

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA 1ª INFÂNCIA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, QUALIDADE DE VIDA.

Julianna Martins Cantarin<sup>I</sup>; Lorraine Aparecida Pinto <sup>II</sup>

<sup>I</sup> Pós Graduação Gestão em Saúde Modalidade a Distância. Cidade Universitária de Dourados. Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

<sup>II</sup> Coordenação dos Programas de Alimentação, Nutrição e Saúde, Secretaria Municipal de Saúde, Departamento de Atenção Básica.

## RESUMO

Uma alimentação saudável é fundamental em todas as etapas da vida, entretanto, a infância requer uma maior atenção, pois estão em fase de desenvolvimento e crescimento, nessa fase da vida estão formando sua identidade alimentar. O papel da família e da escola é primordial para a construção de valores alimentares, na qual, faz parte do processo educativo no desenvolvimento da criança, dessa forma, quanto mais cedo forem oferecidas as crianças alimentos saudáveis, torna-se mais fácil a aceitabilidade de diferentes alimentos, o que torna as creches ideais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. O presente trabalho objetivou a promoção da educação alimentar saudável para crianças de 01 a 05 anos de idade, seus familiares e pedagogos do CEI Maria Rufina, Camapuã/MS, demonstrando a importância dos bons hábitos alimentares. Foi utilizada como metodologia para a realização das atividades de educação alimentar e nutricional a abordagem cognitiva. Tendo sido estabelecida como metas a distinção dos alimentos saudáveis e não saudáveis e a melhoria dos hábitos alimentares. A análise dos dados obtidos revelou que a grande maioria das crianças após a intervenção, optaram por alimentos saudáveis. Dessa forma, os resultados obtidos mostram que é essencial trabalhar na primeira infância a educação alimentar e nutricional para o pleno desenvolvimento das crianças.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável - Educação Infantil – qualidade de vida – desenvolvimento – educação.

## **INTRODUÇÃO**

A família tradicional, onde a mãe ficava em casa cuidando dos filhos enquanto o pai trabalhava começou a mudar no período da industrialização, com a necessidade do aumento de mão-de-obra no mercado de trabalho, o que levou a mulher a assumir atividades fora de casa. Desta forma surgiu a necessidade de lugares específicos para realizar os cuidados e educação as crianças, denominadas de creches <sup>1</sup>.

Dessa forma a história das creches está diretamente relacionada com as conquistas das mulheres no mercado de trabalho. Nesse período essas instituições atendiam geralmente as crianças de mães com baixo poder aquisitivo e eram lugares parecidos com “depósitos” de crianças enquanto as mães exerciam seu papel no mercado de trabalho <sup>1</sup>.

A partir dos anos 50 com o avanço da industrialização a demanda aumentou e as mães de maior poder aquisitivo inseridas no mercado de trabalho começaram a procurar por essas instituições, e conseqüentemente começaram a pensar no desenvolvimento infantil em todos os aspectos, dessa forma a creche começa a ser pensada como um ambiente estimulador, que proporciona bem-estar e condições necessárias para o desenvolvimento infantil <sup>2</sup>.

As crianças inseridas na Instituição de Educação Infantil integral convivem muito mais tempo com os professores e colegas do que com os familiares. A sua cultura e o meio social são essenciais para que o homem se transforme de ser biológico em histórico-social. O que comprova nessa perspectiva, que os valores dos indivíduos se formar desde a primeira infância <sup>3</sup>.

Essa construção de valores dá-se em casa no âmbito familiar e nas mais diferentes situações do cotidiano, a alimentação faz parte do processo educativo no desenvolvimento da criança, dessa forma, quanto mais cedo forem oferecidas as crianças alimentos saudáveis, torna-se mais fácil a aceitabilidade de diferentes alimentos, o que torna essas instituições locais ideais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis <sup>1</sup>.

