, 2010).

A EAN é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Entre seus resultados potenciais identifica-se a contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

As escolhas alimentares são influenciadas por determinantes individuais e coletivas. Entre os determinantes individuais encontram-se os aspectos subjetivos, o conhecimento sobre alimentação e nutrição, as percepções sobre alimentação saudável. Já entre os determinantes coletivos encontram-se os fatores econômicos, sociais e culturais (BRASIL, 2012).

Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o sistema alimentar (BRASIL, 2012).

A escola é considerada um espaço importante de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, sendo um local propício à formação de hábitos alimentares saudáveis. As crianças permanecem na escola grande parte do tempo e, quando não há distribuição de alimentos na escola, consomem lanches trazidos de casa ou comprados na cantina escolar (MATUK, 2011).

As diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil e do ensino fundamental e médio de escolas públicas e privadas foram instituídas pela Portaria Interministerial nº 1010, estando prevista a incorporação do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico das escolas, contemplando as experiências no cotidiano das atividades escolares, portanto, as evidências teóricas da importância da escola como um espaço propício para a inserção de uma cultura de

vida saudável por meio do ensino prático de atividade física e alimentação saudável estão bem delineadas na literatura (SBP, 2011).

As crianças em idade escolar apresentam algumas peculiaridades em relação às necessidades qualitativas e quantitativas de sua alimentação. Por estarem em um período de crescimento, desenvolvimento e de grande vulnerabilidade biológica, precisam de aporte nutricional adequado, pois a ausência, deficiência ou excesso de alguns nutrientes podem trazer problemas à saúde da criança que poderão persistir ao longo da vida adulta. O consumo excessivo de calorias associado a um gasto calórico inferior ao consumido, culmina em desbalanço energético, sendo uma das causas da obesidade, que é uma questão importante de saúde pública (FISBERG, 2015).

Programas de educação nutricional (PEN) vem sendo criados em diversos países, beneficiando principalmente crianças por meio de orientação sobre uma alimentação saudável favorecendo um estilo de vida adequado e promovendo a redução dos riscos de doenças que se manifestariam na fase adulta, por meio da modificação de comportamento na infância (DAVANÇO, 2004).

Sendo assim, uma atividade de educação alimentar e nutricional foi desenvolvida com o objetivo de levar às crianças novos conhecimentos e reforçar conhecimentos já existentes a respeito de alimentos in natura que fazem parte de uma alimentação variada e saudável.

Objetivo Geral

Realizar uma atividade de educação nutricional com crianças do primeiro ano do ensino fundamental de uma escola particular de São Paulo.

Objetivos Específicos

- Explicar o que são frutas, verduras e legumes, dando exemplo de preparações com esses alimentos;
- Aplicar um jogo de adivinhação;
- Capacitar as crianças a responder às perguntas do jogo com base nas informações passadas durante a explicação sobre frutas, verduras e legumes.

Metodologia

Trata-se de um estudo de intervenção com abordagem observacional realizado com três salas do 1º ano do ensino fundamental, em dias alternados, divididas em: turma I com 13 alunos, turma II com 13 alunos e turma III com 13 alunos, totalizando 39 alunos presentes. Realizado no colégio da zona sul de São Paulo, localizada no Bairro Vila Mariana, São Paulo-SP, durante o mês de dezembro de 2016.

O estudo foi desenvolvido em dois momentos distintos. Na primeira intervenção, foi realizado uma pré-avaliação observacional com uma “conversa interativa”, no qual as interventoras perguntavam sobre a diferenciação das Frutas, Legumes e Verduras (FLV), sua importância e suas variações. À medida que as crianças iam respondendo, as interventoras iam mostrando FLV in natura e ao final cada criança exemplificava uma FLV que de preferência não foi exposto pelas interventoras. Para avaliar esta atividade foi adotada a abordagem observacional A (Anexo I).

A segunda intervenção consistiu em aplicar um jogo de adivinhação, onde o objetivo principal era estimular a associação das diversas variações e características das FLV. Para avaliar esta atividade foi adotada a abordagem observacional B (anexo II).

Jogo do adivinha

Materiais: Fichas de FLV variados com três pistas de cada, fita de cetim para divisão dos grupos (vermelho e verde).

Aplicação: Foram divididos em dois grupos, onde os mesmos se reuniam para pensar na resposta correta após uma das interventoras ler a ficha em voz alta. O grupo que levantar a mão primeiro e responder corretamente ganha um ponto, se o mesmo erra o ponto vai para o time adversário. Vence o time que acertar a maior quantidade de fichas.

