



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 3, volume 1, artigo nº 15, Janeiro/Junho 2017
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v3n1a15>

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA

Millena Moreira Dias Lopes¹

Graduada em Nutrição – Centro Universitário Redentor

Beatriz Della Líbera²

Doutora em Ciências Nutricionais – UFRJ

Docente do curso de Nutrição – Centro Universitário Redentor

Resumo: O presente estudo teve como objetivo de identificar o efeito de uma intervenção nutricional nas práticas alimentares de pré-escolares, antes e após o desenvolvimento de atividades de educação nutricional. O projeto foi realizado na rede municipal de ensino de Itaperuna-RJ, com alunos na fase pré-escolar. Foram coletadas informações dos responsáveis referentes às variáveis sociodemográficas e hábitos de vida e a frequência de consumo alimentar das crianças antes e após a intervenção nutricional. A intervenção consistiu no desenvolvimento de seis atividades de educação nutricional ao longo de três semanas. O efeito da intervenção nutricional foi avaliado por meio da interação das crianças com as atividades propostas e das mudanças nas práticas alimentares. Identificou-se uma boa interação das crianças com as atividades de educação nutricional e que estas tiveram uma influência satisfatória nas práticas alimentares dos pré-escolares, evidenciadas no aumento do consumo de saladas, legumes e frutas e diminuição do consumo de biscoitos doces e salgados e refrigerantes. Atividades de educação nutricional desenvolvidas no ambiente escolar podem contribuir para manutenção e promoção da saúde, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis a longo prazo.

Palavras-chave: educação nutricional; pré-escolar; consumo alimentar.

Abstract: The aim of the present study was to identify the effect of a nutritional intervention in the feeding practices of preschool children, before and after the development of nutritional education activities. The project was carried out in a school in Itaperuna city, RJ, with pre-school students. Data collected were sociodemographic and life habits variables and the frequency of food consumption of children before and after the nutritional intervention. The intervention consisted in the development of six nutritional education activities over three weeks. The effect of nutritional intervention was evaluated through the interaction of children with proposed activities and changes in eating practices. A good interaction of the children with the nutritional education activities was identified and these activities had a satisfactory influence on the preschool food practices, evidenced in the increase of the consumption of salads, vegetables and fruits and decrease of the consumption of sweet and savory cookies

¹Centro Universitário Redentor, Curso de Nutrição, Itaperuna – RJ, bdellalibera@hotmail.com

²Centro Universitário Redentor, Curso de Nutrição, Itaperuna – RJ, millena-look@hotmail.com

and soft drinks. Nutritional education activities developed in the school environment can contribute to the maintenance and promotion of health, preventing the development of long-term non-communicable chronic diseases.

Keywords: nutritional education; preschool; food consumption.

INTRODUÇÃO

A fase pré-escolar é caracterizada por mudanças no perfil de crescimento da criança (FISBERG *et al.*, 2005), sendo observada uma redução da velocidade do ganho estatural e de peso. Conseqüentemente, o comportamento alimentar torna-se imprevisível e variável, interferindo na ingestão de alimentos que pode ser grande, em alguns momentos, e nula, em outros (SBP, 2006).

A formação dos hábitos alimentares sofre influência da herança genética, interferindo nas preferências alimentares, assim como de fatores ambientais como o tipo de aleitamento recebido nos primeiros meses de vida; a forma como os alimentos complementares foram incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; e hábitos familiares e condições socioeconômicas, entre outros (VITOLLO, 2008).

Durante a fase pré-escolar, as crianças apresentam preferência pelo sabor doce e por alimentos hipercalóricos, diminuem o consumo de vegetais e carnes e apresentam resistência em aceitar novos alimentos (SBP, 2006). Pelo fato da formação dos hábitos alimentares ocorrer, principalmente, durante esse período, é imprescindível que haja estímulo ao consumo de alimentos que promovam o adequado crescimento e desenvolvimento infantil e que evitem problemas de saúde na idade adulta. (SBP, 2006; Rigo *et al.*, 2010; PINEZI e ABOURIHAN, 2011). Esse estímulo pode ocorrer por meio da educação nutricional, que contribui para a informação e conscientização sobre alimentação e nutrição e incentiva e melhora a frequência de práticas alimentares saudáveis (PINEZI e ABOURIHAN, 2011).