Evidências científicas enfatizam que as fases iniciais da vida, como o período intra-uterino e primeiro ano de vida, são sensíveis a fatores nutricionais e metabólicos que determinam efeitos, na saúde e no bem-estar do indivíduo até a vida adulta. O desenvolvimento de doença, proporcionadas pela indução, deleção ou o prejuízo no desenvolvimento de uma estrutura somática permanente ou de ajuste de um sistema fisiológico por estímulo ou agressão, que ocorre nas fases precoces da vida, resultaria em consequências a saúde do indivíduo <sup>4</sup>.

O aleitamento materno (AM) exclusivo até os 6 meses, estendendo-se até os 2 anos ou mais, aliado à introdução de alimentação complementar (AC) balanceada e equilibrada são medidas importantes de saúde pública com impacto efetivo na redução do risco para o desenvolvimento de doenças futuras <sup>4</sup>.

No entanto, dados atuais mostram que as doenças crônicas afetam 30% da população adulta brasileira e que infelizmente as recomendações sobre as práticas alimentares saudáveis no primeiro ano de vida não foram incorporadas pela população e pelos profissionais em geral <sup>1</sup>.

Weber *et al* (2006), e seus colaboradores destacam em seus trabalhos os sentimentos das mães no século XXI, em relação aos seus filhos em creches. Em que antigamente a função de cuidar da alimentação e da educação dos filhos era papel exclusivo das mães, mas com a entrada da mulher no mercado de trabalho, tornam-se cada vez mais comuns a procura nos centros de educação infantil para crianças com apenas alguns meses de idade. E as instituições estão assumindo esse papel na introdução da alimentação complementar <sup>1</sup>.

Sendo assim, objetivou-se conhecer as percepções das crianças no Centro de Educação Infantil Maria Rufina de Jesus Madruga no município de Camapuã em Mato Grosso do Sul, acerca do que entendem por alimentação saudável e suas dificuldades para se alimentar de maneira saudável. Buscou conhecer e compreender os pensamentos e os sentimentos que sustentam as práticas alimentares inadequadas, do ponto de vista nutricional, bem como a forma de viver a alimentação no cotidiano, a qual reflete a história de cada um com a análise das mudanças de comportamento e de seu consumo.

## **MÉTODOS**

As atividades de educação alimentar e nutricional foram realizadas de forma lúdica, com base na abordagem cognitivista, visando uma maior estimulação e

consequente participação das crianças. No decorrer do trabalho, foram realizados jogos e observações com o intuito de avaliar a aprendizagem e adesão do conhecimento transmitido. Todas as atividades descritas a seguir foram realizadas na instituição de ensino Maria Rufina.

Por meio da análise qualitativa foi possível descrever os significados que são socialmente construídos e explicitar a subjetividade da percepção dos indivíduos deste estudo, bem como compreender as percepções que envolvem o tema alimentação saudável e dificuldades para se alimentar de maneira saudável. Utilizou-se como padrão para avaliação o Guia Alimentar para a população Brasileira<sup>6,7,8</sup>.

A amostra foi composta por todos os responsáveis das crianças de 1 ano a 5 anos de idade, devidamente matriculadas na creche, localizada em Camapuã/MS. Os responsáveis foram informados a respeito do objetivo do estudo e convidados a participar de forma voluntária pela Diretora da Creche. Todos os responsáveis concordaram em participar, e não houve nenhuma recusa.

A coleta de dados ocorreu de abril de 2015 a junho de 2015 e foram obtidas por meio de entrevista face a face, realizada por uma nutricionista e os pedagogos responsáveis pelo estudo. Foram entrevistadas 46 crianças, os quais compuseram a amostra.

Utilizou-se um questionário semiestruturado sobre a alimentação das crianças referente a ingestão de frutas verduras e legumes, foram realizadas reuniões e entrevistas com os professores e funcionários da Instituição para ampliar os esclarecimentos referente a alimentação das crianças<sup>9</sup>.

As coletas de dados com as crianças foram realizadas em três momentos, no primeiro conversa com as crianças, entrevistando-as sobre as preferencias alimentares através do questionário<sup>10</sup>:

- Como se alimentam em casa?
- O que mais gostam de comer?
- O que não gostam de comer? Por quê?
- Que frutas verduras e legumes não gostam ou nunca comeram?
- Que frutas, verduras e legumes gostam e comem diariamente?

