

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES – UM ESTUDO DE CASO

NUTRITION EDUCATION FOR PRESCHOOL – A CASE STUDY

Maria Nilka Oliveira
Thereza Maria Tavares Sampaio
Eveline Alencar Costa

1. RESUMO

Este estudo objetivou desenvolver a educação alimentar e nutricional de crianças em uma pré-escola e suas famílias, para o que se utilizou o método de estudo de caso único (exploratório/holístico). Os dados foram coletados qualitativamente por observação participativa, registrando-se falas, acontecimentos, comportamento das crianças durante o lanche e atividades na escola e relatos dos pais, ou responsáveis, sobre o consumo de alimentos em suas residências. Esses dados foram sistematizados e analisados, procurando-se tendências e variações nas informações para diagnosticar a aceitação/rejeição dos lanches e orientar as próximas atividades. As crianças relataram fatos ocorridos na escola e em suas casas relacionados ao aumento no consumo de vegetais, bem como as mudanças nos seus hábitos nutricionais e de seus pais. A educação nutricional realizada com pré-escolares pode influenciar positivamente a escolha e consumo de alimentos saudáveis. As atividades lúdico-educativas contribuíram para as mudanças nos hábitos alimentares das crianças.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Hábitos alimentares; Pré-escolar.

2. ABSTRACT

This study aimed at developing food and nutrition education with preschoolers and their families. It was utilized the method of single case study (exploratory / holistic). The data were collected qualitatively by participant observation, recording speeches, events and behaviors of children during snack and other school activities. There were also included reports of their parents or guardians about the consumption of food in their residences. The data were systematized, analyzed, searching for trends and

changes in information to diagnose the acceptance or rejection of snacks and guide future activities. Children reported events in school and in their homes related to the increase in vegetable intake and changes in their eating habits and their parents. Education nutritional performed with preschoolers can positively influence the choice and consumption of healthy foods. Recreational and educational activities contributed to changes in children's eating habits.

Keywords: Food and Nutrition Education; Food Habits; Preschool.

3. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, e o ato de alimentar-se envolve muitos aspectos que influenciam sua saúde e sua qualidade de vida. Alimentação adequada é essencial para a saúde do homem. Para que a educação nutricional possa ser efetiva, é preciso a aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição voltados para a incorporação de hábitos alimentares saudáveis que possam se estender não só às crianças, mas ao ambiente escolar e às suas famílias. É importante aliar essa educação e o emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança a criatividade e a imaginação, bem como iniciando um processo de afirmação da identidade alimentar (COSTA et al., 2009; ALBIERO; ALVES, 2007).

Reconhecer que a alimentação é uma parte vital da cultura de um indivíduo, e levar em conta as práticas, costumes e tradições exige algumas medidas que possibilitem manter, adaptar ou fortalecer a diversidade e hábitos saudáveis de consumo e de preparação de alimentos, garantindo que as mudanças na disponibilidade e acesso aos alimentos não afete negativamente a composição da dieta e do consumo alimentar (BRASIL, 2008, p. 7).

A educação alimentar e nutricional destinada às crianças em idade pré-escolar tem o propósito de criar atitudes positivas em face dos alimentos e da alimentação, bem como encorajar a aceitação da necessidade de alimentação balanceada e diversificada, promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois é na idade pré-escolar que se estabelecem

as bases do aprendizado (NUNES; BRENDA, 2005). É na faixa etária do pré-escolar que a criança tem contato com grande número de alimentos e preparações novas, fazendo seu aprendizado básico e fixando preferências permanentes. É importante, pois, verificar como se estabelecem essas preferências (PHILIPPI, 2003; ORNELLAS, 2001).

A escola é, indiscutivelmente, o melhor agente para promover a educação nutricional, uma vez que é na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares, as quais são difíceis de modificar na idade adulta. O comportamento nutricional dos indivíduos corresponde não só aos hábitos alimentares, como também às práticas de seleção, aquisição, conservação e preparo relativas à alimentação. Tem suas bases fixadas na infância e é transmitido pela família e sustentado pelas tradições, crenças e tabus, que passam de geração para geração (PHILIPPI, 2003; GOUVEIA, 1999).

Pesquisas sugerem que os hábitos nutricionais das crianças são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação. Assim, o papel da família e da equipe da escola na alimentação e educação nutricional das crianças é inquestionável e assume particular importância, uma vez que pode proporcionar oportunidades de aprendizagem formal a respeito do conhecimento sobre alimentação saudável (MARIN et al., 2009).

Todos os aspectos que envolvem nutrição e saúde infantil são diretamente influenciados pelo ambiente que a criança encontra ao longo da vida. Assim, os pais, ou responsáveis, devem proporcionar à criança ambiente favorável ao seu desenvolvimento e adotar bons hábitos nutricionais, para que ela os adquira, já que são para a criança fontes constantes de bons ou maus exemplos (ZANCUL et al., 2007). As estratégias para mudança de comportamento não podem ser consideradas responsabilidade de um único setor. Os programas de educação nutricional devem ser multissetoriais e envolver a participação da família e da equipe de educadores e colaboradores da instituição de ensino (MARIN et al., 2009).

