



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA MELHORA DOS HÁBITOS ALIMENTARES INFANTIS EM PRÉ - ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE AGUDOS - SP

Nutritional education to improve infant eating habits in preschoolers of the municipality of Agudos – SP

Izabela Estorino de Oliveira Maia¹

Débora Tarcinalli Souza²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo:

A educação alimentar e nutricional (EAN) contribui na promoção e proteção da saúde, desempenhando crescimento e desenvolvimento nas crianças, evitando de forma indireta, possíveis complicações de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O atual trabalho tem por objetivo desenvolver com o público infantil de 04 anos e 05 anos e 11 meses, matriculadas no pré II, da EMEI Clélia Napoleone Crema na cidade de Agudos-SP, atividades lúdicas para melhores escolhas alimentares, mostrando também a importância da educação nutricional nesta fase. No período de agosto à setembro/2022, foi desenvolvido semanalmente atividades lúdicas, contabilizando seis atividades, com o apoio das professoras, realizando as atividades em diversos espaços físicos como: salas de aula, quadra e horta, tendo como referencial teórico a Secretaria de Estado da Saúde: “Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional”. O trabalho educativo proporcionou a ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição, sendo isso observado, por meio, dos resultados positivos, sendo eles quantitativos e qualitativos, pois, as crianças desenvolveram: atitudes positivas frente aos alimentos, sendo encorajados em relação à aceitação de novos alimentos e de uma alimentação mais saudável. A realização dessas atividades revelou a importância do trabalho lúdico no desenvolvimento de ações educativas em alimentação e nutrição, ao aplicar as atividades notou-se, além da importância, o interesse das crianças sobre o assunto tornando o tempo divertido e produtivo, reforçando a necessidade das atividades para incentivar a alimentação saudável e reduzir as DCNT, principalmente a obesidade infantil.

Palavras-chave: Criança; Educação Nutricional; Alimentação Infantil; Alimentação Escolar

Abstract

Food and nutrition education (EAN) contributes to the promotion and protection of health, promoting growth and development in children, indirectly preventing possible complications from chronic non-communicable diseases (NCDs). The current work aims to develop with children aged 04 years and 05 years and 11 months, enrolled in pre II, at EMEI Clélia Napoleone Crema in the city of Agudos-SP, playful activities for better food choices, also showing the importance of nutritional education at this stage. In the period from August to September/2022, recreational activities were developed weekly, counting six activities, with the support of the teachers, carrying out the activities in various physical spaces such as: classrooms, court and vegetable garden, having as theoretical reference the Secretary of State da Saúde: "Suggestions for food and nutrition education activities". The educational work provided the expansion of knowledge about food and nutrition, which was observed through the positive results, being them quantitative and qualitative, because the children developed: positive attitudes towards food, being encouraged in relation to the acceptance of new food and a healthier diet. The realization of these activities revealed the importance of playful work in the development of educational actions in food and nutrition, when applying the activities, it was noted, in addition to the importance, the interest of children on the subject making the time fun and productive, reinforcing the need for activities to encourage healthy eating and reduce NCDs, especially childhood obesity. **Keywords:** Child; Nutrition Education; Child Nutrition; School Feeding;

Introdução

De acordo com o **Art. 2** do Estatuto da criança e do adolescente (ECA) é considerada criança, "*a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade*" (BRASIL, 2021).

Na infância, inicia-se a formação dos hábitos alimentares, sendo estes consolidados na fase adulta, por isso, a preocupação com os maus hábitos alimentares na infância, pois podem levar a obesidade infantil, gerando problemas de saúde a curto e à longo prazo (CONCEIÇÃO *et al.*, 2022), ressalta-se que os maus hábitos alimentares influenciam de forma indireta em doenças crônicas como a síndrome metabólica, diabetes (DM) tipo 2, doenças cardiovasculares (DCV) entre outras (ANDUEZA *et al.*, 2022).

Sabe-se que vários fatores contribuem na formação dos hábitos alimentares infantis, tais como: valores sócio-econômico-culturais, imagem corporal, necessidades fisiológicas e saúde individual, preferências, hábitos familiares e de amigos, acesso aos alimentos fora de casa e de alimentos processados e ultraprocessados, influência exercida pela mídia, entre outros. Estes fatores quando extremos podem determinar alterações no estado nutricional da criança, levando a

obesidade ou a desnutrição (CONCEIÇÃO *et al.*, 2022).

Como supracitado os hábitos alimentares são formados na infância, entretanto, é importante que as crianças adotem e mantenham hábitos saudáveis ao longo da vida, na qual, a abordagem dos pais e a promoção do consumo de determinados alimentos é fundamental para minimizar a rejeição natural da criança sobre novos alimentos, sendo assim, a introdução de novos alimentos envolve uma interação entre vários fatores como: cultura, estilo e hábitos paternos, que podem levar a seletividade alimentar e neofobia alimentar (RAHILL *et al.*, 2019).

Além dos pais, a escola é um cenário chave para o conhecimento de práticas saudáveis, o ambiente escolar pode influenciar no estilo de vida das crianças, positivamente, pois, nas escolas é possível criar oportunidades que influenciem beneficemente nos hábitos e estilo de vida das crianças, como a prática de atividades físicas, assim, como sendo possível desenvolver estratégias para melhorar os hábitos alimentares, além de propor políticas complementares, com os novos currículos e atividades extracurriculares, sendo um trabalho para a promoção a saúde e desempenho escolar (LOVE *et al.*, 2020; CLARKE *et al.*, 2017).

Conceição *et al.* (2022) concordam com os autores anteriores e discorrem que a educação alimentar na escola é fundamental no processo de educação do aluno, pois, na escola as crianças e jovens passam boa parte do seu dia, convivendo com pessoas da mesma faixa etária e adultos, que são considerados espelhos para sua vida, além de se sentirem seguros. Diante deste cenário, estratégias de educação alimentar e nutricional com pré-escolares e escolares podem favorecer alterações nas escolhas alimentares, melhorando a qualidade de vida da criança e do futuro adulto.

Como observado, é na infância que se formam os hábitos alimentares, por este motivo a introdução alimentar é de extrema importância, no qual, a educação alimentar e nutricional (EAN) nesta fase, tem papel fundamental, cabendo aos familiares e a escola a disseminação de bons hábitos, para que a criança desenvolva autonomia alimentar de forma adequada, visando uma qualidade de vida nas demais fases, como na adolescência, na fase adulta, assim como na velhice.