Em seguida ocorreu a sensibilização sobre o tema onde foram utilizados diversos recursos:

### **Leitura da história: A senhora roda dos alimentos.**

Foi realizada a leitura da história com o auxílio de fantoches, com o objetivo de demonstrar a importância de comer alimentos saudáveis.

### **Passeio na horta do bairro.**

As crianças foram conhecer uma horta situada no bairro, foram instruídas pelos proprietários sobre o plantio e os cuidados que devemos ter para cultivar os vegetais.

### **Montagem da Pirâmide Alimentar.**

As crianças procuraram ilustração de alimentos em revistas, com o auxílio das professoras recortaram e colaram, formando a pirâmide alimentar, o objetivo foi conhecer os grupos alimentares e o que mais podemos comer.

### **Atividades de músicas.**

Foram realizadas atividades nas quais as crianças cantaram e dançaram, assistiram vídeos que incentivaram o consumo de alimentos saudáveis, mostrando os prejuízos causados pelo consumo excessivo de gorduras e açúcares.

### **Atividades de recorte, colagem e pintura.**

Com o auxílio dos professores foram realizadas atividades pedagógicas de recorte, colagem e pintura, com o objetivo de desenvolver a coordenação motora e conversar sobre os bons hábitos alimentares.

E por último a concretização do projeto, onde foram realizadas atividades de degustação de frutas, verduras, sucos naturais e sanduíches naturais, nos quais as crianças ajudaram no preparo dos alimentos no tempo estimado de uma semana.

### **Suco de couve com limão e suco de abacaxi**

As crianças colheram couve e limão na horta do bairro e assistiram a preparação do suco, em seguida foi feita a degustação por todos.

### **Sanduíche natural.**

As crianças escolheram os ingredientes para montar o próprio sanduíche, inclusive alface colhida na horta do bairro.

### **Espetinho de frutas.**

Foi oferecido muitas opções de frutas, tais como morango, uva, kiwi, banana e abacaxi, as crianças ficaram livres para montar e comer seu próprio espetinho.

### **Salada de frutas.**

Com as frutas que sobraram foi feito uma salada de frutas e servida como sobremesa para as crianças, explicando que devemos trocar doces por frutas numa alimentação adequada.

### **Gelatina com frutas**

Foi preparada na cantina e servida como sobremesa.

### **Piquenique**

Para finalizar realizamos um piquenique no pátio da instituição onde foram servidos naturais, sanduiche natural, bolo de cenoura e gelatinas com frutas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O projeto foi muito bem aceito por professores e crianças, no qual todos se empenharam na realização do trabalho. Na primeira etapa foi realizada uma reunião com funcionários e professores da instituição com a intenção de conhecer a realidade das crianças, faixa etária, contexto social, preferências alimentares e alimentação oferecida no CEI. Foram questionados aos profissionais sobre a alimentação das crianças, em que se observou que a maioria das crianças não tinham o hábito de comer frutas e verduras na quantidade recomendada, mesmo sendo oferecido os próprios alunos separaram os alimentos que gostam. Identificou se que 80% das crianças consomem acima de quatro porções diárias do grupo de açúcar e gordura. Já em relação as frutas e verduras menos de 3 porções diárias.

Na primeira atividade “A senhora roda dos alimentos”, foi contando a história montando a pirâmide alimentar as crianças gostaram muito e foram separando e colocando os alimentos no cartaz formando a pirâmide alimentar. Alguns alunos sabiam do que se tratava mas não conseguiam explicar sobre o assunto. Então houve a

explicação, dentro da história, dos níveis da pirâmide alimentar e sua relação como possuir uma alimentação saudável.

