



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

EDUCANDO A ALIMENTAÇÃO E DESENVOLVENDO A NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA¹

**Pâmela Giuli Fleck Da Silva², Carolina Kersting Boelter³, Karina Ribeiro
Rios⁴**

¹ Trabalho apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul- UNIJU - Campus Ijuí, como Projeto de Educação em Nutrição.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da UNIJUÍ, pamy.fleck@gmail.com.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da UNIJUÍ, carol.boelter@hotmail.com

⁴ Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição (UNICAMP), Docente do Departamento de Ciências da Vida (UNIJUÍ), karina.rios@unijui.edu.br

RESUMO

A partir do contexto atual de desenvolvimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis em criança, torna-se imprescindível uma mudança de hábito alimentar dos escolares, pois a importância de uma alimentação saudável em todos os ciclos da vida é essencial, porém na infância é requerido uma maior atenção. O trabalho de educação em nutrição na escola de educação infantil, teve como objetivo estimular os escolares a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável no presente e no futuro dos mesmos. Utilizou-se da ferramenta de trabalho lúdica para realização de atividades que estimulassem o imaginário, bem como a participação dos escolares nas atividades, de modo a desenvolver materiais educativos, bem como uma horta escolar. A partir do presente trabalho pode-se concluir que houve êxito nas atividades realizadas, havendo uma troca de mútua de conhecimentos entre os escolares e as acadêmicas.

INTRODUÇÃO

A partir do contexto atual de desenvolvimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis em criança, torna-se imprescindível uma mudança de hábito alimentar dos escolares, pois a importância de uma alimentação saudável em todos os ciclos da vida é essencial, porém na infância é requerido uma maior atenção, pelo fato do organismo encontrar-se em contínuo desenvolvimento e por ser a fase de estruturação das preferências e hábitos alimentares.

O consumo de alimentos como frutas e verduras, não é uma prática presente no cotidiano de muitas crianças, seja pela falta de hábitos alimentares saudáveis de suas famílias, seja pela rejeição das crianças a estes alimentos, o que faz com que muitos pais ou responsáveis optem por vias mais simples, tal como refere LOBO, (2015) acrescentando nos alimentos açúcares e massas devidos alguns fatores como: ser mais saborosos ao paladar das crianças, tempo no preparo dos alimentos, a disponibilidade de horas em frente aos aparelhos eletrônicos, deixar ao seu dispor quantidades de alimentos que nada acrescentará na saúde dos pequenos.

Segundo LANGE; MASOTE, (2012), a fase da infância é de extrema importância para a formação de



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

hábitos, principalmente alimentares. Inserida no contexto familiar, a criança começa a formar e internalizar os padrões de comportamento alimentar. Neste sentido, a escola é o principal lugar para a consolidação de práticas alimentares saudáveis em crianças. Isso porque a maioria das crianças passa grande parte do tempo na escola. Além disso, o ambiente escolar exerce um papel fundamental no desenvolvimento psicológico e emocional das crianças, e pode incluir informações sobre saúde em diferentes disciplinas.

No presente momento pode-se constatar que a escola não possuía nenhum dado antropométrico dos escolares, porém os alunos não possuíam nenhum estado de desnutrição ou obesidade. O projeto de educação em nutrição, foi desenvolvido a partir de uma necessidade que a escola apresentava de haver um trabalho de mudança de hábito dos escolares, proposto pela Secretaria Municipal de Educação e Cultura - SMEC, aonde todas as escolas de educação infantil deveriam trabalhar durante o mês de outubro com os escolares sobre alimentação saudável.

As alunas realizaram o trabalho inicialmente com uma turma de Jardim I e como no decorrer das atividades realizadas demonstrou-se sucesso no desenvolvimento e interesse e participação dos escolares, as alunas foram convidadas a desenvolver o trabalho de educação em nutrição com mais duas turmas a convite da escola.

O presente trabalho, teve como objetivo estimular os escolares a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável no presente e no futuro dos mesmos, inserindo no âmbito escolar um diálogo fundamentado e contextualizado que incentive a reflexão e adoção de práticas alimentares e estilos de vida mais saudáveis, assim proporcionando o conhecimento e a familiaridade com os diferentes alimentos, tendo ciência de suas características como sabor, cor, textura e aroma. Exercitando os conhecimentos adquiridos e promovendo, a confecção de material sobre alimentação saudável, bem como um horta escolar.

