

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL INFANTIL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tamara Figueiredo da SILVA¹

Maria Góes DRUMOND²

Débora Fernandes RODRIGUES

RESUMO

A alimentação é um dos fatores mais importantes relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil. Ações de educação alimentar e nutricional podem ser eficazes em grupos de crianças, na tentativa de desenvolver escolhas alimentares saudáveis. O objetivo deste trabalho foi promover o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde em crianças de forma atraente, lúdica e educativa. A partir do diagnóstico inicial do perfil nutricional das crianças, foi elaborado um cardápio mensal para a escola e foram desenvolvidas dinâmicas relacionadas ao tema “Alimentação Saudável”. Ao final, pode-se perceber a aceitação dos alimentos propostos e a assimilação dos conceitos de alimentação saudável pelas crianças.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Crianças. Atividades lúdicas.

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada é fundamental para crianças, garantindo seu crescimento e desenvolvimento normais, além de contribuir para a melhora do desempenho escolar. As práticas e vivências alimentares no primeiro ano de vida são determinantes na formação dos hábitos alimentares da criança (BRASIL, 2007). A fase pré-escolar, que compreende crianças de 1 a 6 anos, é considerada um desafio em termos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). É necessário que sejam adotadas estratégias que captem o interesse das crianças, estimulando sua participação no desenvolvimento do conhecimento, ao mesmo tempo em que se deve considerar a capacidade cognitiva e a fase de desenvolvimento da criança (JUZWIAK, 2013).

¹Graduanda em Nutrição pela Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG, tamara_figueiredo@hotmail.com.

² Mestre em Enfermagem e Saúde; professora do curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG, marrigoes@gmail.com.

OBJETIVOS

O objetivo deste projeto foi promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças na fase pré-escolar, por meio de atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição. Foram também objetivos específicos: realizar avaliação nutricional nas crianças e desenvolver um cardápio nutricionalmente adequado de merendas.

METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de EAN denominado “Comer, comer para poder crescer”, desenvolvido com crianças em idade pré-escolar. A população do estudo foi composta por 5 crianças de ambos os sexos, matriculadas na escola de educação infantil “Instituto V” localizada na cidade de Sete Lagoas (MG). A intervenção foi desenvolvida no primeiro semestre do ano de 2015. As atividades foram autorizadas pelos pais ou responsáveis pelos alunos através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e contemplaram: avaliação nutricional, adaptação do cardápio da merenda da escola e intervenções educativas com a temática “alimentação e nutrição”.

A avaliação nutricional foi realizada pela coleta de dados antropométricos (peso e altura), seguida pela classificação de Índice de Massa Corporal (IMC) e da curva de IMC por idade (OMS, 2006). A adaptação do cardápio da merenda da escola contemplou a inclusão de alimentos nutricionalmente adequados, como preparações com vegetais, opções integrais e utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

As atividades de EAN desenvolvidas tiveram os seguintes temas: atividade 1 – “Conhecendo as frutas”: foram apresentadas frutas variadas às crianças para que conhecessem sua cor, textura e aroma; atividade 2 – “Sucos”: foi mostrada aos alunos a importância do consumo de sucos naturais e porque o consumo de refrigerantes não é recomendado; foi feito, ainda nessa atividade, um suco com a ajuda deles; atividade 3 – “Apresentando verduras e legumes”: foram mostradas aos alunos uma variedade de verduras e legumes na forma *in natura* e cozida, verificando se eles os reconhecem e os consomem; atividade 4 – “Almoço Saudável”: conversou-se com os alunos sobre o que deve conter em um almoço saudável e sua importância para a saúde; foi apresentado, ainda, um vídeo sobre o tema; atividade 5 – “Avaliação final: montando um boneco saudável e um não saudável”: com o objetivo de avaliar o conhecimento obtido pelos alunos através de uma brincadeira, utilizaram-se desenhos/recortes de alimentos para que montassem um boneco saudável e outro não saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Observou-se que 60% dos alunos (n=3) apresentavam-se eutróficos, 20% (n=1) apresentavam magreza e 20% (n=1) sobrepeso, de acordo com a classificação de IMC para idade (OMS 2007). O diagnóstico nutricional observado foi relatado para as mães e profissionais da escola durante uma reunião, onde também foram expostas as próximas etapas a serem desenvolvidas.

Segundo AMORIM *et al.* (2012), a implantação da cantina escolar saudável é importante para o desenvolvimento da alimentação saudável a partir do ambiente escolar. Dessa forma, opções de lanches saudáveis foram propostas e adotadas pela escola. Para a produção deste cardápio, a cozinheira foi treinada de acordo com as Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. Uma das opções alimentares foi testada, obtendo uma aceitação menor que 85%. Uma das queixas das crianças ao provarem o alimento se referia à cor do mesmo, que era verde. Isso demonstra a necessidade em se adotar novas estratégias para estimular a mudança de hábitos alimentares desde a infância.

As atividades de EAN basearam-se em processos lúdicos e os resultados foram positivos com boa parte dos alunos. Observou-se, ainda, boa assimilação do conteúdo pela maioria das crianças. De acordo com OLIVEIRA *et al.*, (2011), é muito importante a utilização de materiais lúdicos para as ações educativas e vídeos breves e atrativos para captar a atenção das crianças. Apesar de essa tentativa ter sido adotada, verificou-se que os alunos mais novos não participaram e ficaram inquietos, buscando outros afazeres, enquanto que aqueles com idade mais elevada participaram ativamente, contribuindo para o bom andamento das dinâmicas.

CONCLUSÃO

As atividades lúdicas são um excelente instrumento de EAN para crianças na faixa etária pré-escolar. As atividades realizadas possibilitaram a aquisição de novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável por parte das crianças. Para a continuidade do projeto, outras atividades lúdicas devem ser propostas a fim de captar a atenção dos alunos mais novos, como teatros e marionetes. Além disso, sugerem-se também ações de acompanhamento com os pais e outras atividades educativas com participação dos pais e dos alunos. Deve-se também refazer o cardápio para melhor aceitação das crianças.

REFERÊNCIAS

AMORIM, N. F. A. *et al.* Implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, v. 25, n. 2, p. 203-217, 2012.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Alimentação e Nutrição no Brasil**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

JUZWIAK, C. R. Era uma vez... Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Comunicação, saúde e educação**, v. 17, n. 45, p. 473-84, 2013.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cad. Escola de Saúde**, v. 2, n. 6, p. 100-6, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Growth reference data for 0-5 years, 2006**. Disponível em: <http://www.who.int/childgrowth/en>.