Quanto ao passeio na horta, as crianças tiveram contato direto com a terra, colheram algumas verduras para preparação dos sucos e sanduíches e retiraram dúvidas sobre os alimentos colhidos. Houve a preparação dos sucos, usando os vegetais colhidos e a degustação dos mesmos. Não houve nenhuma rejeição. Já as atividades de preparo da salada de frutas e espetinho de frutas, no refeitório do CEI, foram apresentadas as frutas, tiveram a oportunidade de pegar, cheirar e cortar, observando-as inteiras e cortadas, colocaram no palito de madeira, montando assim espetinhos para a sobremesa, assistiram a preparação da salada e comeram.

Nas atividades de músicas, recortes, colagens e pinturas, foram realizadas a sensibilização sobre o tema proposto. No início percebeu-se bastante resistência na aceitação dos alimentos, as crianças falavam que não gostavam de determinados alimentos, mas nunca haviam experimentado. O resultado positivo só surgiu após a aplicação das atividades lúdicas.

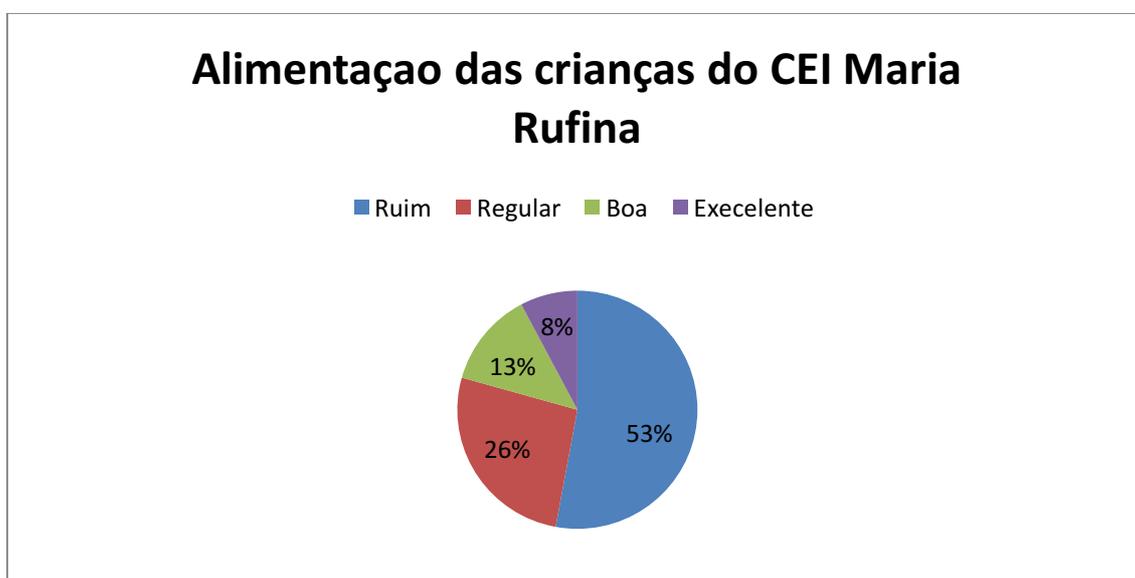


Figura 1 – Descrição da alimentação das crianças do CEI Maria Rufina

Conforme dados obtidos, referente a alimentação diária das crianças, 53% destas, tem hábitos alimentares ruins, determinados por diversos fatores, tais como, influência familiar, baixo poder aquisitivo e meio social que estão inseridos.

Os hábitos alimentares das crianças vão mudando de acordo com o poder aquisitivo de suas famílias e conhecimentos adquiridos sobre alimentação. E como podemos observar esse número é bem menor, pois o poder aquisitivo das famílias que frequentam a Instituição é bem precário, refletindo assim, nos hábitos alimentares demonstrados no gráfico acima.

Observa-se na figura 1, que nesta Instituição a alimentação é acompanhada pela Nutricionista, levando em consideração um cardápio que atenda todas as normas exigidas para a oferta de uma alimentação adequada rica em todos os nutrientes para o desenvolvimento das crianças em todas as idades da Educação Infantil dos 06 meses a 05 anos de idade. Os dados registrados acima referem-se a aceitabilidade e a educação alimentar familiar, visto que o CEI oferece uma variedade de alimentos.