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral

Desenvolver um trabalho de educação alimentar e nutricional com as crianças matriculadas em uma Unidade Federal de Educação Infantil e suas famílias.

4.2. Objetivos específicos

- Acompanhar e observar as crianças durante o consumo dos lanches servidos durante a merenda.
- Analisar o comportamento alimentar das crianças e identificar aqueles alimentos que são mais aceitos ou rejeitados.
- Estimular o consumo dos alimentos menos aceitos.
- Incentivar o consumo de alimentos saudáveis, como vegetais (frutas e hortaliças) de forma geral.
- Realizar atividades lúdicas para desenvolver a educação alimentar e nutricional das crianças.
- Promover palestras e enviar informativos sobre alimentação saudável e educação alimentar aos pais e, ou, responsáveis pelas crianças.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1. Alimentação saudável

A alimentação para os seres humanos possui significado maior do que apenas garantir as necessidades do corpo. O ato de comer está relacionado a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais, sendo o momento de prazer e confraternização com familiares e amigos. O alimento é muito mais do que uma fonte de nutrientes. Apreciam-se as cores, a textura e o sabor da comida. Mas isso não é tudo. Nesse jogo de sensações, é bom ressaltar que uma alimentação saudável não precisa ser cara, pois pode ser composta de alimentos naturais, produzidos na região onde se vive; deve ser colorida, composta por alimentos variados, ter qualidade e ser consumida na quantidade certa, devendo ser segura para o consumo, ou seja, estar livre de contaminação (ANVISA, 2103).

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, e o ato de alimentar-se envolve muitos aspectos que influenciam sua saúde e sua qualidade de vida (ZANCUL; DUTRA-DE-OLIVEIRA, 2007). Para aquisição e transmissão de bons hábitos nutricionais, é necessário conhecer os alimentos e suas funções no corpo, a fim de entender o porquê de esses alimentos serem recomendados (SILVA, 2008). A boa prática alimentar promove a saúde do indivíduo, prevenindo-o contra doenças como anemias, diabetes tipo II, cardiopatias, síndromes metabólicas e outras morbidades associadas aos altos e crescentes índices de obesidade observados nas crianças (CRIPPS et al., 2005). Assim, os alimentos ou o tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineira e repetidamente no cotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar. Não é simplesmente a repetição do consumo do alimento que desenvolve o comportamento alimentar, pois existem outros fatores inter-relacionados, de origens interna e externa ao organismo, que influenciam a adoção desse comportamento (RAMOS; STEIN, 2000).

A escola exerce influência sobre o aluno e representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas educativos, como o de alimentação saudável. A atitude dos educadores também pode influenciar, uma vez que o aluno tem tendência inconsciente a seguir o modo de ser dos educadores, sejam estes os pais, sejam os professores. Assim, deve-se envolver a criança em atividades lúdicas relacionadas à sua saúde que perpassem o âmbito da sala de aula, como instrumento de aprendizagem, pois o brincar desenvolve funções cognitivas como afeto, motricidade, linguagem, percepção, representação e memória (WEIL, 2004; MOURA et al., 2007). A escola, no momento de fornecimento da merenda, pode instituir ações que potencializem a implantação de bons hábitos alimentares, mediante informações acerca do valor de cada alimento e o combate a preconceitos e tabus, contrapondo-se, dessa forma, à força da mídia, na busca de uma possível transformação cultural no tocante à alimentação (VASCONCELOS et al., 2008).

5.2. Hábitos alimentares

Hábitos alimentares são construídos a partir da escolha e consumo de alimentos por um indivíduo, ou grupo, em resposta a influências fisiológicas, psicológicas,

culturais e sociais (DUTRA, 2004; LEONARDO, 2009). O hábito alimentar do brasileiro é formado a partir da herança alimentar dos índios que viviam exclusivamente da caça, pesca e das raízes; dos africanos, cujas comidas eram misturadas e cozinhadas na mesma panela (feijoada); e da herança dos portugueses, cuja comida era sobrecarregada de azeite de oliva/gordura (FERRARI, 2012).

O padrão da alimentação do pré-escolar caracteriza-se fundamentalmente por suas preferências alimentares, pois acaba consumindo somente alimentos de que gosta, refulando aqueles que não lhe agradam. É difícil fazer que a criança aceite alimentação variada, aumente suas preferências e adquira hábito alimentar mais adequado, uma vez que muitas delas têm medo de experimentar novos alimentos e sabores (RAMOS; STEIN, 2000). É nessa fase que os hábitos alimentares são formados e se consolidam e, quando inadequados, poderão contribuir negativamente para a saúde dos futuros adultos. Essa formação se inicia com a bagagem genética e sofre influências do ambiente, tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida, da maneira como foram introduzidos os alimentos complementares no primeiro ano de vida, das experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância, dos hábitos familiares e da condição socioeconômica, entre outros. As recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim, o bem-estar emocional, social e físico da criança (ROCHA et al., 2008; VITOLO, 2009).