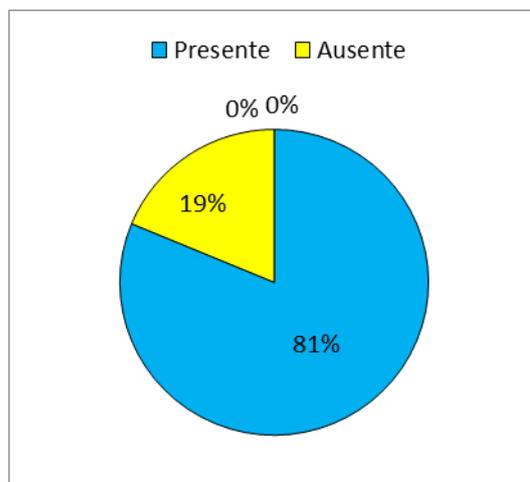
Resultados E Discussão

Na educação infantil o ato de brincar é utilizado como um ponto de partida para uma forma divertida e prazerosa de aprender, deste modo à utilização de processos

lúdicos é essencial para melhores resultados na construção do conhecimento em alimentação e nutrição.

Para uma melhor visualização os dados serão apresentados nos gráficos a seguir:

Gráfico 1- Percentual de alunos que participaram da atividade

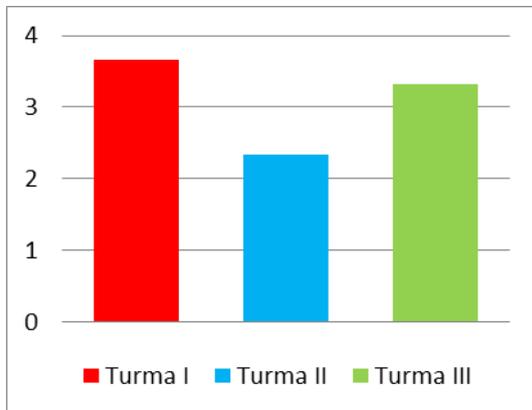


Estava previsto 48 alunos para participarem da atividade no total, porém apenas 81% (n=39) estavam presentes no dia da atividade e 19% (n=9) dos alunos tinham faltado no dia do evento.

Na maior parte dos alunos pode-se observar claramente que as crianças apresentavam um grande interesse em participar das atividades propostas, além de expressar suas vontades, gostos e preferências, interagindo o tempo todo, expondo suas vivências e fazendo interrogações. Foi observado que poucos alunos não se envolviam muito com o que estava sendo proposto, porém de modo geral, as novidades que eram apresentadas aos alunos, como as frutas, legumes e verduras, que deveriam fazer parte do seu cotidiano eram aceitas com entusiasmo, curiosidade, ânsia de ver, tocar e sentir.

De acordo com Salvi e Ceni (2009), por meio das atividades desenvolvidas pode-se observar que as crianças na fase pré-escolar estão aptas para receber informações sobre alimentação e nutrição, sendo nesta fase da vida que as crianças apresentam uma maior facilidade em assimilar conceitos, aprendem a conhecer a si própria e as normas sociais de comportamento, inclusive o alimentar.

Gráfico 2- Média calculada pela soma das notas (0 á 5) da avaliação observacional em relação ao entendimento dos alunos sobre a diferenciação das FLV, sua importância e suas variações



Antes da aplicação prática das atividades propostas foi realizada uma conversa com os alunos para eles entenderem e associarem as diferenças entre frutas, legumes e verduras com a utilização de alimentos de verdade, para terem um bom desempenho durante as atividades.

Liden (2011) afirma que o plano de aula antes das atividades práticas em educação nutricional realizada com crianças é fundamental para um melhor desempenho nas atividades que iram ser realizadas na próxima etapa.

De acordo com o gráfico 2, da média calculada pela soma das notas de 0 á 5 da avaliação observacional em relação ao entendimento dos alunos sobre a diferenciação das FLV (frutas, legumes e verduras), sua importância e suas variações, pode ser verificado que a turma I teve no geral obteve um melhor desempenho em relação as outras turmas, na qual foi observado que na turma I teve-se um média de pontuação de 3,66, sendo que a maioria das crianças souberam diferenciar as FLV durante a conversa, diferentemente das turmas II e III, na qual obtiveram como média 2,33 e 3,33 respectivamente, a maioria das turmas tiveram algumas dificuldades de diferenciação, confundindo por exemplo legumes com verduras e não sabiam alguns nomes de verduras que deveriam fazer parte da sua alimentação como a beterraba, na qual foi confundida com a batata doce.