Objetivos

Objetivo Geral

Aplicar ao público infantil de 4 a 5 anos e 11 meses, atividades lúdicas para melhores escolhas alimentares e mostrar por meio das atividades lúdicas a importância da EAN nesta fase.

Objetivos específicos

- Aplicar um questionário com ilustrações sobre alimentação saudável, tanto no início quanto ao final do programa para avaliar os conhecimentos prévios e conhecimentos adquiridos após as atividades nutricionais;
- Realizar atividades lúdicas como (semáforo dos alimentos; desenhos para colorir; atividades que envolvam alimentos; entre outras).
- Realizar a montagem de um prato, com o intuito de estimular e observar quais alimentos eles colocariam em seus pratos: um prato que eles adorariam comer e um prato que de fato fosse saudável; e avaliar por meio desta atividade os hábitos e intimidades com os alimentos.

Metodologia

Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdades Integradas de Bauru/FIB, com número do parecer: 5.414.070. O presente estudo observacional analítico descritivo transversal quantitativo e qualitativo que foi realizado da seguinte maneira:

Fase 1- Avaliação dos conhecimentos dos escolares sobre alimentação

Na primeira fase do estudo, participaram 21 crianças de ambos os gêneros com idade entre 04 anos e 05 anos e 11 meses, matriculadas no pré II, EMEI Clelia Napoleone Crema na cidade de Agudos-SP. Para a seleção do grupo de estudo, foram

considerados os seguintes critérios de inclusão: ser criança matriculada na escola no pré que tenha completado 04 anos de idade e não tenha completado 6 anos de idade; ter o termo de consentimento livre e esclarecido (**anexo 1**) assinado pelos responsáveis, além de concordar em participar da pesquisa dando aceite no termo de assentimento (**anexo 2**). Não ter nenhuma alteração cognitiva comprovada em laudo.

Primeiramente, por meio da agenda escolar, foram enviados aos responsáveis dos alunos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo as informações sobre a pesquisa, o convite para participar devendo que o mesmo fosse assinado em caso de aceite. Para aqueles pais que aceitaram participar, foi aplicado ao aluno também um termo de assentimento e atividade lúdica para avaliar seus conhecimentos sobre alimentação. (**anexo 3**)

Fase 2- Atividades de educação nutricional e reavaliação dos conhecimentos dos alunos sobre alimentação

Após avaliação do conhecimento acerca da alimentação dos alunos na fase 1, as crianças foram submetidas a 6 atividades sobre nutrição (**anexo 4**), sendo 1 vez na semana, durante 1 mês. As atividades foram aplicadas baseadas no material da Vigilância Nutricional “**Sugestões de atividades de Educação Alimentar e Nutricional**”, do Sistema Único de Saúde (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE, 2015). Dentre as atividades, foi realizada a atividade 6, utilizando figuras de frutas, hortaliças, doces e biscoitos para montagem de dois pratos, um que eles gostariam de comer e outro com alimentos saudáveis, com o objetivo de observar quais os alimentos seriam escolhidos pela criança. Ao final, foi reaplicada as mesmas atividades de avaliação utilizadas na fase 1, a fim de verificar a eficácia das atividades desenvolvidas durante o período do trabalho.

Ressalta-se que este estudo contempla os aspectos éticos, como: preservação do anonimato das crianças na pesquisa, assinatura pelos responsáveis do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após terem sido convenientemente informados a respeito da pesquisa, aceite das crianças em participar da pesquisa depois da explicação dos procedimentos a serem realizados. Quanto aos riscos, esta pesquisa não colocou em risco a saúde da criança nem dos pais uma vez que não será utilizado nenhum procedimento invasivo. Porém, mesmo sem as identidades reveladas, alguns pais ou alunos poderiam se sentir constrangidos ao participarem

das atividades. Caso acontecesse isso, eles poderiam deixar de participar sem nenhuma penalidade para a criança, porém isso não ocorreu. Como benefícios, as crianças submetidas às atividades de EAN melhoraram seus conhecimentos sobre alimentação, o que refletiu na melhora das escolhas alimentares.

Resultados e discussões:

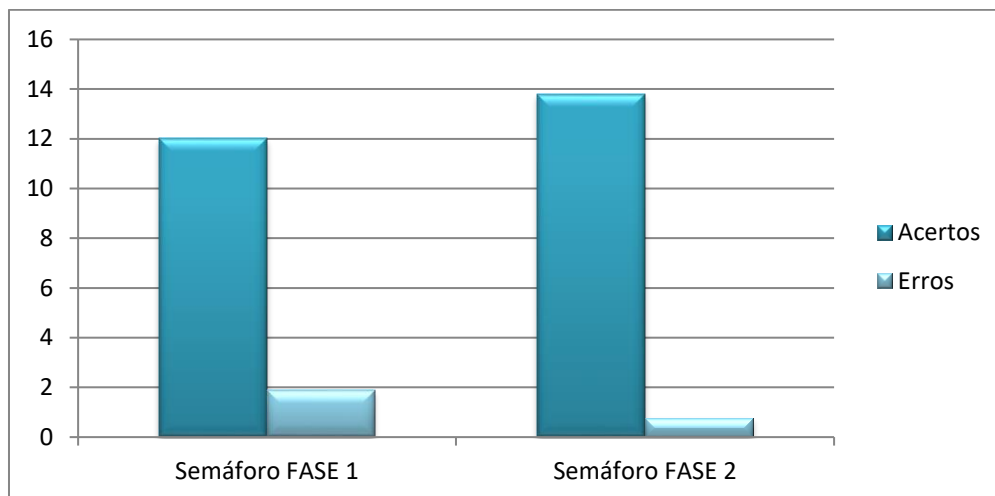
Após a aprovação do Comitê de Ética, o trabalho foi executado, sendo realizado com 21 pré-escolares, de ambos os sexos, sendo 43% de meninos e 57% de meninas. Entretanto na amostra final foram incluídos no estudo, 18 pré-escolares, pois dois não faziam parte do critério de inclusão e uma foi transferida de escola. Dentre toda a amostra que fizeram parte do estudo, todas as crianças tinham 5 anos de idade, independentemente do sexo.

