

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ESCOLARES NO MUNICÍPIO DE CAMPOS DOS GOYTACAZES

Cristiane Andrade Maciel Nassif¹; Cynthia Nogueira Manhães²;

Fernanda Amaral Lucas²; Fernanda Belgone Caeres Silva²;

Isadora Silva Dos Santos²; Mariana Pereira da Silva²;

Nathalia Silva Azevedo²; Wander Lopes Pereira³;

Viviane Silva Macedo⁴

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis e constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição. À medida que a criança inicia a conviver em diferentes ambientes, como a escola, se começa uma significativa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma ampla intenção de reproduzir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins. Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares, através de atividades lúdicas sobre nutrição.

Palavras-chave: Educação; Alimentar; Criança; Escola.

INTRODUÇÃO

Durante todo o ciclo de vida dos indivíduos a alimentação exerce um papel fundamental. Entre as diversas fases da vida pode-se realçar, a idade escolar, que se destaca por um período em que a criança apresenta um

¹ Mestre em Educação e Saúde e docente de Nutrição na Universidade Salgado de Oliveira (Universo), campus Campos dos Goytacazes.

² Discentes do curso de Nutrição da Universo-Campos dos Goytacazes.

³ Doutor em Bioquímica Agrícola e docente de Nutrição na Universo-Campos dos Goytacazes.

⁴ Mestre em Ciência da Nutrição e docente de Nutrição na Universo-Campos dos Goytacazes.

metabolismo muito mais intenso quando comparado ao do adulto (PHILIP, 2000).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis e constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição (RAMOS, SANTOS & REIS, 2013).

A escola, é o ambiente onde as crianças passam grande parte de sua vida, age de forma expressiva na formação de conceitos e na construção de opiniões, sendo um local de referência para a prática de qualquer programa que tem em vista à educação do indivíduo (BURGHARDT *et al apud* CAMPOS, ZUANON & GUIMARÃES, 2003).

À medida que a criança inicia a conviver em diferentes ambientes, como a escola, se começa uma significativa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma ampla intenção de reproduzir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins. Desta forma, existe a necessidade do estímulo de uma alimentação saudável em grupo (SOUSA, 2006).

A escola é considerada como um espaço apropriado para se desenvolver ações de educação alimentar e nutricional (EAN), promovendo uma melhora na qualidade de vida e no rendimento escolar (RAMOS, SANTOS & REIS, 2013).

O tema nutrição e alimentação nas escolas têm como finalidade básica, despertar uma consciência crítica acerca da necessidade de se procurar escolhas alimentares melhores (SOUSA, 2006).

Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares, através de atividades lúdicas sobre nutrição, além de analisar os alimentos que compõe as lancheiras bem como as preferências do consumo das frutas em crianças na faixa etária de 3 anos, em uma unidade escolar da rede privada de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro.

METODOLOGIA

As atividades em educação nutricional foram realizadas, em uma unidade escolar da rede privada do município de Campos dos Goytacazes.

Participaram das atividades aproximadamente 18 (dezoito) escolares na faixa etária de 3 anos de idade, de ambos os sexos.

No primeiro momento foi enviado um formulário de autorização aos pais para que os escolares pudessem participar da pesquisa. Neste contato foi solicitado que para no dia programado para as atividades os escolares trouxessem para a escola, lanches habituais e que eles consideravam como lanches saudáveis.

Os lanches enviados pelos pais foram classificados em saudáveis ou prejudiciais à saúde, baseado no Guia da Alimentação Saudável proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

No segundo momento foram realizadas as atividades de educação nutricional com os escolares.

A primeira dinâmica foi conhecer as frutas, sua textura, sua cor, cheiro e sabor. Esta etapa constou de apresentação das seguintes frutas: Kiwi, morango, mamão, laranja, maracujá, banana, manga, uva, maçã, pêra.

A segunda dinâmica foi realizada uma Gincana que utilizou os órgãos dos sentidos: tato, olfato, e paladar. Onde os escolares foram divididos e com olhos vendados, a fim de analisar o paladar, cheiro e textura das frutas.

Após as duas dinâmicas os escolares foram apresentados as frutas e foi citado os benefícios nutricionais de cada uma. E finalizando esta etapa, os escolares participaram da elaboração de uma salada de frutas com as frutas oferecidas.

Após a confecção e degustação da salada de frutas, os escolares participaram de uma brincadeira com a música "Batidão da Alimentação".

Na culminância do projeto foi distribuído a todos os participantes da pesquisa mudas de morango para incentivá-las ao cultivo das frutas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 18 escolares na faixa etária de 3 anos, de ambos os sexos.

Observou-se que 95% das crianças levaram alimentos para a escola, e os 5% que os pais não enviaram os lanches, a professora improvisou dividindo os alimentos das lancheiras entre eles, para que todos os alunos participassem da pesquisa.