A educação nutricional engloba o desenvolvimento de ações e estratégias que têm como objetivo promover práticas alimentares saudáveis que atendam às necessidades nutricionais da população, proporcionando ao educando o “desejo de mudança de hábitos”, e não somente a aquisição de conhecimentos sobre valores nutritivos dos alimentos (BOOG, 1997). Ações educativas de alimentação e nutrição proporcionam o desenvolvimento de conhecimentos construtivos para a prática alimentar adequada da infância até a idade adulta e incentiva e melhora o comportamento alimentar da criança, sendo capaz de prevenir distúrbios nutricionais na fase adulta. (BELLINASSO *et al.*, 2012).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como principal objetivo contribuir para o crescimento, desenvolvimento e rendimento escolar, garantindo a formação

de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2006). Logo, a escola pode ser vista como o ambiente mais propício para o desenvolvimento de atividades de educação nutricional e promoção da alimentação saudável por ser uma estrutura organizada, onde crianças e adolescentes podem passar a maior parte do tempo e realizar suas principais refeições. Além disso, as crianças e os adolescentes podem ser vistos como potenciais multiplicadores do conhecimento e, conseqüentemente, agentes de mudança dos hábitos alimentares na família e na sociedade em que estão inseridos (SBP, 2006).

Sendo assim, o objetivo do estudo foi identificar o efeito de uma intervenção nutricional nas práticas alimentares de pré-escolares em uma escola municipal no município de Itaperuna – RJ.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal do tipo descritivo, desenvolvido em uma escola da rede municipal de ensino de Itaperuna-RJ, com pré-escolares de ambos os sexos, com idade de seis anos, matriculadas no primeiro ano do ensino fundamental.

Na primeira etapa da pesquisa foi realizada uma visita ao local com o intuito de observar a rotina das crianças na instituição, identificando os horários do lanche e o que as crianças costumam levar na lancheira para se alimentar durante o intervalo. Para a coleta de dados relacionados às variáveis sociodemográficas e hábitos de vida, foi entregue aos pais um questionário contendo informações relacionadas à escolaridade e cor da pele do responsável, saneamento básico do domicílio, água de consumo, história de aleitamento materno e alimentação complementar, práticas alimentares (consumo de produtos industrializados pela criança, composição do lanche na escola, influência da mídia na alimentação da criança e consumo de hortaliças pelo responsável) e prática de atividade física. Para a avaliação do consumo alimentar das crianças, foi aplicado o questionário de frequência alimentar recomendado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Brasil, 2008).

Na segunda etapa, foram elaboradas e realizadas atividades de educação nutricional a partir do perfil do grupo analisado, visando à formação de hábitos alimentares saudáveis na fase da infância. As atividades de educação nutricional foram desenvolvidas ao longo de seis encontros durante três semanas, com duração média de trinta minutos cada.

No primeiro encontro foi realizada a apresentação do projeto para os alunos e aplicada a brincadeira “Self-Service”, onde vários alimentos (industrializados e *in natura*) eram dispostos em uma bancada e as crianças escolhiam os itens para montar seu prato, de modo a identificar as preferências alimentares das crianças. Ao final foi discutido com as crianças a importância da alimentação variada, os diferentes grupos de alimentos e os riscos do consumo excessivo de alimentos hipercalóricos, ricos em açúcar, gordura e sal.

No segundo encontro foi apresentado para as crianças diversos tipos de frutas,

verduras e legumes, destacando a importância do consumo dos mesmos e os seus benefícios nutricionais. Logo após foram distribuídas máscaras em branco no formato dos alimentos apresentados e tinta guache para que as crianças pintassem o adereço com sua respectiva cor. Ao final foi feito o desfile com as crianças utilizando as máscaras.

No terceiro encontro foi aplicada a brincadeira do “Tato, olfato, paladar e visão”, onde as crianças identificavam as hortaliças por meio dos sentidos. Foi enfatizada a importância de substituir alimentos industrializados por alimentos naturais.