Resultados semelhantes foram encontrados por Rodrigues et al. (2011), na qual foi realizado uma atividade de educação nutricional com crianças em idade escolar onde nas discussões sobre os grupos de alimentos e nutrientes surgiram várias dúvidas e respostas equivocadas por parte dos alunos, respondendo de forma incorreta.

A maioria das crianças no presente estudo desconhecia a importância desses alimentos, poucas crianças sabiam explicar a importância da alimentação adequada na qual estas relacionavam com o “não ficar doente” e “ter energia para brincar”.

Em um estudo realizado por Lima et al. (2010), foi visto que através das observações, rodas de conversa e questionários realizados durante a pesquisa foi constatado que as crianças do estudo infelizmente não tinham a mínima noção do que seria alimentar-se bem, o que talvez possa ser justificado pelo fato de não terem esse tipo de alimentos e informação em casa.

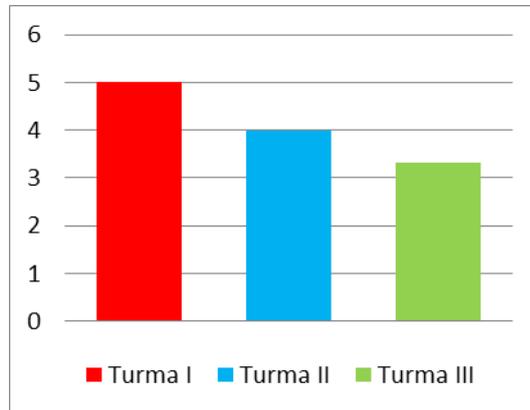
Já na última conversa do presente estudo, na qual foi pedido para cada criança exemplificar o nome de uma fruta, legume ou verdura, todas as crianças de todas as turmas exemplificaram apenas frutas, não sabendo ou não lembrando os nomes de legumes e verduras.

De modo geral, foi observado durante a atividade que mesmo as crianças consumindo frutas, legumes e verduras na refeição dentro da instituição, ainda assim, desconhecem os alimentos, principalmente os legumes e as verduras, na qual todas as turmas não sabiam dar um exemplo.

Mesmo a turma I tendo um bom desempenho em relação as outras turmas, a mesma não atingiu a media de pontuação máxima (n=5), sendo preocupante esta realidade, pois é visto que a maior parte das crianças estudadas desconhecem os alimentos ou tem dificuldades de associar os mesmos.

Em um estudo também relacionado com atividades lúdicas realizadas por Salvi e Ceni (2009) na qual foi realizado educação nutricional com pré-escolares de uma associação creche, foi observado que os alunos também tiveram dificuldades em diferenciar grupos alimentares, principalmente com relação às frutas e verduras, sendo isto preocupante.

Gráfico 3- Média calculada pela soma das notas (0 á 5) da avaliação observacional em relação ao entendimento dos alunos sobre o jogo, se não tiveram dificuldades e se teve uma boa aceitação



De acordo com o gráfico 3, em relação a média calculada pela soma das notas de 0 á 5 da avaliação observacional em relação ao entendimento dos alunos sobre o jogo, pode ser observado que novamente a turma I foi a que apresentou uma maior desenvoltura quando compara com as outras duas turmas tendo como média 5, sendo que o grupo de alunos entenderam perfeitamente a linguagem das fichas, não tendo dificuldades para adivinhar e as crianças se mostraram receptivas para as atividades, tendo uma ótima aceitação por todos os alunos, respondendo as perguntas com empolgação.

Estudos semelhantes foram encontrados por Rigo et al. (2010) ao realizar educação nutricional com crianças residentes de uma associação beneficente, visto que durante as atividades desenvolvidas as crianças demonstraram motivação para novos conhecimentos em nutrição e participação nas atividades propostas permitindo assim agregação e construção de novos hábitos alimentares. já na turma II, foi observado um pouco de dificuldade por parte dos alunos para adivinharem o alimento e alguns alunos, poucos, não interagem na brincadeira, ficando um pouco de lado, já com relação a turma III, foi observado que os alunos tiveram muitas dificuldades de entenderem a linguagem das fichas, tendo dificuldades para adivinhar, na qual não prestavam atenção nas dicas, confundindo desta forma frutas com legumes e verduras, porém teve uma boa aceitação da atividade pelos alunos de modo geral.

