

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: ATUANDO NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Daniela Martins<sup>1</sup>  
Bruna Scatolin Malatesta Walder<sup>2</sup>  
Angélica de Moraes Manço Rubiatti<sup>3</sup>

### Resumo

A alimentação adequada é indiscutível em qualquer idade. Contudo, o processo de Transição Nutricional, tem contribuído negativamente com uma vida mais saudável, inclusive na infância. Uma alternativa para reverter esta situação seria implementar atividades de educação nutricional nas escolas, possibilitando a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. Desta forma o objetivo deste trabalho foi de realizar atividades de educação nutricional com crianças em idade escolar. O trabalho foi desenvolvido com 75 crianças, faixa etária entre 09 e 12 anos, de uma escola municipal da cidade de Corumbataí/SP. As atividades foram divididas em seis dias consecutivos e a cada dia foi trabalhado um módulo composto de 2 a 3 temas, envolvendo assuntos de alimentação e nutrição. Ao final, foi aplicado um questionário para avaliação das atividades, cujas respostas foram fornecidas pelos pais ou responsáveis das crianças. Os resultados apontaram que o grupo estava bastante entusiasmado e participou ativamente das atividades, permitindo a construção do conhecimento. Estes resultados foram obtidos durante a realização das atividades e comprovados com os dados do questionário final. Conclui-se que a execução de um trabalho de educação nutricional na escola concretizou e reafirmou o compromisso destas atividades na formação dos bons hábitos alimentares das crianças.

**Palavras-chave:** pré-escolar, hábitos alimentares, educação nutricional.

### 1. Introdução

A relação entre qualidade de vida e alimentação saudável tem atraído atenção das pessoas que buscam estilos de vida mais saudáveis (BOOG, 2004). Por outro lado, o processo de Transição Nutricional, caracterizado pela inversão no padrão alimentar das famílias, que passaram a consumir mais alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, tem contribuído de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância (NASSER, 2006). Estes maus hábitos alimentares têm desencadeado nas crianças doenças associadas à má alimentação como obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais.

Para Silva et al. (2007), modificações no padrão alimentar desde a infância são imprescindíveis para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida na fase adulta e senil.

<sup>1</sup> Pós-Graduada em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, São Carlos.

<sup>2</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, São Carlos.

<sup>3</sup> Doutora em Ciências Nutricionais pela Universidade Estadual Paulista – UNESP, Araraquara e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, São Carlos.

Uma solução para reverter esta situação é a implantação de atividades de educação nutricional nas escolas, por possibilitar às crianças a obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e incentivá-las a aceitar a responsabilidade da aquisição de um comportamento alimentar, condizente com a saúde.

Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança, sua criatividade e imaginação, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar (ALBIERO e ALVES, 2007). Ações educativas em Nutrição direcionadas às crianças devem ser realizadas em longo prazo, como afirmam Fisberg; Pádua; Souza (2007), para que a ansiedade em promover mudanças muito rápidas na alimentação não seja um obstáculo neste processo.

Para que haja construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição voltados à incorporação de hábitos saudáveis e autonomia em saúde na infância, que possam se estender às famílias, ao ambiente escolar e à comunidade, o presente trabalho propôs realizar atividades de educação nutricional com crianças em idade escolar, visando à promoção da saúde, por meio da aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.

## **2. Metodologia**

O presente trabalho foi realizado com 75 crianças, sendo 42 meninas em idade escolar, na faixa etária entre 09 e 12 anos, de uma escola municipal da cidade de Corumbatá/SP.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, São Carlos, Protocolo de pesquisa nº. 156/2007. As crianças foram autorizadas por seus pais ou responsáveis a participar do estudo, mediante ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

As atividades de educação nutricional realizadas para incentivar hábitos alimentares saudáveis nas crianças fizeram parte do Programa de Alimentação Saudável e Educação Nutricional (PASEN), assim denominado pelas pesquisadoras e baseado no Programa “A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis”, uma pareceria da FUNSAUDE/ Departamento de Nutrição com o Departamento de Políticas de Alimentação e Nutrição da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde (RADAELLI, 2001).

O PASEN englobou seis módulos de atividades de educação nutricional, visando a discussão de tema relacionados à alimentação saudável, aplicados em 06 dias seguidos, com duração de 30 a 40 minutos no máximo cada um.