No quarto encontro foi desenvolvida a atividade do “Prato colorido”. Foram dispostos em um quadro dois pratos vazios, um simbolizando uma refeição principal (almoço ou jantar) e outro, um lanche. A partir de figuras diversas representando alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados, as crianças eram convidadas a montar as duas refeições de acordo com as suas preferências alimentares. Após a montagem, foram discutidas com as crianças as inadequações alimentares e realizadas sugestões de acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira, com ênfase na cultura alimentar e nos valores nutricionais.

No quinto dia de encontro foi aplicada a atividade “Semáforo dos Alimentos”. Em um cartaz contendo um semáforo com seus respectivos círculos e cores (verde, amarelo e vermelho), foram coladas figuras de alimentos de acordo com os benefícios para a saúde, sendo dispostos da seguinte forma: na cor verde – alimentos que podem ser consumidos livremente; na cor amarela – alimentos que devem ser consumidos com moderação; na cor vermelha – alimentos que devem ser consumidos com cautela e esporadicamente.

No sexto e último encontro foi desenvolvida uma oficina culinária com a participação das crianças que auxiliaram na produção de uma salada de frutas. O intuito da atividade foi valorizar e estimular a participação e envolvimento da criança no preparo dos alimentos e que é possível realizar uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, saborosa.

Após o encerramento das atividades de educação nutricional, foi enviada para os pais uma cartilha de incentivo à alimentação adequada, um questionário de avaliação da interação da criança com as atividades e, novamente, o questionário de frequência alimentar recomendado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Brasil, 2008) para identificar as possíveis mudanças nas práticas alimentares das crianças após a intervenção.

A análise estatística dos dados foi realizada através do software Excel® e analisada de maneira descritiva, calculando-se as frequências para as variáveis, para que os dados fossem apresentados em forma de gráficos e tabelas.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos, sob número de parecer 1.640.122. Foram incluídas na pesquisa as crianças autorizadas por seus responsáveis, mediante a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

RESULTADOS

Das 40 crianças elegíveis para participação na pesquisa, 27 retornaram com o termo de consentimento assinado e com o questionário sociodemográfico/hábitos de vida respondido. Destas, 19 crianças retornaram com o questionário de frequência alimentar respondido antes e após a intervenção.

Segundo as características sociodemográficas, a maior parte dos responsáveis cursou o ensino fundamental completo (48,2%), apresentava cor da pele preta/negra (55,6%) e consumia água filtrada (44,5%). Todos os domicílios apresentavam saneamento adequado.

Em relação à observação da rotina das crianças na escola, identificou-se um maior consumo de alimentos e bebidas industrializadas e um menor consumo de alimentos naturais, como demonstrado a seguir (tabela 1):

Alimentos consumidos	n	%
Biscoito Salgado/Salgadinhos de Pacote	6	15%
Biscoito Doce/Biscoito Recheado	4	10%
Balas/Doces/Chocolates	3	7,5%
Refrigerante/Guaraná natural/Suco Industrializado	8	20%
Suco Natural/Sanduche Natural	0	0%
Merenda Escolar	8	20%
Não Lanchou	11	27,5%

Tabela 1 – Lanche dos pré-escolares (n=40). Itaperuna, RJ. 2016.

De acordo com os hábitos de vida, 81,5% dos alunos consumia alimentos industrializados, 66,7% não consumiam a merenda oferecida pela escola no intervalo do lanche e mais da metade das crianças (55,6%) não praticava atividade física fora da escola. 96,3% responsáveis relataram consumir frutas, verduras e legumes e 40,7% confirmaram que os filhos já haviam sido influenciados a comprar produtos alimentícios por alguma propaganda de TV. As figuras a seguir apresentam a história de aleitamento materno (gráficos 1 e 2) e introdução da alimentação complementar (gráficos 3 e 4).

