

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL: INCENTIVANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PRÉ ESCOLARES/ESCOLARES DA CRECHE SÃO CRISTÓVÃO NA CIDADE DE AMPARO- SP

Joice Ribeiro Batista<sup>1</sup>; Carla Augusta Rossetti Barassa<sup>2</sup>.

**RESUMO:** Promover hábitos de consumo de alimentos saudáveis de uma forma atraente, lúdica e educativa para crianças, pode permitir que elas retenham melhor a informação passada e incentivem as práticas alimentares mais saudáveis com os pais em seu lar. Na fase pré-escolar, a educação nutricional deve ser inserida, nas creches, para que o público infantil tenha contato com a alimentação nutritiva, desenvolvendo hábitos saudáveis que auxiliam em seu crescimento, desenvolvimento e no desempenho escolar.

**Palavras-chaves:** infância, alimentação, educação, saúde, nutrição.

<sup>1</sup>(Graduanda do curso de nutrição do Centro Universitário Amparense – UNIFIA)

<sup>2</sup>(Docente do curso de nutrição do Centro Universitário Amparense – UNIFIA)

### INTRODUÇÃO

A fase pré-escolar é onde a criança pode desenvolver de forma positiva ou negativa a escolha por alimentos saudáveis, com isso se torna essencial o estímulo de boas práticas alimentares. (PÉREZ-RODRIGO e ARANCETA, 2001). Com o incentivo alimentação saudável é possível auxiliar na promoção de saúde em âmbito infantil e familiar, sendo muito importante devido ao aumento no consumo de alimentos ricos em carboidratos, lipídeos, açúcares refinados, sal, e pobres em micronutrientes e fibras, como os refrigerantes, lanches tipo fast food, balas, chocolates, frituras, sorvetes, entre outros (SANTOS, 2015; BRASIL 2012; IBGE, 2004).

Na infância inicia-se a formação das práticas alimentares, que devem ser observadas com atenção, para que a escolha de alimentos com qualidade nutricional, sejam inseridas naturalmente na rotina das crianças, e elas possam criar e manter hábitos alimentares saudáveis podendo evitar problemas com a saúde na vida adulta. (SANTOS, 2015).

Contudo o principal responsável pela inserção de hábitos alimentares saudáveis são os familiares, como a escolha e quantidade de alimentos, e horário das refeições, hábito que poderá se manter nas demais fazes da vida. (BRASIL, 2012; TRECCO, 2016).

## METODOLOGIA

Foram utilizados instrumentos educativos com base em Educação Nutricional Infantil, tais como: oficinas de culinária saudável, roda da alimentação feita pelas crianças no isopor e na cartolina, teatro com palitoches, e também palestras que incentivam a alimentação, voltado a estimular as práticas alimentares saudáveis de 50 crianças de 6 a 12 anos de nível pré-escolar/escolar, da Creche municipal São Cristóvão, localizada na cidade de Amparo- SP.

## DESENVOLVIMENTO

Esta pesquisa foi realizada na creche São Cristóvão no município de Amparo - SP, que é uma instituição filantrópica sem fins lucrativos, mantida apenas com doações de empresas e conveniada com a Prefeitura Municipal de Amparo que a beneficia com mantimentos e alguns suportes pedagógicos. A instituição conta com a participação de uma equipe de voluntários para realização de alguns trabalhos, tais como: culinária, pedagógicos, ambientais, entre outros. A creche foi fundada em 22 de abril de 1975 que completará 43 anos de existência voltada para a população carente da comunidade, que usufrui de seus trabalhos e cuidados com as crianças, aproximadamente 120 crianças no total, de 4 a 12 anos de idade.

Abaixo algumas das imagens das atividades aplicadas:

**Imagem 1 – Apresentação lúdica sobre alimentação saudável.**



Fonte: Fotos do Autor(a).

Imagem 2 – Desenvolvimento das atividades propostas apresentadas no projeto.



Fonte: Fotos do Autor(a).

Imagem 3 – Atividades lúdicas em grupo.