METODOLOGIA

A escolha do tema Educação em Nutrição na Infância, deu-se a partir do interesse das alunas em trabalharem com crianças, pelo fato destas acreditarem que se houver uma mudança de hábito alimentar e a construção de uma vida saudável durante a infância, a criança carregará a prática ao longo da sua vida e evitará problemas de saúde futuros.

O trabalho de educação em nutrição foi realizado com escolares do jardim de infância I, com idades entre quatro à cinco anos, envolvendo uma escola de Educação Infantil.

A realização das atividades tornaram-se possível pois as alunas fizeram contato com a Diretoria da escola, a qual aprovou de imediato o trabalho após receber a proposta de trabalho, juntamente com o roteiro de atividades criado pelas alunas. A proposta de trabalho foi muito bem aceita, por ser uma necessidade que a escola apresentava no momento, onde durante o mês de outubro deveriam ser realizadas atividades de Educação em Nutrição com os alunos, trabalho proposto pela Secretaria Municipal de Educação e Cultura (SMEC).



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Os educandos foram beneficiados com este projeto durante o período de 01 de outubro de 2018 à 12 de novembro de 2018, o qual se manterá presente na escola a partir do trabalho colaborativo entre as professoras da instituição em parceria com a Secretaria Municipal de Educação e Cultura (SMEC).

Optou-se por utilizar de uma metodologia lúdica para a realização das atividades, pois esta é uma ferramenta diferenciada de ensino, uma forma de aprender com entusiasmo, explorando, observando e produzindo ativamente. Deste modo as crianças puderam participar ativamente de toda a construção do conhecimento, bem como dos materiais e da horta escolar, uma construção que foi mérito destes e que será usufruído pelos mesmos.

RESULTADOS

A Didática de trabalho proposta para alunos do jardim de infância no primeiro encontro foi um conto de histórias chamado Pedro o Coelho, a qual teve a apresentação de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes e sua importância no desenvolvimento pleno das crianças. Após o conto de histórias foi realizada a atividade de colorir os alimentos que julgarem ser bons para a saúde, bem como a associação da sua importância no organismo. As atividades são demonstradas na figura 1 e 2.



Figura 1: Atividade conto da história Pedro o Coelho.

Fonte: Arquivo pessoal das alunas.





Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Figura 2: Atividade de associação dos benefícios dos alimentos a saúde.

Fonte: Arquivo pessoal das alunas

Durante o segundo encontro foi realizado o trabalho de construção de uma horta escolar com os alunos, aonde estes trouxeram utensílios necessários para a construção desta como exemplo pás, balde, ancinho e regador, havendo assim a contribuição da família a partir do aviso prévio da escola para que estes tivessem o conhecimento das atividades realizadas e contribuíssem organizando os utensílios para as crianças levarem até a escola para realizar a atividade. Esta atividade proporcionou um maior contato dos escolares com o alimento, podendo manejá-lo deste o plantio, cuidado no crescimento até a colheita do alimento, bem como ter o contato com a terra. Foi realizado o plantio de alguns alimentos que foram trabalhados durante o primeiro encontro no conto de história e nas atividades realizadas posteriormente, exemplos destes alimentos foram: alfaces, tomates, cenouras e morangos, como demonstrado na figura 3.



Figura 3: construção da horta escolares pelos alunos.

Fonte: Arquivo pessoal das alunas.

No terceiro encontro foi realizado a atividade de mais um conto de histórias chamado Branca de Neve e sua cesta de lanche saudável, a qual fez a comparação de lanches saudáveis como sanduíches integrais versus alimentos industrializados como bolachas, salgadinhos, pirulitos e balas. Posteriormente ao conto foi realizado a atividade do Meu Lanche Saudável, aonde as alunas preparam os alimentos para que os alunos pudessem montar seu sanduíche e degustá-lo e como sobremesa a confecção de um espetinho de morango. As atividades realizadas estimularam a participação dos mesmos, bem como uma maior intimidade referente ao sabor, aroma, textura e cor dos alimentos, o sanduíche era composto por alimentos pelos mesmos alimentos que os alunos fizeram o plantio na horta, como retratado na figura 4 e 5.