Foi avaliado o conhecimento prévio sobre alimentação saudável, no qual, foi observado se eles possuíam ou não conhecimentos sobre este assunto.

Dentre as atividades, a primeira foi sobre o Semáforo dos Alimentos, no qual, a criança deveria pintar com a cor verde os alimentos que achasse saudável, e de vermelho o que achasse que não era tão saudável. Nesta atividade, foi considerado certo, aqueles que pintassem pelo menos 12 das 15 imagens apresentadas. Verificou-se inicialmente que 66% acertaram a resposta antes das atividades programadas e após as atividades da fase 2,83% das crianças passaram a acertar as respostas. Vale ressaltar que 72% das meninas melhoraram sua resposta após as atividades e 86% dos meninos também melhoraram seu conhecimento. Ao aplicar essa atividade foi visto também o conhecimento em relação aos alunos que pintaram de verde e vermelho o semáforo identificando que, mesmo não sendo saudável eles poderiam consumir com equilíbrio, sendo que 44,5% das crianças tiveram esse pensamento inicialmente e após as atividades apenas 27,8% continuaram com esse pensamento.

O gráfico 1 apresenta as médias de acertos da primeira e segunda fases.

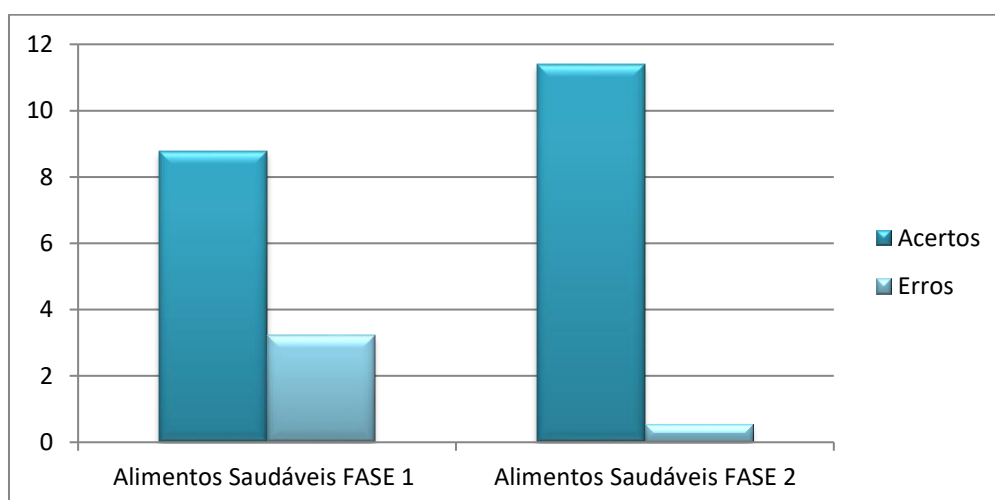
Gráfico 1 – Média de acertos e erros da atividade do semáforo – fases 1 e 2



Na segunda atividade, os alunos precisavam pintar os alimentos saudáveis, verificando que 44,45% acertaram as respostas, entretanto na reaplicação da mesma atividade, após as atividades lúdicas, 100% das crianças passaram a acertar essa atividade.

O gráfico 2 vem mostrar os acertos e erros cometidos pelas crianças na primeira e na segunda fase, observando que das 12 imagens, na primeira fase a média foi de 9 (75%) imagens pintadas pelas crianças, já na segunda, praticamente todas as imagens foram pintadas de forma correta.

Gráfico 2 – média de acertos e erros da atividade de pintar os alimentos saudáveis – fases 1 e 2



Na terceira atividade avaliativa, inicialmente foi verificado, que 94,45% das crianças não entenderam o que a atividade estava solicitando, pois pintaram as “Magalis” de colorido, sendo o recomendado pintar de verde as que estavam com alimentos saudáveis, porém, na reaplicação da mesma, 66,7% passaram a compreender melhor a atividade, pintando de forma correta as “Magalis”.

As atividades nutricionais educativas na escola promovem saúde, e a promoção da alimentação saudável, apresenta impacto positivo na autoestima, nos comportamentos e no desenvolvimento de habilidades para a vida de todas as crianças. Tais atividades devem ser implementadas por meio de ações lúdicas com inclusão do tema no projeto pedagógico das escolas (CAMOZZI *et al.*, 2015).

Oliveira *et al.* (2014) trazem a importância da EAN destinada às crianças em idade pré escolar para costumes positivos com os alimentos, encorajando-os a aceitação da alimentação balanceada e diversificada, desenvolvendo hábitos saudáveis e a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde, porque em idade pré escolar que se é estabelecido as preferências permanentes dos alimentos, já na idade adulta se torna difícil modificar essa preferência alimentar, pois, a escola acaba se tornando o melhor agente para a promoção da EAN.

Um relato de experiência do ano de 2013 com os alunos do sexto ano de uma escola pública de Porto Alegre trouxe o intuito de aplicar atividades na disciplina de Educação Nutricional, em que acadêmicas de nutrição foram orientadas a realizar seis atividades educativas, com isso comprovaram a importância e a necessidade de utilizar materiais lúdicos para as ações educacionais. Porém, os autores informam que segundo o Ministério da Saúde e da Educação a Ciência da Nutrição deve ser transmitida para todos os profissionais que atuam no campo da alimentação e da educação, sendo isso, essencial para melhorar o estado nutricional das crianças brasileiras, contribuindo na formação do comportamento alimentar (KOPS *et al.*, 2013).

Na execução da **atividade 1** - do semáforo dos alimentos, mesmo sendo um dia dentro da sala de aula os escolares ficaram muito atentos, foi ensinado sobre os alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados, a palestra/aula teve o intuito de explicar sobre os alimentos que eles ingerem no dia a dia como: brócolis, sal, óleo, chocolate, cachorro quente, pipoca, cereal matinal com açúcar, iogurte de frutas, cenoura, couve-flor e dentre outros mantimentos, associando cada item acima em sua classificação dentro do semáforo, foi muito dinâmico, uma vez que,

todos participaram e tentaram acertar a categorização. Em seguida foi separado em três grupos, e cada equipe ficou responsável em elaborar com massinha os alimentos que correspondessem a cada cor do semáforo, sendo: vermelha (ultraprocessados), amarela (minimamente processados) e verde (*in natura*) (**anexo 5**). Em termos qualitativos pode ser verificado que ao mostrar a imagem do alimento moldado, as crianças conseguiram apontar as informações sobre as vitaminas e minerais trabalhadas nas aulinhas, além disso, foi explicado também sobre teor de gordura, sódio e açúcar, conforme as crianças foram apresentando seus alimentos de massinha.