As lancheiras foram analisadas e se constatou que apenas 30% levaram lanches considerados saudáveis.

É importante ressaltar que a confecção dos lanches necessita-se acatar a disponibilidade de alimentos, optando por alimentos regionais e produtos básicos, restringindo preparações e alimentos com elevados teores de gordura saturada, trans, açúcar e sal e estímulo a ingestão de frutas e hortaliças (SBP, 2012).

Atualmente houve um aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura, e um detrimento à ingestão de alimentos não processados, o que modificou os padrões alimentares, desta forma houve uma redução da desnutrição, elevando em consequência a obesidade e aparecendo a “fome oculta”, que acabam favorecendo a deficiência de micronutrientes, que são prejudiciais à saúde (SBP, 2012).

Após esta análise foi executado uma amostra das frutas e se incentivou as crianças a provarem das frutas, e observou-se que 5% das crianças não se alimentaram com nenhuma fruta oferecida mesmo com os incentivos apresentados.

Após a recusa do alimento, os pesquisadores entrevistaram especificamente esses escolares e constatou-se que em casa não tinham o costume de consumir frutas. Aos entrevistarem os 95% que provaram as frutas

na escola, se constatou que os mesmos tinham o hábito de consumir em casa também. O que demonstra que o hábito adquirido em casa reflete no hábito de consumo dos escolares.

FRIZON, 2008, observou em sua pesquisa que o consumo de frutas não era comum entre os escolares investigados e constatou-se que, na maioria dos dias, os alunos trouxeram à escola produtos que são amplamente divulgados pelos meios de comunicação social, tais como os salgadinhos, bolachas recheadas, sucos industrializados e refrigerantes, além de pirulitos e chicletes. Estes alimentos são produtos com presença de conservantes, corantes e aromas artificiais que acabam por modificar e educar o paladar das crianças de acordo a um padrão infligido na sociedade.

Observou-se que os escolares ainda desconhecem algumas frutas, no entanto a maioria conhece as tradicionais como banana, maçã e melancia.

Observou-se, no entanto, que apenas 15% dos escolares são incentivados a consumir as frutas e 10% não gostam de nenhuma fruta, independente do incentivo.

O comportamento alimentar da criança pode ser determinado pela influência da criança com o alimento, e por fatores emocionais, psicológicos, socioeconômicos e culturais. Contudo, a influência mais significativa na formação dos hábitos alimentares é a interação da criança com a família, que poderá instituir o aprendizado de um hábito socialmente aceito ou introduzir novos hábitos, colaborando para a formação de um padrão de comportamento alimentar adequado ou não (MARTINS, WALDER & RUBIATTI, 2010; VIEIRA et al., 2004).

Recomenda-se para as faixas etárias definidas como pré-escolares (crianças de 2 a 5 anos) a realização de cinco a seis refeições ao dia. Destas, três são consideradas refeições plenas (pelo volume de nutrientes ingeridos) e duas refeições menores (denominadas lanches), podendo ocorrer uma pequena e última refeição denominada ceia (SBP, 2012).

A pirâmide alimentar é utilizada como Guia para alimentação saudável e fornece noções de proporção, variedade e quantidade.

A pirâmide alimentar foi adaptada de PHILIPPI *et al*, 1999, que transformou as porções recomendadas para população adulta para a faixa etária pediátrica (figura 1).

Figura 1: Pirâmide Alimentar de Crianças.



Fonte: Adaptada de PHILIPPI *et al*, 1999.

A tabela 1 demonstra os números de porções diárias recomendadas, de acordo com a faixa etária de 1 a 3 anos, por grupo da pirâmide alimentar.

Tabela 1: Número de porções diárias recomendadas

NÍVEL DA PIRÂMIDE	GRUPO ALIMENTAR	IDADE 1 A 3 ANOS
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	5 porções
2	Verduras e legumes	3 porções
	Frutas	4 porções
3	Leites, queijos e iogurtes	3 porções
	Carnes e ovos	2 porções

	Feijões	1 porção
4	Óleos e gorduras	2 porções
	Açúcar e doces	1 porção

Fonte: Adaptada de SBP, 2012.

Salienta-se que é fundamental ofertar alimentos apropriados no lanche escolar. O adequado é colocar na lancheira um alimento líquido, uma fruta, um tipo de carboidrato e um tipo de proteína. As tabelas 2 e 3 expõe sugestões para lanches.

Tabela 2: Lanches apropriados para as crianças.

Exemplos de sugestões	
Um líquido para repor as perdas nas atividades físicas	Sucos, chás, água de coco engarrafados ou em embalagem tetra-pack, preferencialmente sem açúcar
Uma fruta: práticas para consumir com casca ou cuja casca pode ser retirada com facilidade	Maçã, banana, pêra, morango, uva
Um tipo de carboidrato para fornecer energia.	Pães (integral, fôrma, sírio), bolachas sem recheio, bolos caseiros.
Um tipo de proteína:	Proteínas lácteas: queijos, requeijões, iogurtes.