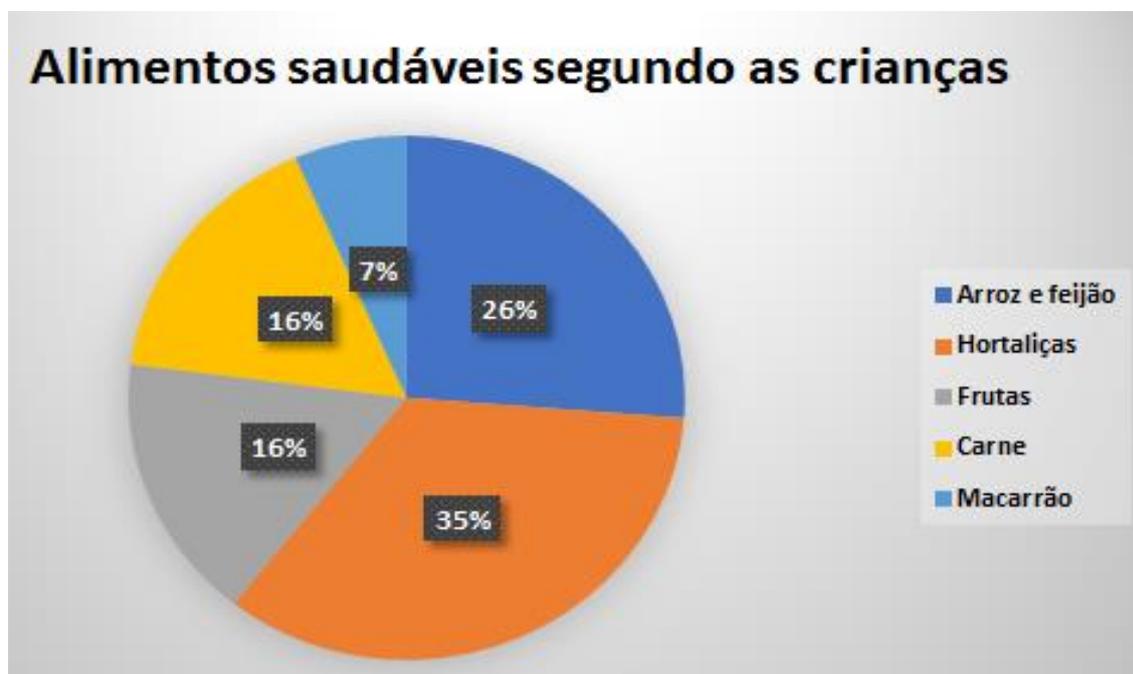


Fonte: Fotos do Autor(a).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicadas atividades pedindo para que as crianças destacassem quais os alimentos que consideravam saudáveis, bem como os alimentos que mais gostavam, onde foi possível observar pelo gráfico 1, o quanto foram estimuladas através das palestras e atividades lúdicas, ou seja se surtiram efeito sobre os tipos de alimentos melhores para a saúde na hora da escolha e preferência alimentar no olhar infantil.

Gráfico 1.



Também foram aplicadas atividades para as crianças destacarem os alimentos que consideravam não saudáveis que poderiam prejudicar a saúde ao longo de seu consumo, como mostra o gráfico 2, e as mesmas novamente através de desenhos ou palavras destacaram quais alimentos acharam piores para uma alimentação correta.

Gráfico 2.



## CONCLUSÃO

Foi observado que tanto as atividades quanto as palestras surtiram efeito positivo em relação as práticas alimentares por parte das crianças, que puderam entender a importância de ter controle na alimentação preferindo alimentos benéficos a saúde.

A maneira como participaram e interagiram com todas as atividades percebe-se que há muito interesse por parte das crianças em entenderem a importância da alimentação no período infantil, bem como em todas as fases da vida.

Em suma é necessário que os pais também busquem por mais orientações nutricionais adequadas visto que em casa é onde muitas vezes não é estimulado e/ou ofertado alimentos mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012;

GABRIEL CG, SANTOS MV, VASCONCELOS FAG. Avaliação de um programa de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Rev Bras Saúde Mater Infant. 2008;

GAGLIANONE CP, TADDEI JAAC, COLUGNATI FAB, MAGALHÃES CG, DAVANÇO GM, MACEDO L, et al. Educação nutricional no ensino público fundamental em São Paulo, Brasil. Projeto reeducação aos riscos de adoecer e morrer na maturidade. Rev Nutr. 2006;

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2002/2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro; IBGE; 2004;

PÉREZ-RODRIGO C, ARANCETA J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. Public Health Nutr. 2001;

SANTOS A M et al. Revisão Sistemática Sobre Educação Alimentar e Nutricional: Sujeitos, Saberes e Práticas em Diferentes Cenários- Rev. Saúde. com- Universidade Federal da Bahia – UFBA Vitória da Conquista – Bahia – Brasil.2015;

TRECCO, S. Guia Prático de Educação Nutricional. Barueri, SP: Manole, 2016.