Nos últimos anos, grandes mudanças ocorreram nos hábitos alimentares da população, principalmente em relação à substituição de alimentos caseiros e naturais por alimentos industrializados (IBGE, 2004; ABIA, 2007). Vários fatores contribuíram para tais mudanças, entre eles a influência do mercado publicitário, a globalização, o ritmo acelerado de vida nas grandes cidades e o trabalho da mulher fora do lar. O desenvolvimento econômico e social ampliou consideravelmente o acesso efetivo aos alimentos prontos para o consumo, favorecendo maior participação dos extratos sociais de menor renda (TOLONI et al., 2011; AQUINO; PHILIPPI, 2002; BATISTA-FILHO et al., 2008).

5.3. Atividades lúdicas na educação alimentar e nutricional

As atividades lúdicas são todas e quaisquer animações que têm como intenção causar prazer e entretenimento a quem pratica, propiciando a experiência completa do momento e associando o ato, o pensamento e o sentimento. A criança se expressa, assimila conhecimentos e constrói a sua realidade quando está praticando alguma atividade lúdica. Ela também espelha a sua experiência, modificando a realidade de acordo com seus gostos e interesses (MALUF, 2008).

As atividades lúdicas favorecem o processo de aprendizagem da criança, facilitando o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da autoestima (MOREIRA, 2013). Acredita-se que o lúdico satisfaz as necessidades infantis porque proporciona satisfação pessoal e o desenvolvimento cognitivo, pois, durante as várias atividades lúdicas, a criança tem a oportunidade de estabelecer decisões, entrar em constantes conflitos e, a partir daí, refazer conceitos (PANIAGUA; PALÁCIOS, 2007). Segundo Silva (2012), a vontade de brincar com outra criança acaba levando-a a se juntar em par e vivenciar conflitos e disputas, estabelecendo laços de sociabilidade, amizade e solidariedade.

As atividades lúdicas precisam ocupar lugar importante no dia a dia das escolas e, principalmente, na educação infantil. O lúdico permite explorar o "aprender brincando", a brincadeira estimula o desenvolvimento infantil e facilita a aprendizagem, a própria motivação da criança é aproveitada, tornando a tarefa mais atrativa, enquanto o conhecimento vai sendo construído a partir de estímulo dos sentidos, valorização da cultura, desenvolvimento motor, socialização e interação, exercício da imaginação e criatividade e sistematização das experiências (JUZWIAK, 2013; CORDAZZO; VIEIRA, 2007; DALLABONA; MENDES, 2004; SILVA, 2012).

O uso de atividades lúdicas na educação alimentar e nutricional das crianças permite maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade de que está participando (OLIVEIRA et al., 2013). A família representa o principal fator de influência sobre o padrão alimentar das crianças. Como os pais são responsáveis pela oferta de alimentos, sua atitude diante destes na presença da criança pode afetar os hábitos alimentares dela. Esse processo se inicia no aleitamento materno com o vínculo mãe-filho, depois durante a introdução alimentar. Posteriormente, é afetado pela disponibilidade de alimentos, pelo modelo que os pais representam, pelos mecanismos de controle que adotam em relação às práticas alimentares (autoritário, permissivo,

negligente) e pela inclusão de estímulos positivos ou negativos (BOWNE, 2009; JUZWIAK, 2013).

6. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada no segundo semestre de 2011, com 62 crianças pré-escolares na faixa de 3 a 5 anos de idade, que estudavam no Núcleo de Desenvolvimento da Criança (NDC), uma Unidade Universitária Federal de Educação Infantil do Departamento de Economia Doméstica do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal do Ceará (UFCE), localizada em Fortaleza, Ceará, Brasil. Nessa escola, as crianças são filhos ou filhas de estudantes, funcionários e professores da UFCE e estavam matriculadas nos grupos de Educação Infantil denominados Infantil III (Turmas A e B), IV e V.

Utilizou-se o método de estudo de caso único (exploratório/holístico). Os dados foram coletados qualitativamente por observação participativa, registrando-se falas, acontecimentos, comportamentos das crianças durante o lanche e atividades na escola. Incluíram também relatos dos pais ou responsáveis sobre o consumo de alimentos em suas residências. Esses dados foram sistematizados e analisados, procurando-se tendências e variações nas informações para diagnosticar a aceitação/rejeição dos lanches e orientar as próximas atividades.

O lanche consumido pelas crianças do NDC era planejado para o mês, de forma a incluir durante cada semana os alimentos pertencentes aos vários grupos, a fim de fornecer nessa refeição parte dos nutrientes contidos naqueles alimentos. Considerando que o valor calórico do lanche era baixo e que não se incluíam todos os nutrientes presentes em uma refeição, o cardápio era variado e intercalado entre dias e semanas.

O trabalho de educação nutricional foi iniciado com o acompanhamento e observação das crianças em relação ao consumo dos lanches servidos durante a merenda no NDC, a fim de analisar o comportamento alimentar desse público e identificar aqueles alimentos que eram mais aceitos ou rejeitados e, assim, iniciar, de fato, o trabalho de educação nutricional pretendido.