Um estudo realizado numa escola da rede pública em Belém com 364 alunos, trouxe a finalidade do semáforo alimentar com o intuito de avaliar o aprendizado dos escolares durante a palestra sobre a alimentação saudável, o contexto validou que esse tipo de atividade é de muita importância para a construção de conhecimentos na primeira infância. O escritor informa que o semáforo vem como uma ferramenta de trânsito que pode ter a mesma essência do trânsito, pois o verde representa que se pode “seguir em frente”, a cor amarela “atenção” e a vermelha “parar” imediatamente, assim como foi passado para os escolares, mas com informações nutricionais, trazendo como resultados que com o perfil lúdico e atrativo da atividade as crianças ficaram atentas promovendo diálogos com perguntas, onde se observou que o conhecimento prévio dos alunos está presente sobre a qualidade, mas não sobre a quantidade, e também mesmo com tal conhecimento, no dia a dia a ingestão de alimentos industrializados se torna prevalente, contudo as crianças absorveram o conteúdo do semáforo, apresentando ser válida a EAN dentro do ambiente escolar, e que com um método inovador como o semáforo a aceitação e o interesse em participar se torna algo prazeroso para as crianças (SILVA *et al.*, 2019). Assim como os escritores, no presente trabalho houve um diálogo muito significativo com os pré-escolares proporcionando um bate papo relevante para o conhecimento, expondo as dúvidas e comparando com os hábitos do dia a dia.

Silva (2018) na Escola Municipal Professora Erotides Pessoa Souto Maior, fez um estudo com 18 crianças, entre três e quatro anos de idade, que teve por objetivo realizar atividades de EAN com crianças da educação infantil, aplicando dois questionários sobre a frequência do consumo alimentar, um com as crianças e outro com os tutores, depois realizou seis atividades de EAN, realizadas semanalmente, trabalhando temas envolvendo assuntos sobre alimentação e nutrição. As crianças

evidenciaram ter conhecimentos prévios sobre alimentação, e seus benefícios, trazendo certa facilidade para a realização das atividades, despertando a memória afetiva e curiosidade sobre o assunto. Elaboraram o semáforo dos alimentos dentro das seis atividades desenvolvidas, concluindo que é de suma importância o conhecimento e empoderamento das crianças, apontado a necessidade das atividades na comunidade escolar para se ter uma alimentação adequada e saudável, fortalecendo o consumo da merenda escolar. Ressalta-se que o mesmo foi verificado no grupo trabalhado no presente trabalho.

Quanto a **atividade 2** – o que é o que é? Foi apresentado os 5 sentidos às crianças (paladar, olfato, visão, audição e tato), reforçando novamente que a nutrição vai além da alimentação, ela engloba desde a alimentação, passa pelo metabolismo e finaliza com a excreção (TAPPENDEN, 2018). Sendo assim foi realizada a degustação de frutas com o intuito de fazer com que as crianças tivessem uma memória sensorial com as frutas degustadas (**anexo 6**).

O estímulo dos sentidos deve ser ensinado desde os primeiros dias de vida, porque darão significados para personalidade e formação do ser humano, também desenvolvendo as fases de crescimento, e é pelos sentidos sensoriais que as crianças conhecem o mundo, e a junção favorece o processo de aprendizagem, auxiliando no reconhecimento do objeto ou alimento (MACHADO; ROSA, 2017). A apreciação se torna um costume fácil e acessível de moldar a memória sensorial, porque não há como dizer sobre um sabor sem nunca o ter experimentado (FASSIO; MARINHO, 2022).

As **atividades 3 e 4**, fizeram com que as crianças relembressem as informações da atividade 1, sendo adaptadas para a realidade de dentro da sala de aula, porém permanecendo com o objetivo de avaliar a alimentação saudável e o aprendizado anterior. Recapitulando as atividades supracitadas - **atividade 3** - “Dia de mercado” e **atividade 4** - “O que você comeria?”, as crianças, foram separadas em três grupos e cada grupo ficou em uma mesa, contendo imagens de alimentos que recordavam as cores do semáforo:

Verde: alimentos in natura, que devem ser consumidos diariamente, havendo imagens de Brócolis, tomate, couve-flor, chuchu, banana, morango, melancia, **abacaxi**.

Amarelo: alimentos minimamente processados, que podem ser ingeridos, mas com cuidado, e atenção, havendo imagens de sal, óleo, manteiga, carne

vermelha, geleia de **abacaxi**.

Vermelho: alimentos ultraprocessados, que devem ser evitados, como: embutidos (presunto), salgadinhos, brigadeiro, refrigerante, sucos industrializados, como o de **abacaxi**.

Na mesa ainda havia um prato feito em EVA (**anexo 7**) para cada aluno, com as cores: vermelha, amarela e verde, a intenção era verificar se os alunos prestaram atenção e entenderam as atividades anteriores, e se eles iriam fazer boas escolhas com os alimentos do meio da mesa, como se elas fossem comprar no mercado (**atividade 3**). Com as opções feitas, os escolares montaram o prato colocando cada mantimento escolhido em seu devido local, sendo observado sobre o conhecimento deles sobre a alimentação saudável (**atividade 4**). Com essas duas atividades observou-se que as crianças apresentam sabedoria e conseguiram distinguir o que é saudável (*in natura*) do que não é tão saudável (ultraprocessados), no entanto, dois alimentos confundirão os alunos: geleia de abacaxi e suco industrializado de abacaxi, pois dos 16 alunos presentes 25% alunos colocaram o suco industrializado de abacaxi no amarelo, alegando que seria de abacaxi por esse motivo consideraram minimamente processado, com isso houve uma discussão muito importante na sala de aula explicando sobre a colocação desse ultraprocessado.

