

# A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Shyrley Rita da Silva Madureira de ABREU<sup>1</sup>

Scarlatt Samanta Fonseca PEREIRA<sup>2</sup>

Frederico de Barros TRINDADE<sup>3</sup>

Gabrielle Cristina de OLIVEIRA<sup>4</sup>

Cecy Maria Lima SANTOS<sup>5</sup>

## RESUMO

A alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Os hábitos alimentares inadequados acarretam problemas de saúde imediatos e também em longo prazo. É consenso que o aumento do consumo de frutas e hortaliças deve ser estimulado, inclusive no ambiente escolar, visto que tais alimentos são fontes ricas em vitaminas, minerais, fibras e água e apresentam baixa densidade energética. O objetivo desse trabalho foi promover atividades de educação nutricional com pré-escolares, a fim de estimular o consumo de frutas, incentivando assim, hábitos alimentares saudáveis. As atividades foram realizadas no mês de dezembro na creche municipal Irmã Flávia na cidade de Sete Lagoas - MG, com 75 pré-escolares de três a cinco anos. Foi realizada uma oficina educativa de forma bem interativa promovendo o estímulo ao conhecimento e consumo de diferentes frutas. Pode-se considerar que, em geral, há boa aceitação de frutas pelas crianças.

**Palavras-chave:** Pré-escolar. Educação Nutricional. Frutas.

## INTRODUÇÃO

Na fase pré-escolar de 2 a 6 anos de idade, a criança começa a se interessar mais pelo ambiente que a cerca, e é importante deixar que ela o explore. É nessa fase que a criança está desenvolvendo seus sentidos e diversificando os sabores e, com isso, formando suas próprias

---

<sup>1</sup> Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Unifemm, Sete Lagoas-MG; e-mail: shyrleyabreu.nutricionista@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Unifemm, Sete Lagoas-MG; e-mail: scarlattsamanta@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Graduando de Nutrição no Centro Universitário Unifemm, Sete Lagoas-MG; e-mail: fredbarros58@gmail.com

<sup>4</sup> Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Unifemm, Sete Lagoas-MG; e-mail: gabrielleco1@hotmail.com

<sup>5</sup> Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais UFMG, Belo Horizonte-MG; Docente do Centro Universitário de Sete Lagoas - Unifemm, Sete Lagoas-MG; e-mail: cecysantos@unifemm.edu.br

preferências. Por isso, a qualidade nutricional da alimentação oferecida deve receber atenção especial, já que a criança está em pleno desenvolvimento, inclusive de sua capacidade cognitiva. Uma dieta balanceada desde a infância favorece boa saúde e ajuda a evitar a manifestação da obesidade, distúrbios alimentares e cáries dentárias (ZOLLAR, 2013).

É consenso que o aumento do consumo de frutas e hortaliças deve ser estimulado, inclusive no ambiente escolar, visto que tais alimentos são fontes ricas em vitaminas, minerais, fibras e água e apresentam baixa densidade energética. Além disso, o aumento desses alimentos representa a possível redução da ingestão de produtos alimentícios de alta densidade energética e baixo valor nutritivo, como os produtos processados de cereais refinados com adição de açúcar, gordura e sódio, comum em alimentos industrializados (OLIVEIRA, 2008).

Estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que uma alimentação inadequada com reduzidas quantidades de frutas e hortaliças na dieta, é responsável anualmente por cerca de 2,7 milhões de mortes relacionadas às doenças não transmissíveis (TOLEDO *et al.*, 2012).

Dessa forma, esse trabalho teve como objetivo promover atividades de educação nutricional, a fim de estimular o consumo de frutas, para crianças de três a cinco anos atendidas pela Creche Irmã Flávia, incentivando, assim, hábitos alimentares saudáveis.