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)



Figura 4: Alimentos para a realização do lanche.

Fonte: Arquivo pessoal das alunas.



Figura 5: Sanduíche montado por um aluno.

Fonte: Arquivo pessoal das alunas.

Através das experiências vividas durante o projeto, as crianças ampliaram seus conhecimentos experimentando diferentes alimentos e os conhecendo, tiveram contato com diversidades de sementes e plantas e a partir desses aprendizados foram capazes de transformar sua realidade e transpor um pouco disso a suas famílias, de forma a compreender a importância de preservar o meio ambiente e adquirir novos hábitos alimentares, através de uma forma de trabalho lúdica e envoltória.

Algo relevante a destacar-se é o fato de que as alunas iniciaram suas atividades em sala de aula com apenas uma turma, e a partir do trabalho desenvolvido pode-se ampliar para outras turmas da escola, a convite da coordenação, desta forma unindo a todos no cuidado com a horta e na



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

realização das atividades.

O resultado esperados do desenvolvimento das plantas e semente da horta, foi algo que não concretizou-se como um todo, pois muitas acabaram não se desenvolvendo ou não resistindo ao calor, porém era algo que as alunas já tinham consciência.

DISCUSSÃO

A importância de uma alimentação saudável em todos os ciclos da vida é imprescindível, porém na infância requer uma maior atenção, por este fato torna-se eficaz a realização de trabalhos de educação alimentar e nutricional na infância, tornando possível o contato da criança com diferentes alimentos, assim ampliando suas escolhas alimentares, pois o conhecimento é o melhor meio de fazer escolhas adequadas e saudáveis, desta forma evitando problemas futuros.

Segundo MONTEIRO; COSTA, (2014) não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos.

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

SANTOS, (2007), destaca a importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição. Entretanto, enfatiza que há poucas referências sobre o arcabouço teórico, metodológico e operacional, tanto na literatura acadêmica como nos documentos de referência que norteiam as políticas públicas no campo. Ou seja, paradoxalmente, a "educação alimentar e nutricional está em todos os lugares e, ao mesmo tempo, em lugar nenhum".

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (OPS), (1995), a promoção da saúde no âmbito escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário, social e ambiental. Assim, as ações de promoção de saúde visam desenvolver conhecimentos, habilidades e destrezas para o autocuidado da saúde e a prevenção das condutas de risco em todas as oportunidades educativas; bem como fomentar uma análise sobre os valores, as condutas, condições sociais e os estilos de vida dos próprios sujeitos envolvidos (PELICIONI; TORRES, 1999). Porém, nem sempre essa visão esteve presente nas práticas pedagógicas desenvolvidas nas escolas.

Durante algum tempo, a educação em saúde na escola centrou sua ação nas individualidades, tentando mudar comportamentos e atitudes sem, muitas vezes, considerar as inúmeras influências provenientes da realidade em que as crianças estavam inseridas. Era comum acontecerem ações isoladas voltadas ao trabalho para saúde, partindo de uma visão assistencialista de educação e sem discutir a conscientização acerca do tema saúde e suas inter-relações para o equilíbrio dinâmico da vida (PELICIONI; TORRES, 1999).



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

Neste contexto, em 1954, a Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), colocou a necessidade de serem realizadas, dentro do espaço escolar, diversas atividades que favorecessem a promoção da saúde, e não somente o trabalho de transmissão de conhecimentos sobre aspectos relacionados à saúde. Nesse sentido, foi apresentada uma abordagem inicial ao conceito de Escola Promotora de Saúde (OMS, 1954).

Práticas de educação em nutrição se tornaram uma necessidade atual. A sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida. (AMARAL, 2008).

O comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro. É importante lembrar que uma criança não deve ficar muito tempo sem se alimentar, porque ela depende do alimento para o seu desenvolvimento, assim deve-se estar precavido para uma alimentação balanceada. (ZANCUL, 2004)

Deste modo a partir de um trabalho que desenvolve-se com a criança inicialmente na educação infantil, acaba proporcionando um efeito a longo prazo na sua alimentação, se este adquirir práticas, hábitos e preferências saudáveis hoje acabará repercutindo amanhã e em todo o seu futuro, desempenhando uma melhor e mais adequada relação com o alimento.