Nota-se conhecimento por parte dos alunos sobre os alimentos, mas é importante citar que mesmo com todo o conhecimento, na maioria das vezes falta incentivo dos pais para uma alimentação mais saudável, colorida e equilibrada.

O estudo de Silva *et al.* (2021 a) teve por objetivo investigar a influência dos pais sobre o comportamento alimentar na infância, e concluiu que os pais tem total influência na alimentação dos filhos, sendo positivamente ou negativamente, a pesquisa menciona que os pais com bons hábitos na alimentação transmitem isso aos filhos, e de forma positiva o consumo alimentar infantil também é positivo sendo cada vez mais saudável. Quanto aos pais com hábitos ruins e práticas parenterais negativas, esses, emitem aos filhos hábitos não tão saudáveis, priorizando alimentos ultraprocessados. Comparando com o trabalho atual, verifica-se que, pais com hábitos saudáveis, estimulam seus filhos a se alimentarem melhor e que pais com uma alimentação não tão boa, podem interferir na alimentação futura de seu filho.

Fazendo uma análise qualitativa das atividades lúdicas desenvolvidas pelos alunos, observou-se que na **atividade 5** sobre o equilíbrio dos alimentos, as crianças perceberam a dificuldade ao tentar derrubar todos os pinos, verificando que

para se ter uma alimentação mais saudável e equilibrada, no início pode ser um desafio, porém com persistência se alcança o objetivo (**anexo 8**). Pois, ao ser citado essa dificuldade, as crianças despertaram interesse para tentar novamente e notaram que podem derrubar apenas alguns pinos, mas que um “strike” é possível, contudo demanda tempo e paciência, assim como deve ser na alimentação, além de estimular também a atividade física na mesma atividade, pois, foi feito um circuito até chegar ao boliche contendo atividades como: bola no gol, brincadeira do fio elétrico, pula-bambolê, e até mesmo a **atividade 6**. A estratégia do circuito foi apontar a importância dos movimentos, ou seja, o valor de se movimentar para a saúde e prevenção de doenças futuras.

Silva *et al.* (2021 b) descrevem em seu artigo o método de construção das orientações de atividade física para crianças até cinco anos contidas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, tendo como considerações finais que as recomendações contribuem para melhora do monitoramento. Os autores citam ainda que na infância o desenvolvimento físico, motor e cognitivo é rápido, e é neste momento que os hábitos futuros desses indivíduos são formados, muitos dizem que as crianças são ativas por natureza, porém estudos apontam que são níveis baixos e se tornam insuficientes em relação à prática de atividades físicas e intensidade moderada a vigorosa. Todavia, as técnicas para estimular e orientar as atividades físicas neste momento da vida são importantes.

Como supracitado foi executada também a **atividade 6** – jogo dos copos, que tem por objetivo explicar para as crianças como ter boas escolhas, ali trabalhando as habilidades cognitivas, associação lógica e coordenação visual e a percepção tátil.

Rodrigues (2021) em sua pesquisa bibliográfica analisa a psicomotricidade aplicada à educação, finalizando aponta a grande importância para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, a autora mostra que nas técnicas de educação o menor tem que se sentir com liberdade e segurança para executar os movimentos, e que as crianças que não tem um bom desenvolvimento psicomotor apresenta dificuldades até mesmo em áreas como: escrita e leitura. Levando em consideração o estudo citado a atividade – jogo dos copos foi um segmento que envolveu o psicomotor, pois levou aos escolares os benefícios contidos como: dominação do tempo, habilidade de coordenação, percepção tátil, ajudando a desenvolver inteligência, contribuindo na prevenção das inaptações.

Ao finalizar as seis atividades desenvolvidas para o trabalho, a diretora da

unidade pediu para fazer uma horta com as crianças, uma iniciativa para incentivar a educação ambiental, os cuidados com a natureza em suas diversas formas, cores, cheiros e sabores, estimulando também a alimentação saudável, ensinando os pequenos a identificar os alimentos que fazem bem para a saúde. Foi uma tarde muito prazerosa e divertida, todos prestaram muita atenção no formato de cada sementinha que plantaram, desenvolvendo uma intimidade com tal alimento **(anexo 9)**.

Um estudo realizado em 2018, teve por objetivo estimular o hábito da alimentação saudável e a promoção da saúde, e através de atividades lúdicas mostrou sobre os perigos da utilização de agrotóxicos tanto para a saúde quanto para o meio ambiente. Os autores enfatizaram que esse tipo de projeto contribui e beneficia a educação ambiental, além de fazer com que as crianças passem a aceitar melhor os alimentos, a horta também tem benefícios de desenvolvimento psicológico e motor da criança, contribuindo na autonomia alimentar dos pequenos, ajudando-os a entender a importância do cultivo e dos nutrientes (SOUZA; NUNES, 2022).

Logo após um pequeno período das atividades, o trabalho teve um reconhecimento qualitativo por parte dos responsáveis das crianças, alguns pais conversaram com as professoras elogiando o trabalho e alguns enviaram mensagens e comentários, dentre eles, o comentário mais relevante foi da mãe de um dos pré-escolares, que diz o seguinte: “Após ter participado do projeto, notei que o Pedro passou a perceber que os alimentos saudáveis devem fazer do seu dia-a-dia, pois ele aprendeu a classifica-los como dois times: equipe dos alimentos ruins (doces, guloseimas, refrigerantes, massas, sorvetes, molhos) e a equipe dos alimentos bons (frutas, verduras e legumes). O Pedro já de início começou a aceitar melhor algumas frutas como tomate, mexerica, abacaxi e a experimentar alimentos que dizia não gostar mais, como: batata e a cenoura. Deixou de comer apenas o arroz, feijão e a carne. No mesmo dia em que veio contando sobre as novidades que aprendeu na horta que fizeram, ele experimentou alface pela primeira vez(!). A iniciativa deste projeto abordando conteúdos sobre a alimentação saudável auxilia a criança na percepção dos sabores, das cores e das texturas dos alimentos, sendo de extrema importância para essa faixa etária. Como mãe, agradeço pelo trabalho e considero relevante seguir com sua prática nas escolas de ensino Fundamental” **(anexo 10)**.