Observado esse alto índice de uma alimentação ruim das crianças, depois de uma semana de intervenção e sensibilização através de vários métodos como: histórias com fantoches, musiquinhas, montagem da pirâmide alimentar, visitas numa horta entre outros, contando com o apoio pedagógico dos professores para realização de um projeto passamos pra semana seguinte onde as crianças foram orientadas a montarem seus lanches, fazer suco natural, espetinhos de frutas, gelatinas com frutas e ainda levar pra casa garrafinhas com sucos naturais feito por eles e maça.

Observou-se que uma média de 85% das crianças não reconhecia parte das frutas oferecidas, dos outros 15% que reconheciam 5% não gostavam ou não queriam experimentar. Na hora do lanche em média 75% das crianças aceitaram bem as verduras e legumes nos sanduíches, as demais queriam comer o lanche mas não queriam as verduras.

Tal acontecimento demonstra a importância do incentivo presente nos grupos de crianças, uma vez que o coleguinha não queria a alface no sanduiche os demais também não, mas quando incentivados a experimentar gostaram e os demais também comeram.

Em estudo semelhante ao presente, Gonçalves (2009), avaliou o consumo alimentar e a compreensão da Pirâmide Alimentar adaptada em um grupo de adolescentes. A pesquisadora observou que a maioria dos adolescentes não consumia a quantidade de porções dos grupos alimentares recomendada pela Pirâmide Alimentar com prevalência de consumo abaixo do recomendado de 98% para hortaliças, 83% para frutas, 72% para leguminosas, 48% para leite e derivados, e prevalência de consumo acima do recomendado de: 69% para gorduras, 71% para carnes e ovos e 98% para doces e petiscos. Quanto ao conhecimento dos adolescentes sobre alimentação e

nutrição, a princípio este era razoável e aumentou após a intervenção, contudo sem diferença significativa entre os grupos. Do mesmo modo que no presente projeto, foi possível observar que as crianças não possuem hábitos alimentares saudáveis, entretanto melhoram seus conhecimentos e suas práticas nutricionais após ações educativas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como foi exposto nesse trabalho a alimentação nutricionalmente balanceada, rica em todos os nutrientes é fundamental para a saúde e bem estar das crianças. Em que a infância é a fase crucial para formar bons hábitos alimentares, pois é neste período que o ser humano está formando sua identidade alimentar.

No Centro de Educação Infantil torna-se imprescindível trabalhar sobre este tema, já que o suporte pedagógico é ofertado para melhorar o desempenho das atividades. Ficou constatado que apesar da alimentação das crianças do CEI Maria Rufina ser balanceada e acompanhada pela nutricionista, as crianças ainda tinham uma resistência em experimentar alguns alimentos, talvez porque não tem o hábito de comer em casa. Por esse fator o referido trabalho demonstrou resultados satisfatórios as crianças para conhecer e comer alimentos que não “gostavam”, melhorando e diversificando a ingestão de nutrientes.

Tal trabalho contribuiu para iniciar o processo de educação alimentar saudável para as crianças, seus familiares e pedagogos do CEI Maria Rufina. Demonstrando o papel de todos envolvidos na construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância e a importância da temática na educação infantil para uma melhor qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

Weber LND, Santos CSDO, Becker C, Santos TP. Filhos em creches no século XXI e os sentimentos das mães. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 24, n. 44 p. 45-54, 2006.

OLIVEIRA, ZR. Educação infantil: fundamentos e métodos. São Paulo: Cortez, 2002.

VYGOTSKY, LS. A formação social da mente. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1984.

Caetano *et al.*, 2010).

TRIVIÑOS, Augusto. Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

GONÇALVES CB. Consumo alimentar e entendimento da Pirâmide Alimentar adaptada em adolescentes fisicamente ativos do Distrito Federal.60p. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Brasília. Brasília,2009.

MENDONÇA RT. Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão. 1. Ed. São Paulo: Ridel, 2010.

MAHAN LK, ESCOTT-STUMP S. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MARTINS D, WALDER BSM, RUBIATTI AMM. Educação Nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. São Carlos, 2010.