Fonte: Adaptada de SBP, 2012

Tabela 3: Sugestões de lanches apropriados para as crianças.

Exemplos de sugestões	
Energéticos	Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto), pão sírio, pão francês com gergelim Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá)

	Biscoitos doces ou salgados sem recheios Barra de cereais Geléia de frutas Mel
Construtores	Queijo branco, ricota, queijo cottage Leite e achocolatados Iogurte
Reguladores	Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pêra, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa).

Fonte: Adaptada de SBP, 2012

Na lancheira das crianças alguns alimentos devem ser restritos tais como snacks e salgadinhos de pacote, refrigerantes, isotônicos, balas, bolos com recheios e cremes, frituras, bolacha recheada, bolachas doces e salgadas (SBP, 2012).

Após a análise das lancheiras foram realizadas dinâmicas onde se percebeu que a atenção dos alunos foi um ponto chave para o sucesso da estratégia. Os recursos lúdicos foram utilizados de forma interativa e dinâmica.

A educação nutricional, especialmente desenvolvida por meio de atividades lúdicas, adotando recursos audiovisuais, como forma de ajudar no ensino, permite ao educador instigar a atenção dos educandos, na condução das atividades e desta forma procurar a construção do conhecimento em conjunto com as crianças em relação a alimentação e nutrição saudável (MARTINS & ABREU, 1997).

A utilização de atividades lúdicas como estratégias para a constituição do conhecimento arregimenta uma nova postura existencial, cujo paradigma é um novo sistema de aprender brincando, infundido numa percepção de educação para além da instrução (MONTEIRO *et al.*, 2008).

Segundo ALBIERO & ALVES, 2007, o emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, auxilia a criatividade e imaginação das crianças o que favorece a efetivação dos objetivos da educação nutricional.

Portanto, a utilização de processos lúdicos para a construção da aprendizagem em alimentação e nutrição, faz-se mais eficaz e com excelentes resultados que outras atividades (SALVI & CENI, 2009) e na pesquisa em questão foi significativo o interesse das crianças em conhecer mais sobre os alimentos principalmente sobre os benefícios das frutas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que deve ser oferecida uma atenção especial ao determinar o que será consumido nos lanches das crianças, dentro e fora de casa e observou-se que a família necessita ter uma participação mais efetiva na preparação dos lanches que serão ofertados as crianças no âmbito escolar.

Desta forma se torna necessário a cooperação entre os pais e a escola, que devem sempre estar unidos a fim de obter uma boa Educação Alimentar, ou seja, visar a melhoria da saúde por meio da promoção de hábitos alimentares adequados.

REFERÊNCIAS

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Rev. Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17- 21, 2007.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF, 2014.

BURGHARDT *et al in* CAMPOS, J. A. D. B.; ZUANON, Â. C. C.; GUIMARÃES, M. de S. Educação em saúde na adolescência. **Cienc. Odontol. Bras.**, v. 6 (4): 48-53. p.48-53., out./dez, 2003.

MARTINS, D.; WALDER, B.S.M.; RUBIATTI, A. de M.M. Educação Nutricional: Atuando na formação de Hábitos Alimentares Saudáveis de Crianças em Idade Escolar. **Rev. Simbio-Logias**, v.3, n.4, Jun., 2010.

MARTINS, C.; ABREU, S.S. **Aconselhamento nutricional para diferentes audiências**. In: MARTINS, C.; ABREU, S. S. Pirâmide de alimentos: manual do educador. Curitiba: Nutroclínica, 1997. p. 115- 116.

PHILIPPI S.T. **Guia alimentar para o ano 2000**. In: Angelis RC de. Fome Oculta. São Paulo: Atheneu; 2000. cap. 32, p. 160-76.

PHILIPPI, S.T.; LATTERZA, A.R.; CRUZ, A.T.R.; RIBEIRO, L.C. Pirâmide Alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr**, v. 12, p. 65-80, 1999.

FRIZON, J.D. Hábitos Alimentares e Qualidade de Vida: Uma Discussão sobre a Alimentação Escolar. **1º Simpósio Nacional de Educação**. Unioeste, Cascavel, PR, 2008.

RAMOS, F.P.; SANTOS, L.A. da S.; REIS, A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 29(11), p.2147-2161, nov, 2013.

SALVI, C.; CENI, G.C. Educação Nutricional para pré-escolares da Associação Creche Madre Alix. **Vivências**, v., n.8: p.71-76, out., 2009.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Lanche Saudável. Manual de orientação, 2012.

SOUSA, P.M.O. Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional. Brasília, DF, mai., 2006.