De acordo com Eiras e Rossi (2012) o baixo conhecimento desses grupos de alimentos, como frutas e principalmente legumes e verduras pode estar relacionado com o baixo consumo dos mesmos em casa pelas crianças influenciando desta forma no reconhecimento e consumo de FLV.

De modo geral foi observado grande interesse e participação pela maior parte dos alunos que participaram das atividades, sendo que apenas poucos alunos como um ou dois tiveram a recusa em terminar de participar das atividades.

Após as atividades, para avaliarmos a aprovação das mesmas foram distribuídas entre os alunos uma imagem com o desenho de um rostinho para que eles pintassem o que representasse melhor a sua opinião, ou seja, se ele gostou ou não das atividades desenvolvidas, de acordo com a imagem abaixo:

Figura 1- avaliação infantil

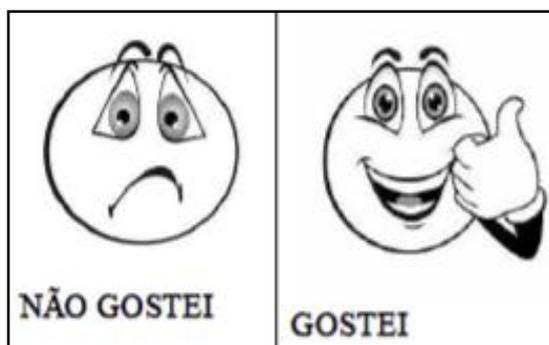
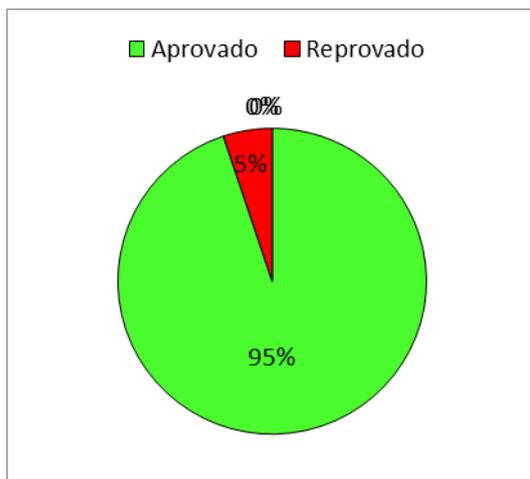


Gráfico 4- Percentual de aprovações das atividades desenvolvidas



De modo geral, as crianças se mostraram curiosas pela atividade, notando-se também que as crianças, além de interessadas pelo assunto, adquiriram novos conceitos e conhecimento sobre nutrição e alimentação e conseqüentemente, levaram-nos para suas famílias.

Do total de alunos presentes no dia da atividade, apenas 5% (n=2) dos alunos não aprovaram a atividade, e o restante 95% (n=37) dos alunos aprovaram, como mostra no gráfico 4 acima, demonstrando que a maior parte dos alunos tiveram uma boa aceitação com relação a atividade, sendo que estes 5% (n=2) pode ser justificado pelo fato de alguns alunos não terem interagido muito na brincadeira.

Porém de modo geral, mesmo a atividade tendo uma boa aceitação é notado que na maior parte as crianças desconhecem os alimentos e a importância dos mesmos na alimentação, principalmente em relação às verduras e legumes, demonstrando deste modo que se deve investir ainda mais na educação nutricional infantil de forma continuada para a promoção da alimentação saudável e formação de hábitos saudáveis na infância.

Conclusão

Tendo em vista os aspectos observados, a intervenção infantil teve uma boa aceitação e as turmas em geral aprovaram a atividade. Através da análise, os resultados se atentam ao fato de que a maioria dos alunos teve dificuldades no entendimento sobre a diferenciação das FLV o que pode sugerir baixo consumo desses alimentos. Em relação ao jogo aplicado a maioria dos alunos teve bom desempenho na associação das fichas bem como o entrosamento com as demais crianças ao pensarem a respeito dos alimentos.

Contudo, o entendimento e o reconhecimento da importância das FLV ainda são vagos ressaltando a necessidade de práticas alimentares, assim como o acompanhamento das crianças durante as refeições estimulando-as e apresentando-as as diversas variações e a necessidade do consumo das tais.

Sabe-se que a capacitação de crianças através de atividades lúdicas sobre a alimentação adequada é imprescindível. Porém para serem eficazes as mesmas devem ser frequentes em conjunto com os educadores e os pais dos alunos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Rev. Nutrição**, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2004.