A cada semana foi realizada uma atividade diferente, a fim de estimular, principalmente, o consumo daqueles alimentos menos consumidos e reforçar o consumo de alimentos saudáveis, como os vegetais de forma geral. Com essa intenção, foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- Apresentação de cartaz com a turma do “Sítio do Pica-Pau Amarelo” falando sobre alimentação saudável para os grupos Infantil III (Turmas A e B) (todas as atividades realizadas com as crianças do Infantil III foram realizadas com as crianças das Turmas A e B.) e IV, com posterior contação dessa estória.

- Apresentação de cartaz com a pirâmide dos alimentos (guia nutricional) para todos os grupos e explicação sobre alimentação saudável.

- Atividade com massa de *biscuit* com o Infantil III (Turmas A e B), em que foi ensinado às crianças como preparar a massa de *biscuit* e, posteriormente, modular as frutas de que elas mais gostavam e as de que gostavam menos.

- Contação de estórias para as crianças do Infantil III (Turmas A e B), em que foi contada a estória da Rosinha e Joãozinho, a fim de despertar nelas o interesse pela alimentação.

- Atividade de colagem com o Infantil IV: alimentando os jogadores de futebol, cuja atividade consistiu em colar na cartolina, que tinha fotos dos craques da seleção brasileira, os alimentos que eles precisavam consumir para ficar fortes e saudáveis.

- Atividade de colagem com o Infantil V: alimentando Dudu, cuja atividade consistiu em colocar figuras dos alimentos no estômago que estava desenhado na figura do boneco Dudu.

Os pais ou responsáveis pelas crianças foram informados sobre o estudo que seria realizado com os bonecos Juliana e Eduardo (Juju e Dudu), como essa atividade seria realizada e a importância do consentimento e participação deles nesse processo. Nessa atividade, cada criança passaria um dia com um dos bonecos em sua residência, e os momentos juntos deveriam ser registrados nos diários enviados juntamente com os bonecos, sobretudo aqueles relacionados com as refeições da casa. Assim, quatro bonecos de pano (dois bonecos chamados Dudu e duas bonecas chamadas Juju) foram apresentados às crianças das quatro turmas (duas do Infantil III, a A e a B; uma do IV; e uma do V) do NDC. Todos os dias, os bonecos foram sorteados, um a um, para passarem um dia na casa de cada criança e juntamente com eles quatro diários, um para

cada boneco, a fim de que as crianças, com a ajuda dos pais ou responsáveis, relatassem os momentos vivenciados juntos, principalmente das refeições. Informou-se às crianças que Juju e Dudu se alimentavam bem, pois gostavam de frutas, verduras, sucos, sopinhas e tudo que é saudável. Os bonecos visitaram a casa de 62 crianças.

6.1. Aspectos Éticos da Pesquisa

Nesta pesquisa foi solicitado que os pais e, ou, responsáveis pelas crianças assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), permitindo que elas participassem, voluntariamente, da pesquisa após a explicação completa e pormenorizada sobre a natureza do estudo, objetivos, métodos e, ou, procedimentos que seriam utilizados para a coleta de dados, bem como os benefícios que poderiam advir desse trabalho. O referido termo atende a uma das normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos definidas pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e visa garantir o respeito à dignidade dos sujeitos, sua autonomia e defesa em sua vulnerabilidade. Entretanto, não se submeteu a pesquisa ao Conselho de Ética da UFCE, porque não seria realizada nenhuma atividade que expusesse ou constrangesse os sujeitos envolvidos, bem como não foi realizado nenhum procedimento invasivo que colocasse em risco a vida das crianças. Além disso, a pesquisa foi um trabalho educativo onde os pais e, ou, responsáveis também participaram de todo o processo descrito na metodologia, lendo, orientando e preenchendo os diários dos bonecos envolvidos nesse contexto. Vale ressaltar que os pais e, ou, responsáveis não eram leigos nesse aspecto, pois eram docentes, alunos e funcionários da Universidade.

7. RESULTADOS

A partir dos resultados referentes à observação do consumo alimentar das crianças na hora do lanche no NDC, fez-se uma avaliação daqueles alimentos mais e menos aceitos pelas crianças. Os alimentos mais aceitos foram os sucos de frutas, a

pizza de mussarela, iogurtes, bolo de cenoura, tapioca com leite e chocolate; e os menos aceitos foram as sopas de legumes e o caldo de peixe; já os mais ou menos aceitos foram as frutas. Os lanches menos aceitos eram repetidos a cada semana até que a criança passe a consumi-los.

No período pré-escolar, há queda na velocidade de crescimento da criança e, por esse motivo, a diminuição do apetite. O volume gástrico ainda é pequeno (200 a 300 mL), a criança apresenta apetite inconstante e momentos de inapetência não podem ser considerados “problemas” (VITOLLO, 2008). No hábito alimentar das crianças, há uma tendência ao aumento do consumo de carboidratos simples (sacarídeos) que está relacionado à deficiência de consumo de micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina D, o que se relaciona, por sua vez, com o baixo consumo de leite, carne e vegetais. O principal papel dos carboidratos na dieta é prover energia para as células, especialmente para o cérebro, que é o único órgão glicose-dependente (ACCIOLY et al., 2005; CUPPARI, 2005).