## **METODOLOGIA**

As atividades educativas foram realizadas com 75 crianças da faixa etária de três a cinco anos, no dia 04 de dezembro de 2014, de 8:00 às 11:15h, no refeitório da creche Irmã Flávia. Realizamos atividades lúdicas, sendo estimulados os conhecimentos sobre alimentação e nutrição de forma integrada, divertida e prazerosa, tais atividades foram compostas por:

- Pirâmide Alimentar Infantil: foi apresentada e explicada através de imagens, desenhos e informações sobre os grupos de alimentos;

- Oficina: Foram apresentadas algumas frutas às crianças, em seguida os olhos das crianças foram vendados e estas tentaram adivinhar qual fruta foi colocada em suas mãos. Para isto, as mesmas foram estimuladas, a explorar os cinco sentidos, o tato, o olfato, a audição e ao final, após terem sido desvendados os seus olhos, elas também visualizaram o alimento. Tendo a criança usado vários sentidos, à mesma foi permitido o consumo do alimento, possibilitando assim a utilização do paladar. Das frutas adquiridas, uma parte foi destinada à realização da dinâmica e, portanto, mantidas íntegras e o restante compôs uma salada de frutas.

- Jogo da Memória – Foi confeccionado um jogo da memória com imagens das frutas. O jogo foi disponibilizado para a creche, para ser usado dentro de sala de aula pela professora.

Durante a oficina escolhemos algumas crianças para demonstrarmos como funciona o jogo: cada acerto do par de frutas, perguntávamos qual o nome da fruta que está na imagem, caso o participante não acerte, perguntamos para todos os demais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A sequência das atividades propôs a construção do conhecimento em nutrição, em que, foram apresentadas as informações sobre os alimentos através da “pirâmide alimentar”.

Na atividade “Oficina de reconhecimento das frutas”, todos quiseram participar e somente três (4%) alunos não acertaram as frutas (mamão, maçã, manga, banana e laranja).

Na atividade “Salada de frutas”, a degustação foi bem aceita pela maioria das crianças, sendo que três (4%) crianças não quiseram experimentar, pois gostam das frutas separadas. Mesmo assim seu consumo foi incentivado. Quase todos os participantes comeram e repetiram e o comportamento alimentar dos colegas foi uma influência positiva no momento da refeição entre os pré-escolares.

Para finalizar, por meio da atividade “Jogo da Memória sobre as frutas”, foi visível a alegria e entusiasmo das crianças na brincadeira. Todos queriam brincar e as professoras demonstraram interesse em oferecer novas oportunidades para a brincadeira com as crianças dentro da sala de aula.

Com as atividades propostas, pretendemos oportunizar a formação de hábitos alimentares saudáveis, mesmo em curto prazo. O incentivo a boas práticas alimentares no convívio social das crianças é importante.

As atividades lúdico-educativas proporcionaram às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre a importância dos alimentos na saúde, promovendo e incentivando o consumo das frutas.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que a intervenção nutricional lúdica foi prazerosa e inovadora, podendo interferir e colaborar na escolha da alimentação dos alunos. Pode-se considerar que, em geral, há boa aceitação de frutas pelas crianças.

## REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth; LACERDA, Elisa Maria de Aquino. Nutrição do Pré-escolar e do Escolar. In ACCIOLY, Elizabeth; SAUNDERS, Cláudia; LACERDA, Elisa Maria de Aquino: **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. 2. ed., Rio de Janeiro, RJ: Cultura Médica: Guanabara Koogan, 2009.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Alimentação saudável: fique esperto!** Disponível em:

[http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento\\_saudavel\\_gprop\\_web.pdf](http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf). Acesso em: 12 out. 2014.

ALVES, Mabel Nilson; MUNIZ, Ludmila Correa; VIEIRA, Maria de Fátima Alves. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS)** Departamento de Nutrição, Pelotas, RS: Universidade Federal de Pelotas, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n11/26.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014.

BENETTI, Gisele Bizon. Educação Alimentar. In: **\_\_Curso Didático de Nutrição**. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.