Conclusão:

A escola tem o papel de educar, tornando um espaço favorável para o desenvolvimento de atividades lúcidas voltados ao ensino alimentar e nutricional. Com os resultados e discussões do presente trabalho, foi possível verificar que as crianças possuem certo conhecimento, mas que o mesmo foi aprimorado e ampliado, além disso, colocado em prática no dia a dia, muitas mães relataram para as professoras e diretora da unidade a melhora do hábito alimentar de seus filhos, isso por que as crianças desenvolveram frente aos alimentos a aceitação, e também, se tornaram mais corajosas ao provar alimentos que são considerados *in natura*. Com a realização das atividades, revelou-se a importância do trabalho para o desenvolvimento de ações educativas de EAN, notando-se que além da importância, as crianças precisam de incentivos, pois é um assunto pelo qual elas ficam muito interessadas tornando a realização mais fácil, divertida e produtiva, prevenindo de forma criativa as DCNT, como a obesidade infantil que vem crescendo cada vez mais. É perceptível que a realização contínua desse tipo de atividades no meio escolar, pode influenciar os índices de DCNT como a própria obesidade infantil, sendo possível ainda, diminuir o consumo de alimentos industrializados, melhorando a qualidade de vida.

Referências

- ANDUEZA N. *et al.* Effectiveness of Nutritional Strategies on Improving the Quality of Diet of Children from 6 to 12 Years Old: A Systematic Review. **Nutrients**. v. 14, p. 1-17, 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/2/372/htm>> Acesso 20/03/2022.
- BRASIL. Ministério da mulher, da família e dos direitos humanos. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília: DF, 2021, 232 p. Disponível em: <<file:///C:/Users/debor/Downloads/eca-atualizado.pdf>> Acesso 02/02/2022.
- CAMOZZI, A. B. Q. *et al.* Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Cadernos Saúde Coletiva**. v. 23, n. 1, p. 32-37. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X201500010006>> Acesso 15/03/2022.
- CLARKE, J. L. *et al.* Obesity prevention in English primary schools: headteacher perspectives. **Health Promotion International**, v. 32, n. 3, p. 490–499. 2017 Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/heapro/dav113>> Acesso 20/03/2022
- CONCEIÇÃO, E. M. S. M. *et al.* Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 1781–1800, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i1.4098. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4098>>. Acesso em: 23/03/2022.
- FASSIO, L. O.; MARINHO, J. F. U. **Apostila de gestão sensorial**: [livro eletrônico]: conhecendo e lapidando os sentidos para a degustação de alimentos e bebidas/ Larissa de Oliveira Fassio, Júlia Fernanda Urbano Marinho. Lavras: Unilavras, 2022,

11 f. Pdf. Disponível em:

<file:///C:/Users/Debora/Downloads/FASSIO%20E%20MARINHO%202022%20Gest%C3%83%C2%A3o%20Sensorial.pdf> Acesso 23/03/2022.

KOPS, N.L. *et al.* Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Ciências e Saúde**. v. 6, n. 2, 2013. Disponível em:

<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/faenfi/article/view/13817>> Acesso 17/08/2022.

LOVE, P. *et al.* Food and nutrition education opportunities within Australian primary schools. **Health promotion international**. v. 35, n. 6, p. 1-11, 2020. Disponível em:

<2020_Loveetal_SchoolsFN_HPI.pdf> DOI:10.1093/heapro/daz132> Acesso: 02/02/2022.

MACHADO, R. A; ROSA, S. B. Aromas, texturas, cores e sabores. **XVV Seminário Internacional de Educação**. v. 2, n. 01. 2017. Disponível em: <Aromas, texturas, cores e sabores. | Machado | Anais do Seminário Internacional de Educação (SIEDUCA) (ulbracds.com.br)> Acesso: 02/09/2022.

OLIVEIRA, M. N. *et al.* Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**. Viçosa, v. 25, n. 1, p.093-113, 2014.

Disponível em:< <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3690>> Acesso: 13/05/2022.

RAHILL, S. *et al.* The factors associated with food fussiness in Irish school-aged children. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 1, p. 164-174. 2019. Disponível em:

<<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/factors-associated-with-food-fussiness-in-irish-schoolaged-children/8EDEA305A8A66F4FDF8485CAF4B12B47>>

doi:10.1017/S1368980018002835> Acesso 20/03/2022.

RODRIGUES, K. D. Psicomotricidade na educação. **Revista do Pemo - Práticas educativas, memórias e oralidades**. v. 3, n. 3, 2021. Disponível em:

<<https://revistas.uece.br/index.php/revpemo>> Acesso em: 02/09/2022.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. **Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional**. Coordenação de Vigilância Nutricional. GVE/SUVISA/SES-GO. 2015, 17 p. Goiás – GO. Disponível em:

<<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf>> Acesso 20/02/2022.

SILVA, C. *et al.* Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: Revisão Integrativa. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, [S. l.], v. 18, n. 37, 2021. Disponível em:

<https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/5345>. Acesso em: 19/10/2022. a

SILVA, I. M.G. **Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar**. TCC - (Monografia) - Vitória de Santo Antão. 2018, 61 f. Disponível em:<<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23919>>

Acesso em: 20/03/2022.

SILVA, L. R. *et al.* Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 26, p. 1–12, 2021. Disponível em:

<https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14563>. Acesso em: 03/09/2022 b

SILVA, M. J. F. *et al.* Semáforo Alimentar como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida. **Revista em Extensão**. v. 18, n. 1, p. 145–153, 2019. Disponível em:

<https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/44529>. Acesso em: 16/09/2022.

SOUZA, S. N. S.; NUNES, M. A. C. Horta na escola e suas contribuições na promoção da saúde, alimentação saudável e preservação ao meio ambiente. **Rev. Educação Ambiental em Ação**. v. XXI, n. 80, 2022. Disponível em:

<<http://www.revistaeea.org/artigo.php?idartigo=3081>> Acesso 02/09/2022

TAPPENDEN, K. Ingestão: digestão, absorção, transporte e excreção de nutrientes.

In: MAHAN, L. Kathleen. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia** / L. Kathleen Mahan, Janice L. Raymond; [tradução Verônica Mannarino, Andréa Favano]. - 14.

ed. - Rio de Janeiro: Elsevier, 2018: il.; 27 cm. Tradução de: Krause's food & the nutrition care process ISBN 9788535286632

Anexo 1



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Sou aluna do curso de NUTRIÇÃO das Faculdades Integradas de Bauru e estou convidando seu filho (a) a participar do estudo intitulado como: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA MELHORA DOS HÁBITOS ALIMENTARES INFANTIS EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE AGUDOS-SP.