EIRAS, A. R.; ROSSI, R. G. T. **Reconhecimento de frutas, legumes e verduras por crianças.** Programa de iniciação científica, 2012. Disponível em: <<http://saic.anhanguera.com/index.php/pp/article/view/6416>>. Acesso em: 11/12/2016

FISBERG, M., DEL'ARCO, A. P. W. T., PREVIDELLI, A., TOSATTI, A. M., NOGUEIRA, C. A. Hábito alimentar nos lanches intermediários de Crianças pré-escolares brasileiras: estudo em amostra nacional representativa. **International Journal of Nutrology**, 8(3), 58-71. 2015.

LIDEN, S. **Educação alimentar e nutricional: algumas ferramentas de ensino.** Edição 2, São Paulo: Varela, 2011

LIMA, L. R. et al. **Brincando e aprendendo com hortifruti.** Eixo Temático: A educação infantil, as infâncias e as culturas infantis, 2010. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/revistas/cintedi/trabalhos/Modalidade_4datahora_02_11_2014_17_46_12_idinscrito_1461_7d5f0160d316bf6a1d45eba6f966db25.pdf>. Acesso em: 11/12/2011

MARTINS, Daniela; WALDER, Bruna Scatolin Malatesta; RUBIATTI, Angélica de Moraes Manço. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **Rev Simbio-Logias**, v. 3, n. 4, p. 86-102, 2010.

RIGO, N. N. et al. Educação nutricional com crianças residente em uma associação beneficente de Erechim, RS. **Rev. Eletrônica de Extensão da URI**, v. 6, n. 11, p. 112-118, outubro, 2010. Disponível em: <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_011/artigos/artigos_vivencias_11/n11_14.pdf>. Acesso em: 11/12/2016

RODRIGUES, L. et al. Construindo conceitos sobre alimentação saudável com escolares da rede municipal de ensino. **Rev. Simbio-Logias**, v. 4, n. 6, p. 144-154, dezembro, 2011. Disponível em: <<http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/ConstruindoConceitossobreAlimentacaoSaudavelcomEscolares.pdf>>. Acesso em: 11/12/2016

SALVI, C.; CENI, G, C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madri Alix. **Rev. Eletrônica de Extensão da URI**, v. 5, n. 8, p. 71-76, outubro, 2009. Disponível em: <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_008/artigos/artigos_vivencias_08/Artigo_33.pdf>. Acesso em: 11/12/2016

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Lanche Saudável – Manual de Orientação** – 2012. São Paulo, 2011. 52 p.

ANEXO I

Avaliação observacional A turma I- 1ºano

Avaliação da diferenciação das FLV, sua importância e suas variações.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
A maioria das crianças soube diferenciar as FLV durante a conversa interativa.	4
A maioria das crianças conhecia a importância desses alimentos	4
A maioria das crianças soube exemplificar alguma FLV.	3

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).

Avaliação observacional A turma II- 1ºano

Avaliação da diferenciação das FLV, sua importância e suas variações.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
A maioria das crianças soube diferenciar as FLV durante a conversa interativa.	3
A maioria das crianças conhecia a importância desses alimentos	2
A maioria das crianças soube exemplificar alguma FLV.	2

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).

Avaliação observacional A turma III - 1ºano

Avaliação da diferenciação das FLV, sua importância e suas variações.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
A maioria das crianças soube diferenciar as FLV durante a conversa interativa.	3
A maioria das crianças conhecia a importância desses alimentos	4
A maioria das crianças soube exemplificar alguma FLV.	3

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).

ANEXO II

Avaliação observacional B turma I- 1ºano

Avaliação do jogo de adivinha.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
Os grupos entenderam perfeitamente a linguagem das fichas	5
Os grupos não tiveram dificuldades para adivinhar	5
A atividade teve uma boa aceitação	5

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).

Avaliação observacional B turma II- 1ºano

Avaliação do jogo de adivinha.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
Os grupos entenderam perfeitamente a linguagem das fichas	4
Os grupos não tiveram dificuldades para adivinhar	4
A atividade teve uma boa aceitação	4

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).

Avaliação observacional B turma III - 1ºano

Avaliação do jogo de adivinha.

Itens avaliados	Nota (0 a 5)*
Os grupos entenderam perfeitamente a linguagem das fichas	3
Os grupos não tiveram dificuldades para adivinhar	2
A atividade teve uma boa aceitação	5

*Média calculada pela soma das notas, dividido pela quantidade de itens avaliados (3).