Os temas abordados foram apresentados na seguinte seqüência:

## **Módulo 01**

### **Tema I - Por que comemos?**

**Objetivo:** Refletir sobre os motivos pelos quais nos alimentamos.

**Desenvolvimento:** Foi escrito no quadro de escrever e perguntado para as crianças “por que comemos?”. Foram anotadas as respostas fornecidas pelas crianças e discutido os principais motivos pelos quais nos alimentamos.

### **Tema II – O que é nutrição?**

**Objetivo:** Introduzir o conceito da Nutrição como ciência e o papel do nutricionista.

**Desenvolvimento:** Foi discutida com as crianças a importância da alimentação e de ter uma ciência que trate deste assunto e qual o papel do nutricionista.

Foi questionado se os alunos conheciam algum profissional nutricionista, quais suas atribuições e competências.

### **Tema III – Como ter uma alimentação saudável?**

**Objetivo:** Definir os princípios de uma alimentação saudável, incluindo origens e funções dos alimentos.

**Desenvolvimento:** Foi discutido com as crianças sobre os alimentos e grupos alimentares e que o equilíbrio entre eles é a chave para se ter uma alimentação saudável. Para auxiliar na construção deste conhecimento teórico foi proposta para as crianças a atividade descrita abaixo:

#### **Materiais necessários:**

- 01 sacola com doces, refrigerantes, salgadinhos (identificada com a letra “A”);
- 01 sacola com vegetais e frutas (identificada com a letra “B”);
- 01 sacola com arroz, carne, feijão, leite e pão (identificada com a letra “C”);

Foi apresentado o conteúdo das três sacolas para as crianças e questionado sobre o valor nutricional dos alimentos que compunham cada sacola e se estaria correto, uma pessoa se alimentar somente dos alimentos de uma das sacolas. Foi solicitado que um aluno montasse uma sacola considerando a quantidade dos alimentos, variedade, equilíbrio e moderação.

### **Atividade de Compreensão – Alimentação Saudável**

**Objetivo:** Avaliar o conhecimento construído no Módulo 01.

**Desenvolvimento:** Foi entregue para cada aluno 02 (duas) folhas de papel sulfite e solicitado que desenvolvessem a atividade em casa. A proposta da atividade era que as crianças colassem ou desenhassem na primeira folha: uma pessoa com aparência saudável e ao seu

redor alimentos considerados por ela saudáveis. Na segunda folha: que as crianças colassem ou desenhassem uma pessoa de aparência não-saudável e ao seu redor alimentos não-saudáveis.

## **Módulo 02**

### **Tema I – A importância de cada uma das refeições.**

**Objetivo:** Apresentar os benefícios dos alimentos que constituem uma refeição e a função principal de cada uma delas.

**Desenvolvimento:** Foi lançada a pergunta: Quais das refeições e lanches são realizados por vocês? É solicitado que cada criança levantasse a mão, no caso da resposta ser afirmativa. Foram apresentados os benefícios de cada uma das refeições (desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia).

### **Tema II – A importância da alimentação na infância.**

**Objetivo:** Informar os aspectos específicos da alimentação durante a infância e sua importância para o crescimento e desenvolvimento.

**Desenvolvimento:** As crianças foram questionadas:

- Se a alimentação de todas as pessoas deveria ser igual;
- Se o consumo de alimentos diferentes é importante nas várias fases da vida;
- Quais os principais objetivos da alimentação na infância.

A partir das respostas foram realizados comentários e discussões, bem como aprofundamento do assunto.

### **Tema III – A importância de uma alimentação saudável.**

**Objetivo:** Informar sobre a importância de uma alimentação saudável, por meio da definição de nutrientes, alimentação equilibrada, grupos de alimentos e exemplos de lanches saudáveis.

**Desenvolvimento:** Foi explicada a Pirâmide dos Alimentos para as crianças e questionado se elas já a conheciam.

## **Módulo 03**

### **Tema I – A alimentação saudável: Pirâmide dos Alimentos e seus nutrientes – fontes e funções. Dez passos da alimentação saudável.**

**Objetivo:** Explorar o significado de uma alimentação saudável, por meio de um instrumento simples e de fácil compreensão como a pirâmide dos alimentos.

**Desenvolvimento:** A pirâmide dos alimentos foi novamente utilizada e direcionada para apresentação dos grupos alimentares e o número de porções recomendadas para cada grupo.