O objetivo do trabalho será avaliar a eficácia de aulas de educação nutricional nos conhecimentos sobre alimentação em pré-escolares de 04 anos e 5 anos e 11 meses. Seu filho (a) não será obrigado (a) a participar, mas caso aceite, serão aplicadas ao seu filho várias atividades para avaliar seus conhecimentos sobre alimentação.

Fase 1- Avaliação dos conhecimentos dos escolares sobre alimentação: Nessa primeira fase do estudo, você como responsável pela criança deverá assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido se concordar com a participação da criança, assim como o termo de assentimento que deverá ser assinado pela criança, contendo as informações sobre a pesquisa. Para aqueles pais que consentirem a participação da criança será aplicado uma atividade lúdica para avaliar seus conhecimentos sobre alimentação.

Fase 2- Atividades de educação nutricional e reavaliação dos conhecimentos dos alunos sobre alimentação: Após avaliação do conhecimento acerca da alimentação dos alunos na fase 1, as crianças participarão de 4 atividades lúdicas sobre nutrição, sendo 1 vez na semana, durante 1 mês.

Quanto aos riscos, esta pesquisa não coloca em risco a saúde do seu/ sua filho (a) uma vez que não será utilizado nenhum procedimento invasivo. Porém, mesmo sem as identidades reveladas, você ou seu filho (a) podem se sentir constrangidos em participar. Caso aconteça e não desejem mais participar, vocês não sofrerão nenhuma penalidade. Como benefícios, seu filho (a), terá atividades de educação nutricional, melhorando seus conhecimentos sobre alimentação, o que reflete na melhor saúde por meio de melhores escolhas alimentares próprias e até dos familiares.

Vocês podem desistir da participação a qualquer momento. Suas participações não envolvem custos ou recompensa financeira. Garantimos o sigilo dos dados pessoais e divulgação apenas dos resultados gerais obtidos em aulas, congressos, palestras ou periódicos científicos, sem finalidade comercial ou publicitária. De qualquer forma, agradecemos a sua atenção e colaboração.

Caso haja dúvidas, favor entrar em contato com o pesquisador responsável Prof^a. Ms. Débora Tarcinalli Souza – (14) 98104-9397 (nutricionista- CRN10773) ou com o Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Bauru (14) 2109- 6213.

Assinatura do Pesquisador (orientador)

IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA

Eu, _____ (_____ nome _____)
RG _____, declaro que li as informações contidas nesse documento, e fui devidamente informado (a) pelo pesquisador(a) – (Débora Tarcinalli Souza / Izabela Estorino de Oliveira Maia) – sobre as atividades que serão desenvolvidas, concordando que meu filho _____
participe da mesma. Foi-me garantido que posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade. Declaro ainda ter recebido uma cópia desse Termo de Consentimento.

Anexo 2



Termo de assentimento

Nome: _____ Sexo: _____



Data de nascimento: ____/____/____ Turma: _____

Querida criança, você está sendo convidada a participar de umas atividades que seus pais deixaram e gostariam que você participasse, mas que você não é obrigada a participar.

Você, deverá realizar as atividades sobre alimentação que estão num papel. Não é prova e não vale nenhuma nota. Depois, você participará de algumas aulas e brincadeiras sobre alimentação.



Você aceita participar?

 SIM	 NÃO
--	---

Sua digital: _____

Anexo 3



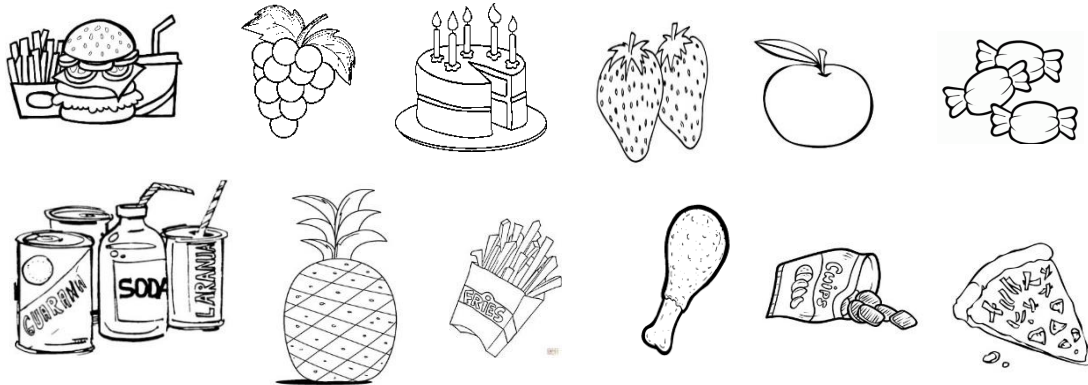
PROVA – ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL

Aluno(a): _____

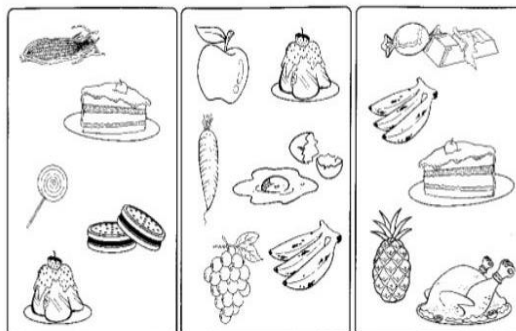
Semáforo dos alimentos. Pinte com a cor verde os alimentos que achar saudável, e vermelho o que você achar que não é tão saudável.



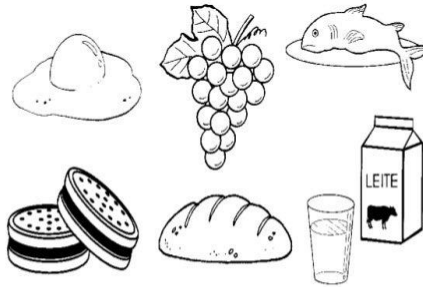
Pinte os alimentos que você considera ser saudável e que podemos comer todos os dias e coloque um X nos alimentos que devemos evitar.