BENETTI, Gisele Bizon. Formação do Comportamento Alimentar. In: **\_\_Curso Didático de Nutrição**. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher**. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio\\_pnds\\_2006.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_pnds_2006.pdf). Acesso em: 12 out. 2014.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **Resolução CFN n. 380/2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do Nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>. Acesso em: 12 out. 2014.

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

GOULART, Rita Maria Monteiro; BANDUK, Maria Luiza Sampaio; TADDEI, José Augusto Augusto de Aguiar Carrazedo. Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 4, p. 655-665, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n4/v23n4a15.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM) **Dietary Reference Intakes for Vitamim A, Vitamim K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vandadium, and Zinc. A**. Disponível em: [http://www.nap.edu/openbook.php?record\\_id=10026](http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=10026). Acesso em 12 out.2014

JUZWIAK, C. R. Era uma vez...um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Interface**, v. 17, n.45, p. 473-484, 2013.

MACEDO, Érika Michelle C. de *et al.* Efeitos da deficiência de cobre, zinco e magnésio sobre o sistema imune das crianças com desnutrição grave. **Revista Paulista de Pediatria**, 28 (Supl.3) p. 329-336, 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4060/406038934012.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014.

MAHAN, L. K., STUMP, S. E., RAYMOND, J. L. Nutrição na Infância. In: LUCAS, B. L., FEUCHT, S. A., OGATA, B. N., **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**, 13. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2012.

MARIN, Tatiana; BERTON, Priscila; SANTO, Larissa Kelen Rossi do Espírito. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista Fapciência**, v.3, n.7, p.72-78, 2009. Disponível em: [http://www.fap.com.br/fapciencia/003/edicao\\_2009/007.pdf](http://www.fap.com.br/fapciencia/003/edicao_2009/007.pdf). Acesso em: 19 set. 2014.

OLIVEIRA, Jenifer Carla de; COSTA, Suellen Dalla; ROCHA, Silvia Maria Bramucci da. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 1, n. 9, p. 150-166, 2013. Disponível em: [http://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-1/2\\_tcc.pdf](http://www.unibrasil.com.br/pdf/nutricao/2011-1/2_tcc.pdf). Acesso em: 19 set. 2014.

OLIVEIRA, Silvana Pedroso de *et al.* **Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação infantil: diagnóstico inicial**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2008. Disponível em: [http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/pub-119\\_000gc4vi11302wx5ok01dx9lcukb19am.pdf](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/pub-119_000gc4vi11302wx5ok01dx9lcukb19am.pdf). Acesso em: 12 out. 2014.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. São Paulo, SP: Manole, 2006.  
RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, supl.3, p.229-237, 2000. Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014.

SILVA, Danielle G.; PRIORE, Silvia E.; FRANCESCHINI, Sylvia do. C. C. Fatores de risco para anemia em lactentes atendidos nos serviços públicos de saúde: a importância das práticas alimentares e da suplementação com ferro. **Jornal de Pediatria**, v. 83, n. 2, p. 149-156, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/3997/399738121009.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014.

TOLEDO, Mariana Tâmara Teixeira de. *et al.* Consumo de frutas e hortaliças de usuário de serviços de atenção primária a saúde. **Revista Nutrição em Pauta**, v. 25, n.112, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n3/0034-8910-rsp-47-03-0540.pdf>. Acesso em: 19 set. 2014.

WEFFORT, V. R. S. et al. Alimentação do lactente ao adolescente. In: CAMPOS JÚNIOR, D.; BURNS D.A.R. (orgs) **Tratado de Pediatria**. Sociedade Brasileira de Pediatria. 3ª. ed. Barueri, SP: Manole, p. 1989-2012. 2014.

ZANCUL, M. S.; DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. Considerações sobre Ações Atuais de Educação Alimentar e Nutricional para Adolescentes. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 18, n. 2, p. 223-227, 2007. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/157>. Acesso em: 19 set. 2014.

ZOLLAR, V. Alimentação do pré-escolar e escolar. **Curso Didático de Nutrição**, São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.