Gráfico 1 – Aleitamento Materno (n=27)
(n=25)

Gráfico 2 – Tempo de Aleitamento Materno

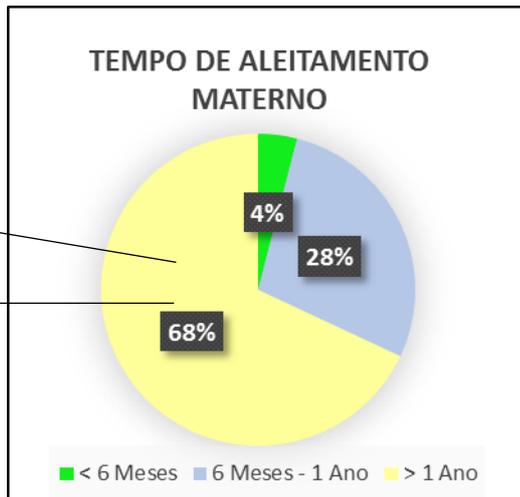
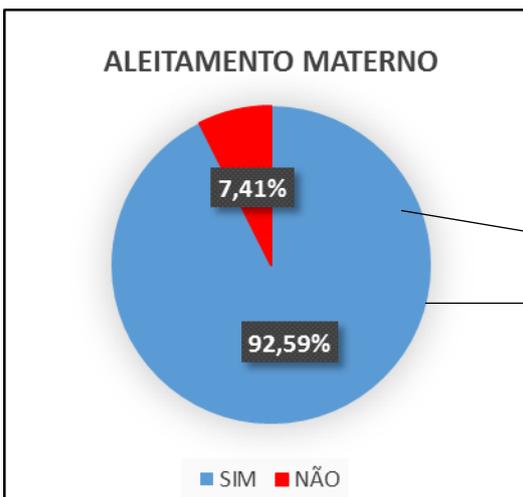
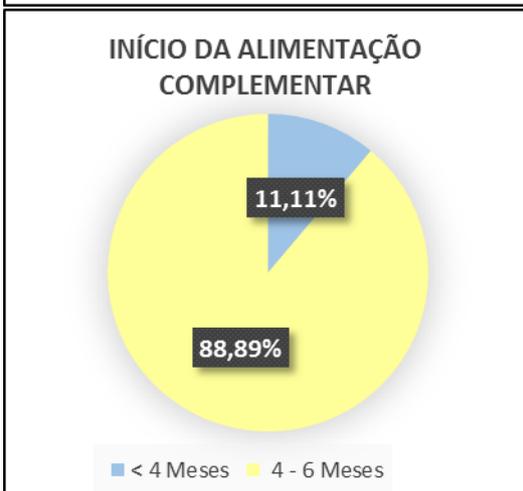
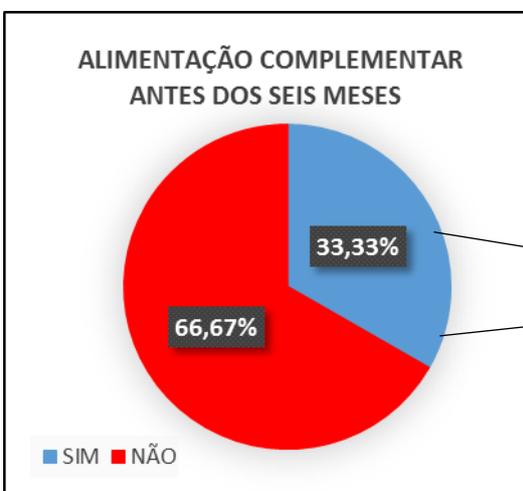


Gráfico 3 – Alimentação Complementar Antes dos Seis Meses (n=27)