Para facilitar a explanação, foi utilizada uma pirâmide dos alimentos composta de alimentos verdadeiros, o que permitiu oferecendo ao grupo sugestões de como escolher melhor os alimentos consumidos nas refeições.

### **Tema II – Nutrientes.**

**Objetivo:** Definir os tipos, funções e fontes dos nutrientes.

**Desenvolvimento:** Foi explicado de forma dinâmica e simplificada os tipos, funções e fontes dos nutrientes e onde estão presentes nos grupos de alimentos que compõem a Pirâmide dos Alimentos. Para esta atividade além da Pirâmide dos Alimentos, várias ilustrações de alimentos serviram de auxílio para a explanação do assunto.

### **Atividade de Compreensão – Pirâmide dos alimentos.**

**Objetivo:** A atividade teve como objetivo verificar a compreensão das crianças, em relação aos grupos alimentares, suas funções, número de porções recomendadas por grupo de alimento, com base na Pirâmide dos Alimentos.

**Desenvolvimento:** No chão da quadra de esportes da escola foi desenhada uma pirâmide dos alimentos, mas sem a presença de alimentos, figura de alimentos ou algo que indicasse qual alimento fazia parte dos grupos alimentares. As crianças ao chegarem ao local receberam uma bexiga contendo um papel com o nome de um alimento. Foi solicitado que os papéis com o nome dos alimentos fossem dispostos na pirâmide, com base na explicação prévia dos alimentos que compõem os grupos de alimentos. Após esta atividade, foi distribuída uma folha de papel sulfite e solicitado que as crianças desenhassem a pirâmide com os alimentos distribuídos em seus grupos, respectivos indicando o número de porções.

## **Módulo 04**

### **Tema I – Como conservar os alimentos?**

**Objetivo:** Descrever os diferentes métodos de conservação de alimentos.

**Desenvolvimento:** Foi realizada uma roda de conversa, e descrita as diferentes formas de conservação dos alimentos.

### **Tema II – Dicas de como aproveitar os alimentos ao máximo.**

**Objetivo:** Descrever as formas de aproveitamento dos alimentos para se evitar o desperdício.

**Desenvolvimento:** Para introdução do assunto, foi discutida primeiramente a questão da fome no Brasil e depois foram apresentadas as diferentes formas de não desperdiçarmos os alimentos.

### **Tema III – A importância da água.**

**Objetivo:** Informar os benefícios da água à saúde.

**Desenvolvimento:** Foi realizada uma roda de conversa e solicitado que as crianças falassem sobre qual a importância da água e depois apresentados seus benefícios à saúde.

## **Módulo 05**

### **Tema I – A influência dos meios de comunicação.**

**Objetivo:** Apresentar como os meios de comunicação podem influenciar na escolha dos alimentos.

**Desenvolvimento:** Foram apresentadas às crianças algumas propagandas de alimentos infantis em revistas e também foi lembrado com as crianças; os comerciais que vemos na TV. Foi discutido o valor nutritivo dos alimentos que fazem parte das propagandas vinculadas aos alimentos.

### **Tema II – Propaganda convence?**

**Objetivo:** Estimular a consciência crítica das crianças a respeito das propagandas de produtos alimentícios voltados ao público infantil

**Desenvolvimento:** As crianças foram divididas em grupos e cada grupo escolheu um alimento e criou uma propaganda tentando convencer o público a comprar aquele produto. Após cada apresentação foi discutido se a propaganda convenceu e quais os motivos que os levariam ou não a compra daquele produto.

## **Módulo 06**

### **Tema I – Obesidade.**

**Objetivo:** Apresentar definição, epidemiologia, causas, conseqüências, tratamento, prevenção e dicas de vida saudável.

**Desenvolvimento:** Foi realizada uma roda de conversa com as crianças e a definição do conceito de obesidade partiu delas. Foram explicados: a epidemiologia, causas, conseqüências, tratamento, prevenção e dicas de vida saudável, de forma simplificada e direcionada à idade dos participantes.

### **Tema II – Alimentos *diet* ou *light*.**

**Objetivo:** Apresentar a definição dos alimentos, significado dos alimentos “*diet*” e “*light*” e suas diferenças.

**Desenvolvimento:** Foi discutido com as crianças; as diferenças entre os alimentos *diet* e *light* e quais os grupos de pessoas que devem fazer uso destes alimentos.