As crianças que não aceitavam o lanche do dia não eram forçadas a comê-lo, mas não se oferecia outro alimento em seu lugar. O que se fazia era conversar com a criança sobre o benefício daquele alimento e sugerir a ela que pelo menos provasse o alimento oferecido para só depois emitir sua opinião – se gostava ou não do alimento. E em outro dia, posteriormente, o mesmo cardápio era repetido. Isso ocorria, sobretudo, em relação aos diferentes tipos de fruta. Como a banana sempre foi a mais aceita, teve-se o cuidado de oferecer no dia do lanche das frutas, além da banana, dois tipos diferentes desse vegetal, como banana, mamão e laranja; ou banana, maçã e melão. Do meio da pesquisa para frente, tirou-se a banana do cardápio e começou-se a oferecer três outras frutas, como pera, goiaba e uva. Nunca foi feita referência negativa sobre nenhum alimento ofertado.

Na contação da estória sobre “O Sítio do Pica-Pau Amarelo”, as crianças escutavam com atenção e frequentemente faziam perguntas ou observações sobre a estória ou, ainda, teciam correlação entre os personagens e alguns colegas do grupo, quanto ao seu tipo físico e, ou, o ato de comer.

Com a finalidade de ensinar as crianças a ter alimentação balanceada e saudável, foi apresentada a elas a pirâmide alimentar, com seis grupos de alimentos e as proporções de ingestão de cada alimento.

A leitura dos diários trazidos de casa pela criança representou o momento de aprendizagem prazerosa. O ato de a própria criança ler o diário conferiu maior importância ao momento da leitura do diário do(a) boneco(a) e chamava a atenção dos outros coleguinhas. Muitos pais participaram do momento de escrever no diário do boneco, ajudando o filho a relatar o que a criança havia consumido, colando figuras, fotos e, muitas vezes, narrando que gostou da ideia da pesquisa. Informaram ainda que no dia em que o boneco (a) foi à casa da criança ela se alimentou melhor. No entanto, alguns pais não escreviam nada e, muitas vezes, não mandavam o diário ou o(a) boneco (a), com a desculpa da falta de tempo para fazê-lo.

Apesar da presença de Juju ou Dudu por um dia na casa de cada criança do NDC e das palestras e dos informes, observou-se que nas refeições nas casas das crianças ainda havia refrigerantes, batata-frita, *snachs* de farinha de milho, biscoitos recheados, biscoito de polvilho (peta), macarrão instantâneo e muito outros alimentos com calorias vazias. Também, foi observada a ausência de verduras e legumes nas refeições de algumas crianças, razão por que o trabalho de educação nutricional deve ser continuado com os pais. Há grande influência da propaganda, veiculada principalmente pela televisão, na compra e consumo de alimentos, sobretudo nas crianças, que são alvo de intensas campanhas publicitárias de guloseimas (TOLONI et al., 2011; COSTA et al., 2009). Alguns estudos têm citado a influência da publicidade sobre a confiança que as mães depositam nos produtos apresentados nos comerciais, principalmente devido à falta de conhecimento e à desinformação (SPINELLI et al., 2003; BRASIL, 2006). Nesse contexto, Almeida et al. (2002 citados por TOLONI et al., 2011), avaliando 1.395 anúncios de produtos alimentícios veiculados na televisão, observaram que cerca de 60% deles estavam no grupo da pirâmide alimentar representado por gorduras, óleos, açúcares e doces, além de não existir publicidade de frutas e hortaliças.

De acordo com Novoa (1986), a etiologia da recusa alimentar pode estar relacionada com as etapas de crescimento e desenvolvimento da criança e a intervenção dos pais no ritual da alimentação. Abreu e Fisberg (2007) reportaram que as crianças, caracteristicamente, apresentam “neofobia”, isto é, a relutância em consumir alimentos novos na primeira oferta. Quando a criança tem inapetência, os pais ficam ansiosos para que ela se alimente e, dessa forma, oferecem alimentos substitutos e de baixo valor nutritivo. Assim, a criança associa que, se ela não comer, não obterá o que deseja. As

interpretações feitas pelos pais ou responsáveis sobre as respostas faciais, gestuais e orais da criança quando em contato com alimento podem servir de base para as decisões de continuar ou não a oferecê-lo. Assim, é errado excluir totalmente um grupo de alimentos do cardápio e aceitar que a criança não come ou não gosta porque, muitas vezes, ela não tem a oportunidade de provar o alimento repetidamente, que intensificará a sua aceitação.

A educação nutricional realizada com pré-escolares deve ser contínua (BERNARDI et al., 2010; BISSOLI; LANZILLOTTI, 1997) e, para ser efetiva, é necessária a participação ativa dos pais e cuidadores, que são referências para essas crianças, que os imitam em atitudes (SOUZA et al., 2012).

As crianças se comparavam aos personagens da estória do “Sítio do Pica-Pau Amarelo” dizendo:

– Por que o Marquês de Rabicó (um porquinho) é tão gordo? –A contadora de estória respondeu:

– Porque ele é muito guloso, só pensa em comida e não faz exercícios físicos.