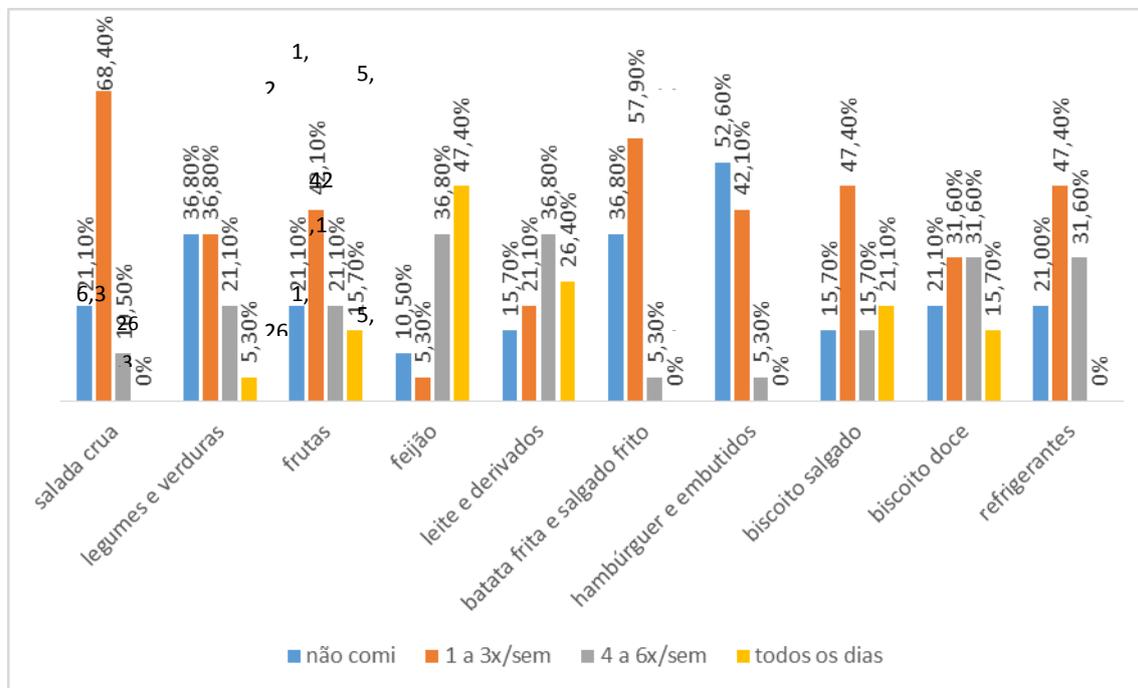
Gráfico 4 – Início da Alimentação Complementar (n=9)



De acordo com o questionário de frequência alimentar aplicado antes da intervenção nutricional, foi observado um percentual expressivo de alunos não consumiram saladas cruas (21,1%), legumes (36,8%) e frutas (21,1%) na última semana, assim como um alto consumo de batata frita/salgadinhos (57,9%), hambúrguer/embutidos (42,1%), biscoitos

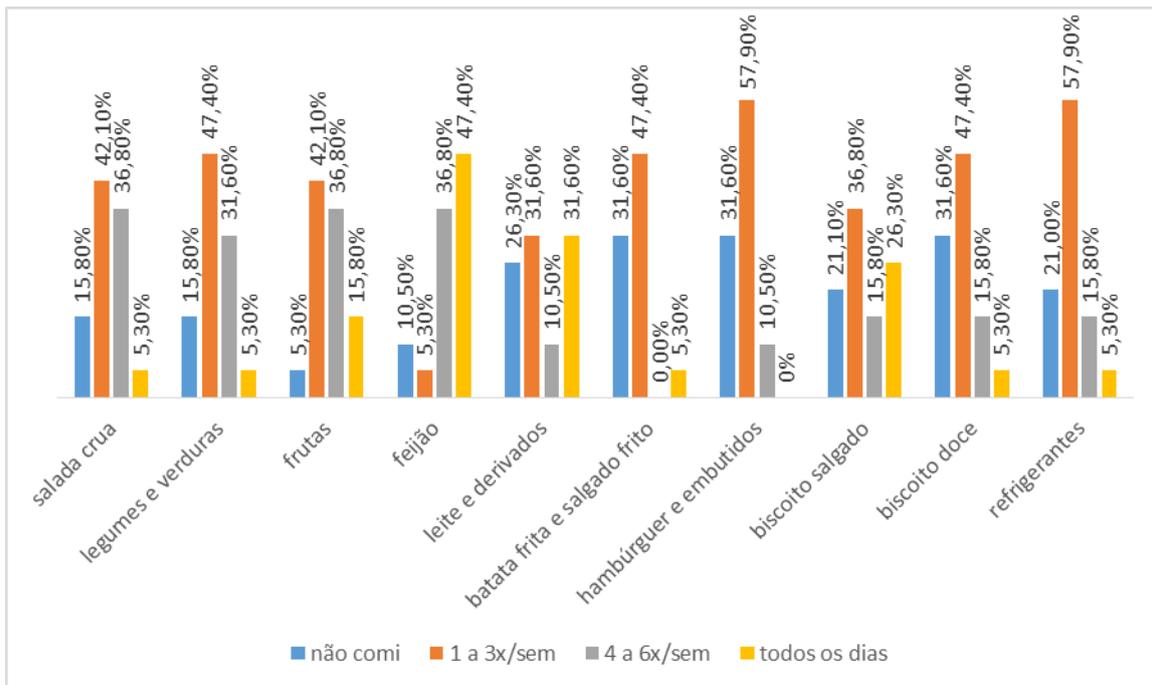
salgados/salgadinhos de pacote (47,4%) e refrigerantes (47,4%) de um a três dias na última semana (gráfico 5).