### **Tema III – Como posso ter uma alimentação saudável?**

**Objetivo:** Incentivar práticas alimentares saudáveis.

**Desenvolvimento:** Para estimular práticas alimentares saudáveis, foi distribuído para as crianças um material educativo com algumas dicas associadas aos hábitos alimentares saudáveis, que deveria ser levado para casa e, socializado com os pais e demais familiares.

O conteúdo programático planejado serviu apenas de base para o planejamento deste Programa, pois durante o desenvolvimento do trabalho foi preciso considerar as necessidades sentidas pela população-alvo.

O planejamento de um programa de educação nutricional prevê uma avaliação final, processo para determinar o volume do êxito na consecução dos objetivos pré-estabelecidos.

Assim, para finalizar o programa, foi aplicado um Questionário de Avaliação das Atividades de Educação Nutricional direcionado aos pais ou responsáveis pelas crianças participantes da pesquisa, cujo objetivo foi avaliar a motivação delas nas atividades desenvolvidas, a atividade mais apreciada, comentários sobre os assuntos de nutrição trabalhados na escola, mudanças nos hábitos alimentares após as atividades e importância na concepção dos pais da realização e continuidade de trabalhos como o desenvolvido.

### 3. Resultados e Discussão

As crianças em idade escolar que participaram da pesquisa foram reunidas em um único grupo, em uma sala de aula da própria escola municipal.

O número de integrantes em cada módulo variou, de acordo com a presença dos alunos nas aulas, como aponta a Tabela 01.

**Tabela 01.** Frequência dos escolares por módulo de educação nutricional.

Módulos	Frequência dos escolares	Porcentagem (%)
01	65	86,67 %
02	70	93,33 %
03	75	100,00 %
04	72	96,00 %
05	70	93,33 %
06	72	96,00 %

### 3.1 Resultados dos Módulos

Para cada módulo trabalhado serão apresentados seus respectivos resultados.

#### Resultados do Módulo 01

As crianças estavam entusiasmadas para iniciar as atividades e, ao mesmo tempo, se mostravam inibidas. Somente respondiam quando questionadas.

Iniciou-se a primeira ação educativa com a pergunta: “Porque comemos?” E as crianças responderam: “para crescer”, “para ficar forte”, “para fortalecer a vida”, “para os ossos ficarem fortes”, “para ser saudável”, mostrando que tinham conhecimento sobre o propósito da alimentação e seus benefícios. Sobre a pergunta se conheciam um nutricionista, nenhuma criança conhecia, mas quando foi perguntado, sobre a função deste profissional, as crianças responderam “que é uma pessoa que cuida da nossa alimentação”. Foi a partir destas respostas que surgiram comentários, discussões e construção do conhecimento sobre Nutrição, nutrientes e saúde.

Foi realizada também a atividade da sacola, em que as crianças compreenderam a mensagem de que devemos consumir alimentos de todos os grupos alimentares. Foi notado que as crianças associavam os alimentos como chocolate, bala, refrigerante aos alimentos “proibidos”, embora relatassem consumir excessivamente estes alimentos, por meio de comentários do tipo “eu tomo de 03 a 04 copos de refrigerante por dia”. Foi estimulada a diminuição da frequência de consumo de guloseimas, assim como a quantidade ingerida.

Quando foi solicitado a uma criança que montasse uma “sacola saudável”, cujo resultado esperado era que ela selecionasse alimentos de cada grupo da Pirâmide, foi observada a escolha de frutas, arroz, feijão e ausência de doces e ovos na “sacola saudável”. Quando a criança foi questionada sobre o motivo da exclusão destes alimentos, ela justificou que não gostava dos mesmos.

Como resultado da atividade para ser realizada em casa; as crianças demonstraram ter conhecimento do que seria uma “pessoa saudável”, ao representarem este tipo de pessoa com recortes de revistas de pessoa aparentemente eutrófica, que consome frutas, verduras, legumes e cereais. Já para pessoas acima do peso, as crianças associaram o consumo de carnes gordurosas, doces, refrigerantes, hambúrgueres, *fast-foods* e sorvetes.

Uma observação interessante é que foi abordado neste primeiro encontro sobre o padrão de beleza imposto às modelos e que nem sempre ser magro é ser saudável. Diante do exposto, algumas crianças ao colarem na atividade pessoas “não saudáveis”, escolheram a figura de modelos para representar tal grupo.