Outra criança falou em tom de afirmação: “A Tia Nastácia (cozinheira do Sítio) prepara bolinhos e rosquinhas para Pedrinho e a Narizinho (crianças protagonistas da estória) poderem brincar bem muito”. Ao terminar a estória, a contadora perguntou:

– Crianças, vocês aprenderam alguma coisa com esta estória? –Então, uma criança levantou a mão e disse:

– Estou gordo igual ao Marquês de Rabicó. Eu acho que não vou repetir o lanche três vezes.

Outra criança assim se expressou:

– Se você brincar bem muito como o Pedrinho (outro personagem da estória), tu não fica mais gordo. –A contadora completou:

– Você deve também substituir o refrigerante por suco de frutas, pois é mais saudável.

A contação de histórias é indiscutivelmente prática adequada para ser utilizada pelos professores das séries iniciais e, quando trabalhada de forma correta, contribui para que as crianças desenvolvam e ampliem habilidades essenciais para sua vida pessoal e estudantil, facilitando e proporcionando a elas o desempenho de papéis sociais de forma autônoma e crítica. A criança, ao escutar histórias, é levada a fazer associações

e relações dessas com fatos e situações do cotidiano, e, assim, percebe-se que essa criança possui maior e melhor compreensão do mundo. Antes que possam ler sozinhas, as crianças devem escutar histórias, para desenvolver o interesse pela leitura. Quando estão aprendendo a ler, a escuta de histórias funciona como influência modelizadora para a leitura (BARBOSA; SANTOS, 2009).

Em relação à pirâmide dos alimentos (guia alimentar), uma criança perguntou:

– Professora, por que o arroz está na parte de baixo da pirâmide? – A professora respondeu:

– Porque é um alimento saudável, pode ser consumido em quantidade um pouco maior do que os doces e fornece energia para você poder brincar e estudar.

Marin et al. (2009) reportaram que a educação nutricional pode ter resultados extremamente positivos, em especial quando desenvolvida com crianças no sentido da modelação e capacitação para escolhas nutricionais saudáveis. Os programas e esforços de educação nutricional devem ser contínuos e multifacetados.

O trabalho lúdico realizado com as crianças sobre a pirâmide de alimentos permitiu um aprendizado eficiente e prazeroso, despertando nelas o prazer de se nutrir corretamente. Segundo pesquisadores (COSTA et al., 2011; BOOG et al., 2009; AERTS et al., 2004), atividades educativas e lúdicas relacionadas com nutrição são utilizadas como instrumento primordial para promover bons hábitos nutricionais e saúde para as crianças, especialmente no espaço escolar. Assim, a escola deve disponibilizar alimentos e refeições balizados nos princípios da nutrição e desenvolver atividades de educação nutricional participativa, de maneira a preparar os alunos para a construção coletiva de ambientes saudáveis.

Durante o período pré-escolar e escolar, as crianças passam por mudança importante de padrão alimentar. Nessa fase, já participam das atividades familiares e também das refeições dos adultos, recebendo o mesmo alimento que a família come. Assim, não há uma dieta-padrão para todos os pré-escolares, sendo, portanto, importantes adequar o consumo dos alimentos dos diversos grupos durante o dia e observar as atividades diárias e o estilo de vida do pré-escolar (ABREU; FISBERG, 2007).

A leitura dos diários trazidos de casa pelas crianças representou transição sem rupturas entre as atividades desenvolvidas em casa e a proposta da roda de conversa.

Um elemento trazido de fora da sala de aula – o diário do personagem Juju ou Dudu – fez a ponte entre o que se ia debater (a alimentação) e aquilo que pode ser trazido de casa ou da rua. Lidos os diários (pela professora ou pelo próprio aluno), observou-se que algumas crianças (de 5 e 6 anos) ainda faziam uso da mamadeira. Nesse momento, foi sugerido que tal uso fosse abolido, e as crianças passassem a utilizar talheres como os outros familiares faziam em casa. De acordo com algumas pesquisas (EMMERICH et al., 2004; TOMITA et al., 2000), usar chupeta, tomar mamadeira ou chupar o dedo por tempo prolongado nos primeiros anos de vida podem favorecer a ocorrência de más oclusões dentárias e interferir no desenvolvimento da fala de crianças em idade pré-escolar. Além disso, podem levar a deformações na cavidade oral e na face (estreitamento do palato, hipotonia de língua e bochechas, apinhamento dentário, mudança no padrão respiratório).

O ato de a própria criança ler o diário conferiu maior importância ao momento da leitura do diário do(a) boneco(a) e chamou a atenção dos outros coleguinhas. Pesquisadores têm relatado que, com a leitura, o leitor (criança) tem dois papéis: o papel individual e o papel coletivo, isto é, interagir com o seu personagem e, ao mesmo tempo, com o grupo. Na verdade, a atividade lúdica é uma forma de o indivíduo relacionar-se com a coletividade e consigo mesmo. O lúdico está no ato de brincar, ler e no apropriar-se da literatura como forma natural de descobrimento e compreensão do mundo. As atividades lúdico-criativas atraem a atenção das crianças e podem constituir mecanismo de potencialização da aprendizagem (AMARILHA, 2004). Foi interessante constatar que a criança relata os fatos reais, pois muitas vezes, quando ela ainda não sabia ler nem escrever, os pais escreviam por elas no diário de Juju ou de Dudu, relatando fatos relacionados ao que a criança havia consumido em casa, ao passo que na sala de aula ela falava outra coisa: – “Eu não comi isso, eu comi foi ...”.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades lúdico-educativas proporcionaram às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre alimentação sadia. E ao longo do semestre foram observadas mudanças na aceitação nutricional das crianças durante o lanche na escola.