Gráfico 5 – Consumo alimentar antes da intervenção (n=19). Questionário de frequência alimentar (Sisvan, 2008). Itaperuna, RJ. 2016.



Após a intervenção e nova aplicação do questionário de frequência alimentar, identificou-se uma diminuição do número de alunos que não consumiu saladas cruas (15,8%), legumes (15,8%) e frutas (5,3%) na última semana, resultando em um aumento no consumo dos mesmos, assim como uma redução no consumo de biscoitos salgados/salgadinhos de pacote (36,8%) de um a três dias na última semana e no consumo de biscoito doce (15,8%) e refrigerantes (15,8%) de quatro a seis dias na última semana (gráfico 6).

Gráfico 6 – Consumo alimentar antes da intervenção (n=19). Questionário de frequência alimentar (Sisvan, 2008). Itaperuna, RJ. 2016.



Em relação à avaliação da interação das crianças com a intervenção, segundo a percepção dos responsáveis, todas as crianças comentaram em casa sobre as atividades desenvolvidas e relataram que aprenderam algo sobre nutrição (100%). Um número significativo de alunos demonstrou interesse em participar das atividades (89,5%) e 63,16% apresentaram mudanças nas práticas alimentares.

DISCUSSÃO

No presente estudo foi notória a adesão dos alunos a partir da observação da motivação, participação e a interação das crianças ao longo das atividades de educação nutricional desenvolvidas. Com base na avaliação do consumo alimentar antes e após a intervenção e nos relatos dos responsáveis, identificou-se que as atividades de educação nutricional aplicadas tiveram uma influência satisfatória nas práticas alimentares dos pré-escolares, evidenciadas no aumento do consumo de saladas, legumes e frutas e diminuição do consumo de biscoitos doces e salgados e refrigerantes.

É possível observar que alguns fatores podem influenciar os hábitos alimentares das crianças, principalmente nas primeiras fases da vida, onde a absorção de informações se faz mais presente. No presente estudo, 40,7% dos pais afirmaram que os filhos já foram influenciados por propagandas televisivas a comprar produtos alimentícios. De forma semelhante, Almeida *et al.* (2002), identificaram que propagandas de TV acabam induzindo as crianças a pedirem aos pais alimentos associados a personagens de histórias infantis e que, muitas vezes, são produtos de baixo valor nutricional, ricos em calorias, gorduras e açúcares.

O consumo exagerado de produtos industrializados, como também demonstrado no presente estudo, assim como a ausência de incentivo dos pais para o consumo de alimentos

mais naturais são fatores que influenciam os hábitos alimentares das crianças, contribuindo de uma forma negativa para a saúde na fase da infância (MARTINS *et al.*, 2010).

A atual Pesquisa de Orçamento Familiar (POF; IBGE, 2010) demonstra que o biscoito recheado caracteriza-se como um dos mais prevalentes marcadores de consumo não saudável, seguido pelos refrigerantes, doces, pizza e salgadinhos industrializados. Em adição, os resultados indicam um menor consumo de feijão, saladas e verduras pela população. Ainda segundo a POF, a prevalência de inadequação de ingestão de micronutrientes é alta, refletindo uma baixa qualidade da dieta dos brasileiros. A alimentação inadequada na infância, além de comprometer o estado nutricional, pode levar ao risco imediato ou a longo prazo de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2006).