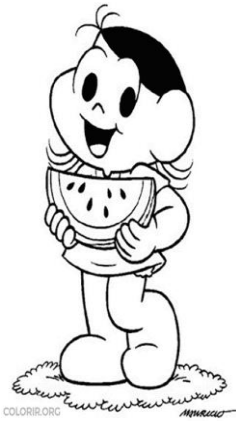
Olhe com atenção cada figura abaixo, e com o auxílio de um professor, fale o nome de cada uma delas, para que ele escreva abaixo os nomes, depois, pinte os alimentos que irá fazer parte do seu lanche:



Agora pinte os alimentos que você mais gosta de comer



Pinte de **VERDE** os desenhos que apontam a Magali comendo um alimento saudável.



Anexo 4



Atividade 1

Nome da atividade: Conhecendo os alimentos.

Objetivo da atividade: Apresentar para as crianças através do semáforo de alimentos as classificações de acordo com o processamento e após isso observar o que eles aprenderam através de uma atividade com massas de modelar.

Material para apoio: Semáforo de alimento, alimentos em formas de EVA, massa de modelar.

Descrição da atividade: Por meio do semáforo dos alimentos apresentar as classificações dos alimentos de acordo com o processamento (VERDE – alimentos in natura e minimamente processado; AMARELO – processado e VERMELHO – ultraprocessados), palestrando de forma lúdica e simples, evidenciando através dos alimentos em EVA: cor e forma. Após a aplicação desta pequena palestra, deixar um tempo livre para que as crianças possam desenvolver a partir de massa de modelar um alimento para cada cor do semáforo.



Atividade 2

Nome da atividade: O que é? O que é?

Objetivo da atividade: Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável.

Material para apoio: Um pedaço de TNT em cor escura para vendar os olhos, Alimentos saudáveis.

Descrição da atividade: Separar as crianças em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de uma criança do grupo que irá iniciar. O educador entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”, a criança poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se a criança acertar, o grupo a qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar. O jogo continua até que todas as crianças tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos.



Atividade 3

Nome da atividade: Dia de mercado

Objetivo da atividade: Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável.

Material para apoio: Alimentos em seu formato “cru”, sacolas plásticas.

Descrição da atividade: Em um primeiro momento, as crianças devem receber orientações sobre os grupos de alimentos a serem apresentados nas figuras. Em seguida, solicitar às crianças que “comprem” os alimentos que mais comem no almoço e no lanche. Depois das compras feitas, as crianças juntamente com o educador discutem as escolhas feitas, com isso, o educador pode avaliar os hábitos alimentares das crianças e instruí-las acerca da importância de consumir alimentos saudáveis, como: você terá energia e força para brincar, estudar e crescer de forma saudável, além de orientar que não precisa gastar muito para comer bem e de forma saudável. Caso contrário, você pode ficar doente e fraco com facilidade, pela falta de vitaminas, fibras e minerais, emagrecer e não ter disposição para correr, brincar e pular. Resgatando as informações da atividade 1



Atividade 4

Nome da atividade: O que você comeria? Será que está saudável?

Objetivo da atividade: Através desta atividade será verificado se as crianças escolhem mais os alimentos saudáveis do que os não tão saudáveis para preencher seus pratos.

Material para apoio: Figuras de alimentos saudáveis como: arroz, feijão, macarrão, frutas e hortaliças; e alimentos ultra processados: goma de mascar, biscoitos, e etc. Prato descartável.

Descrição da atividade: Disponibilizar para as crianças dois pratos descartáveis e pedir para que elas coloquem nos pratos os alimentos, sendo: um prato com o que ela adoraria comer, e um prato com alimentos que sejam de fato mais saudáveis e nutritivos; verificar de forma lúdica se eles escolhem mais os alimentos saudáveis.



Atividade 5

Nome da atividade: Vamos brincar de boliche?

Objetivo da atividade: Apresentar para as crianças através de uma brincadeira divertida, o quão difícil é manter uma alimentação saudável, e como seria difícil a exclusão de alimentos considerados não tão saudáveis.

Material para apoio: Garrafas pet, bolinha de tênis.

Descrição da atividade: Separar as crianças em três grupos, e por meio do boliche demonstrar de forma lúdica como é difícil excluir os alimentos não tão saudáveis da alimentação, apresentando de tal forma que é difícil manter uma alimentação saudável, mas que é possível, assim como é complicado fazer um strike no jogo de boliche.



Atividade 6

Nome da atividade: Equilibrando sua alimentação

Objetivo da atividade: Ensinar para as crianças através do jogo de copos a ter escolhas para uma alimentação balanceada e equilibrada, a ideia é construir conhecimentos para a alimentação da vida da criança.

Material para apoio: Copos plásticos duros e imagens de alimentos.

Descrição da atividade: Fazer a separação em três grupos e apresentar o jogo de copos, ensinando como o mesmo funciona, a atividade permite os alunos conseguirem equilibrar os copos sem deixar que os mesmos caiam, trabalhando além da nutrição as habilidades cognitivas, associação lógica e coordenação visual e a percepção tátil.

Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7



Anexo 8



Anexo 9



Anexo 10

"Após ter participado do projeto, notei que o Pedro passou a perceber que os alimentos saudáveis devem fazer do seu dia-a-dia, pois ele aprendeu a classificá-los como dois times: equipe dos alimentos ruins (doces, guloseimas, refrigerantes, massas, sorvetes, molhos) e a equipe dos alimentos bons (frutas, verduras e legumes). O Pedro já de início começou a aceitar melhor algumas frutas como tomate, mexerica, abacaxi e a experimentar alimentos que dizia não gostar mais, como: batata e a cenoura. Deixou de comer apenas o arroz, feijão e a carne. No mesmo dia em que veio contando sobre as novidades que aprendeu na horta que fizeram, ele experimentou alface pela primeira vez(!). A iniciativa deste projeto abordando conteúdos sobre a alimentação saudável auxilia a criança na percepção dos sabores, das cores e das texturas dos alimentos, sendo de extrema importância para essa faixa etária. Como mãe, agradeço pelo trabalho e considero relevante seguir com sua prática nas escolas de ensino Fundamental." (Sandra Octaviani, mãe do Pedro – 6 anos)

3:42 PM