CONCLUSÃO

A partir do presente trabalho pode-se concluir que houve êxito nas atividades realizadas, considerando as metas e resultados esperados que buscava-se obter.

A partir da elaboração das atividades esperava-se que os escolares participassem das atividades, que ocorresse uma troca mútua de conhecimento e experiência e que fosse possível uma mudança no hábito alimentar das crianças, aonde estes estivessem dispostos a conhecer novos alimentos e experimentá-los, pois sabe-se que as crianças quando relacionado a frutas, verduras e legumes tem uma maior resistência a provar e conhecer do sabor, textura e aroma do mesmo. A partir da realização de atividades lúdicas, foi possível que alcançar os resultados acima citados.

Esperava-se também que o desenvolvimento da horta se concretiza-se e que os alimentos que fossem realizado o plantio se desenvolvessem com o cuidado dos alunos, de forma que fosse possível os escolares acompanharem a o alimento desde a forma de semente ou planta até seu desenvolvimento ao alimento final. O resultado esperados do desenvolvimento das plantas e semente da horta, foi algo que não concretizou-se como um todo, pois muitas acabaram não se desenvolvendo ou não resistindo ao calor, porém era algo que as alunas já tinham consciência.

Por fim pode-se afirmar que com o projeto de educação em nutrição realizado, as acadêmicas não colheram apenas “frutos materiais” na horta construída, mas sim conhecimento e troca deste com



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

os escolares em todas as atividades concretizadas, de forma a ter-se realizado uma troca mútua de tudo que se realizou e sendo possível deixar uma pequena sementinha do bem plantada em cada aluno que trabalhou-se.

PALAVRAS-CHAVE: Educação na alimentação e nutrição; Hábitos alimentares na infância; Infância; Escolar; Alimentação Escolar.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos as professoras Karina Ribeiro Rios e Maristela Borin Busnello, pela orientação, apoio e confiança e a Escola de Educação Infantil Gente Miúda da cidade de Panambi-RS, por ter nos cedido o espaço para realização de nossas atividades, pela confiança, cuidado e conhecimento que nos foi transmitido.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Cecília Maria Costa. Educação alimentar. Fundação Passos Barros, 2008. Disponível em: www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 /. Acesso em 22. nov. 2018.

LANGE, Thaise Suélen; MASOTE, Josiane Berkenbrock. Projeto de Educação Nutricional em escolas e centros de educação infantil da cidade de Vitor Meireles/sc. Vitor Meireles/ SC, 2012. Disponível em: <http://nova.cecanesc.ufsc.br/core/getarquivo/idarquivo/415>. Acesso em: 23. Nov. 2018.

LOBO, Cláudia. Alimentação saudável na infância: conceitos, dicas e truques fundamentais. São Paulo: MG Editores, 2015. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/indice/50079.pdf>. Acesso em: 22. nov. 2018.

MONTEIRO, Paulo Henrique Nico; LEVY-COSTA, Renata Bertazzi. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: . P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível em: www.isaude.sp.gov.br. Acesso em 22. nov. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde. Washington: OMS, 1954.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. Educación para la salud: un enfoque integral. Washington: OPS, 1995. (Série HSS/SILOS, n. 37).

PELICIONI, Maria Cecilia Focesi. A escola promotora de saúde. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 1999. p.12. (Séries Monográficas)

SANTOS, Leonor Maria Pacheco; SANTOS, Sandra Maria Chaves; SANTANA, Luciana Alaíde Alves et al. Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.23, n.11, p.2681-2693, nov., 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n5/05.pdf>. Acesso em: 22. nov. 2018.



6º CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



Tipo de trabalho: TRABALHO COMPLETO (MÍNIMO 08 PÁGINAS, MÁXIMO 15 PÁGINAS)

ZANCUL, Mariana de Senzi. Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado), Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-06092006-101300/publico/dissertacao-mari-anazancul.pdf>. Acesso em: 22. nov. 2018.