Pinezi e Abourihan (2011) relatam que, na fase da infância, a alimentação adequada e equilibrada assegura um bom crescimento e desenvolvimento fisiológico e manutenção da saúde e do bem-estar. A formação da personalidade e dos hábitos alimentares das crianças ocorrem nos primeiros ciclos da vida e tendem a permanecer por toda a vida. Logo, a introdução alimentar deve ocorrer de forma correta, permitindo à criança o acesso e o contato à toda a variedade e riqueza de alimentos disponíveis em nossa cultura, garantindo uma formação de hábitos alimentares saudáveis.

Acredita-se que práticas alimentares saudáveis podem ser construídas através de um processo permanente de educação nutricional, no ambiente familiar e, principalmente, no âmbito escolar, espaço dedicado ao processo de aprendizagem e ensinamento, propício para a transmissão e ensinamento sobre as práticas alimentares adequadas (ZANCUL, 2008). Bernart e Zanardo (2011) reforçam que, a partir do momento em que as atividades de educação nutricional são aplicadas, despertando o interesse das crianças, elas aprendem o valor nutricional dos alimentos, tornando mais fáceis as mudanças de hábitos alimentares ainda na fase escolar.

Assim como identificado na atual pesquisa, em um estudo realizado com pré-escolares na cidade de Erechim-RS, em 2011, foi observado que atividades de educação nutricional desenvolvidas de forma lúdica e com brincadeiras criativas despertou o interesse das crianças e o aprendizado se tornou mais fácil, fato que contribuiu para a promoção de bons hábitos alimentares observada na mudança do consumo alimentar dos jovens (BERNART e ZANARDO, 2011).

CONCLUSÃO

As atividades de educação nutricional desenvolvidas de forma lúdica e divertida parecem ter influenciado na formação de novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição, podendo repercutir, de forma positiva, na construção e na manutenção de hábitos

alimentares saudáveis.

Pelo fato da fase pré-escolar ser um momento propício para a assimilação de informações, é importante que atividades de educação nutricional sejam desenvolvidas ainda na infância, principalmente no ambiente escolar, e que as crianças sejam estimuladas a práticas alimentares saudáveis, de forma a contribuir para manutenção e promoção da saúde, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis a longo prazo.

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**, v.36, n.3, p. 353-355, 2002.

BELLINASSO, J. S.; MORAES, C.M.B.; SANTOS, B.Z.; BACKES, D.S.; SACCOL, A.L.F. Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. **Disciplinarum Scientia. Série Ciências da Saúde**, v.13, p.201-215, 2012.

BERNART, A.; ZANARDO, V.P.S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI**, v.7, n.13, p.71-79, 2011.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Rev. nutr.**, v.10, n.1, p. 5-19, 1997.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução FNDE/ CD nº 32, de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília: Diário Oficial da União, 2006. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/3106-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-32-de-10-deagosto-de-2006>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.– Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

FISBERG, R.; SLATER, B.; MARCHIONI, D.; MARTINI, L. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. São Paulo: Editora Manole; 2005.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2008 – 2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

MARTINS, D.; WALDER, B.S.M.; RUBIATTI, A.M.M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **Revista de Simbio-Logias**, v.3, n.4, p.87-91, 2010.

PINEZI, F.G.; ABOURIHAN, C.L.S. Formação e Desenvolvimento de Hábitos Alimentares na Pré-escola. Uni Brasil, 2011. Disponível em <www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-1/2_tcc.pdf>.

RIGO, N.V.; MUSTIFAGA, R.; BOMBANA, V.B.; BERTONI, V.M.; CENI, G.C. Educação

Nutricional com Crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. **Revista Eletrônica de Extensão da URI**. v.6, n.11, p.112-118, 2010.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. - São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2006.

VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rúbio, 2008.

ZANCUL, M.S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento**. [Tese de Doutorado]. Araraquara: Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista; 2008.