Por meio das atividades com os bonecos Juju e Dudu e os seus diários, foi possível verificar que as crianças aprenderam a importância dos alimentos para a saúde do corpo. Além disso, esses afazeres proporcionaram melhor interação das crianças com seus pais, família e amigos.

É preciso empenho e dedicação intensos de todas as pessoas envolvidas na educação nutricional da criança (pais, professores, estagiárias de graduação e merendeiras), a fim de proporcionar ações duradouras que potencializem melhores resultados.

A educação nutricional continuará a ser realizada com as crianças do NDC e também com seus pais ou responsáveis, para que não haja prejuízo no aprendizado que as crianças receberam na escola.

9. REFERÊNCIAS

ABREU, C. L. M.; FISBERG, M. **Recusa alimentar**: o que fazer com a criança que não come? Monografias.com. 2007. p. 1-2. Disponível em: <<http://br.monografias.com/trabalhos2/recusa-alimentar-fazer/recusa-alimentar-fazer.shtml>>. Acesso em: 2 Out. 2012.

ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. M. A. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Cultura Médica, 2005. 540 p.

AERTS, D.; ALVES, G. G.; LA SALVIA, M. W.; ABEGG, C. Promoção da saúde: a convergência entre as propostas da vigilância da saúde e da escola cidadã. **Cad. Saúde Pública**, v. 20, n. 4, p. 1020-1028, 2004.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Alimentação saudável**: fique esperto! Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf>. Acesso em: 27 Set. 2013.

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

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. 353-5, 2002.

AMARILHA, M. **Estão mortas as fadas?** Literatura infantil e prática pedagógica. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

AQUINO, R. C.; PHILIPPI, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Ver. Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 655-60, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS INDÚSTRIAS DA ALIMENTAÇÃO (ABIA). **Indústria da alimentação: balanço anual 2007 e perspectivas para 2008**. São Paulo, SP: ABIA; 2008.

BARBOSA, C. J.; SANTOS, L. R. S. Contação de histórias para crianças dos anos iniciais. **Revista FACEVV**, n. 3, p. 23-33, 2009.

BATISTA-FILHO, M.; SOUZA, A. I.; MIGLIOLI, T. C.; SANTOS, M. C. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Cad. Saúde Pública**, v. 24, p. S247-S57, 2008. Suplemento 2.

BERNARDI, J. R.; CEZARO, C. de; FISBERG, R. M.; FISBERG, M.; VITOLO, M. R.

Estimativa do consumo de energia de macronutrientes no domicílio e na escola em pré-escolares. **J. Pediatr.**, v. 86, n. 1, p. 59-64, 2010.

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. **Ver. Nutr.**, v. 10, n. 2, p. 107-13, 1997.

BOOG, M. C. F.; CARVALHO, M. C. de; SILVA, M. V. da; FONSECA, M. da C. P. da; MOTTA, D. G. da; NOGUEIRA, R. M.; FARFAN, J. A. Avaliação do projeto “criança saudável – educação dez”: a visão de gestores e professores de escolas brasileiras de ensino fundamental. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 16, n. 2, p. 60-86, 2009.

BOWNE, M. A comparative study of parental behaviors and children's eating habits. **ICAN: Infant, Child Adolesc. Nutr.**, v. 1, n. 1, p. 11-4, 2009.

BRASIL – Ministério da Saúde. **A saúde pública e a regulamentação da publicidade de alimentos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL – Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual Operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. 152 p. (Série A – Normas e Manuais Técnicos).

CORDAZZO, S. T. D.; VIEIRA, M. L. A brincadeira e suas implicações no processo de aprendizagem e de desenvolvimento. **Estud. Pesqui. Psicol.**, v. 7, n. 1, p. 89-101, 2007.

COSTA, A. G. M.; GONÇALVES, A. dos R.; SUART, D. A.; SUDA, G.; PIERNAS, P.; LOURENA, L. R.; CORNACINI, M. C. M. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. **Ver Inst. Ciênc. Saúde**, v. 27, n. 3, p. 237-43, 2009.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Ver. Nutr.**, v. 14, n. 3, p. 225-229, 2011.

CRIPPS, R. L.; MARTIN-GRONERT, M. S.; OZANNE, S. E. Fetal e perinatal programação de apetite. **Clinical Science**, v. 109, n. 1, p. 1-11, 2005.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005. 474 p.

DALLABONA, S. R.; MENDES, S. M. S. O lúdico na educação infantil: jogar, brincar uma forma de educar. **Rev. Divulg. Téc.-Cient. ICPG**, v. 1, n. 4, p. 107-12, 2004.

DUTRA, R. C. A. Nação, região, cidadania: A construção das cozinhas regionais no projeto nacional brasileiro. **Revista de Antropologia Social**, v. 5, n. 1, p. 93-110, 2004.

EMMERICH, A.; FONSECA, L.; ELIAS, A. M.; MEDEIROS, U. V. de. Relação entre hábitos bucais, alterações oronasofaríngicas e mal-oclusões em pré-escolares de Vitória, Espírito Santo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 20, n. 3, p. 689-697, 2004.

FERRARI, E. P. **Percepção da imagem corporal e fatores associados em universitários do curso de educação física**. 2012. 84 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2012.

GOUVEIA, E. L. C. **Nutrição: saúde e comunidade**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares no Brasil (POF) 2002-2003**. Rio de Janeiro, RJ: IBGE, 2004. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 11 Set. 2013.

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

LEONARDO, M. Antropologia da alimentação. **Revista Antropos**, v. 3, n. 2, p. 1-6, Dez. 2009. Disponível em: <<http://revista.antropos.com.br/downloads/dez2009/Artigo%201%20-%20Antropologia%20da%20Alimenta%E7%E3o%20-%20Maria%20Leonardo.pdf>>. Acesso em: 1º Out. 2013.

MALUF, A. C. M. **A importância das atividades lúdicas na educação infantil**. 14/07/2008 Disponível em: <<http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1069>>. Acesso em: 4 Out. 2013.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ciência**, Apucarana, PR, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

MOREIRA, T. **Consumo alimentar fora de casa e sua adequação em crianças de idade pré-escolar**. 2013. 79 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2013.

MOURA, J. B. V. S.; LORINHO, L. A.; VALDÊS, M. T. M.; FROTA, M. A.; CATRIB, A. M. F. Perspectiva da epistemologia histórica e a escola promotora de saúde. **História, Ciências, Saúde**, v. 14, n. 2, p. 489-501, 2007.

NOVOA, B. J. Anorexia infantil, etiología y tratamiento. **Rev. Mex. Pediatr.**, v. 53, n. 2, p. 53-6, 1986.

NUNES, E.; BRENDA, J. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**. Lisboa, Portugal: Direcção Geral de Saúde, 2005.

OLIVEIRA, J. C. de; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. da. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 1, n. 9, p. 150-166, 2013. ISSN 1984-7041

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7. ed. Rio de Janeiro, RJ: Atheneu, 2001.

PANIAGUA, G.; PALÁCIOS, J. **Educação infantil: resposta educativa à diversidade**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 1. ed. São Paulo, SP: Manole, 2003.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, 2000. Suplemento 3.

ROCHA, D. da S.; LAMOUNIER, J. A.; CAPANEMA, F. D.; FRANCESCHINI, S. do C. C.; NORTON, R. de C.; COSTA, A. B. P.; RODRIGUES, M. T. G.; CARVALHO, M. R. de; CHAVES, T. S. Estado nutricional e prevalência de anemia em crianças que frequentam creches em Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 1, p. 613, 2008.

SILVA, J. P. da. **A importância do brincar na educação infantil: sobre a relação entre lúdico e aprendizagem**. 2012. 51 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso) – Departamento de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2012.

SILVA, R. S. **Educação nutricional: aprenda a comer bem**. 2008. Disponível em: <<http://cyberdiet.terra.com.br/educacao-nutricional-aprenda-a-comer-bem-2-1-1-6.html>>. Acesso em: 8 Jun. 2011.

SOUZA, S. C.; CUNHA, D. C.; BISSOLI, M. C. Avaliação de intervenção nutricional para pré-escolares de um centro educacional em um município do sul de Minas Gerais. **Revista Ciências em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 1-8, 2012.

SPINELLI, M. G. N.; GOULART, R. M. M.; SANTOS, A. L. P. et al. Consumo alimentar de crianças de 6 a 18 meses em creches. **Ver. Nutr.**, v. 16, n. 4, p. 409-14, 2003.

TOLONI, M. H. de A.; LONGO-SILVA, G.; GOULART, R. M. M.; TADDEI, J. A. de A. C. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Rev. Nutr.**, v. 24, n. 1, p. 61-70, 2011.

TOMITA, N. E.; SHEIHAM, A.; BIJELLA, V. T.; FRANCO, L. J. Relação entre determinantes socioeconômicos e hábitos bucais de risco para más-oclusões em pré-escolares. **Pesq. Odont. Bras.**, v. 14, n. 2, p. 169-175, 2000.

VASCONCELOS, V. M.; MARTINS, M. C.; VALDÊS, M. T. M. Educação em saúde na escola: estratégia em enfermagem na prevenção da desnutrição infantil. **Ciênc. Cuid. Saúde**, v. 7, n. 3, p. 355-362, 2008.

VITOLO, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, RJ: Rubio, 2009. p. 226.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, RJ: Rubio, 2008. 628 p.

WEIL, P. **A criança, o lar e a escola**. 24. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

ZANCUL, M. S.; DUTRA-DE-LIVEIRA, J. E. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alim. Nutr.**, Araraquara, SP, v. 18, n. 2, p. 223-227, 2007.