Após um maior envolvimento com os assuntos e atividades, as crianças sentiram-se motivadas a fazerem perguntas, como por exemplo: “o que é melhor colocar no leite para tomar: achocolatado ou café?”.

## Resultados do Módulo 02

Neste módulo foram apresentados mini-cartazes com figuras representando as refeições diárias: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Após a explanação das pesquisadoras sobre a importância da realização de todas as refeições diariamente, com ênfase na relevância desta prática no crescimento e desenvolvimento das crianças, observou-se um maior interesse delas na realização de refeições, que antes não eram realizadas.

A Tabela 02 abaixo indica o número e a porcentagem de participantes que realizavam diariamente cada uma das seis refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde (merenda escolar), jantar e ceia.

**Tabela 02** – Frequência com que os participantes realizam as refeições alimentares ao longo do dia.

Refeição	Frequência*	Porcentagem (%)
Café da manhã	70	100,00
Lanche da manhã	27	38,60
Almoço	70	100,00
Lanche da tarde	70	100,00
Jantar	68	97,10
Ceia	52	74,30

\* O número de escolares participantes desta atividade foi 70.

Dados da literatura apontam que, um elevado percentual; de crianças e adolescentes não realizam algumas das refeições principais (desjejum, almoço, e jantar) e/ou substituem principalmente o jantar por lanches, consomem alimentos industrializados e refrigerantes em grande quantidade. A ingestão desequilibrada de nutrientes na infância e na adolescência pode ser decorrente do tipo de alimento e da preferência de consumo. Em geral, a escolha é por alimentos mais gordurosos, com elevado teor calórico e quase sempre pouco nutritivo, o que

propicia a ocorrência de uma alimentação desbalanceada, incluindo déficit ou excesso de ingestão de nutrientes específicos (SAMBATTI e ROGERO, 2004).

Além disto, as crianças que não se alimentam de manhã têm mau desempenho em tarefas que exigem concentração, seus períodos de atenção são mais curtos, elas alcançam resultados mais baixos em testes e se atrasam ou se ausentam mais frequentemente que os seus pares bem alimentados (SIZER e WHITNEY, 2003).

### **Resultados do Módulo 03**

No terceiro encontro, a Pirâmide dos Alimentos foi explicada de forma mais detalhada às crianças, o que contribuiu positivamente para que o grupo respondesse melhor às questões envolvendo alimentos, grupos alimentares e porções de alimentos. Novamente foi comentado a respeito do refrigerante. Foi relatado por uma criança, que sua mãe oferecia refrigerante para ela quando tinha diarreia e sua dúvida foi: “Como o refrigerante poderia fazer bem se o mesmo se encontra no topo da pirâmide?”.

Foi respondido que o refrigerante era muito ácido podendo ser prejudicial ao estômago, que o gás causava distensão abdominal (“sensação de barriga cheia, estufada”) e que o refrigerante é um alimento de “calorias vazias”, ou seja, sem a presença de nutrientes importantes ao organismo.

Quanto à atividade prática, as crianças ficaram muito entusiasmadas. Ficaram curiosas para ler o que tinha no papel dentro da bexiga. Após lerem o papel, buscavam corretamente na Pirâmide e associavam o alimento escrito no papel e o grupo alimentar ao qual este pertencia. Foi notado que a maioria das crianças que recebiam a bexiga com o alimento “soja” escrito, indicava o grupo dos óleos, mostrando assim uma relação que elas faziam entre o alimento soja e o óleo de soja.

As crianças ficaram animadas com a atividade para casa e a realizaram com muito capricho, porém somente 42 alunos fizeram a atividade. Destes 42 alunos, 26 acertaram a disposição correta dos alimentos na Pirâmide. Foi observado ainda com esta atividade, que os alunos se confundem quanto ao grupo das leguminosas e que muitos consideram o feijão pertencente ao grupo dos carboidratos, consideravelmente por relacioná-lo com o arroz, mistura de dois alimentos bastante consumidos nas principais refeições realizadas pelas crianças. O grupo dos óleos, açúcares e gorduras foi o que mais foi respondido corretamente pelo grupo, principalmente o açúcar e doces. Os alimentos mais discriminados deste grupo

foram bolacha, chocolate e sorvete. Foi observado também que muitos alunos colocaram a batata frita constituindo um dos alimentos do grupo das carnes e leguminosas, associando a forma de preparo “fritura” com este grupo alimentar.

#### **Resultados do Módulo 04**

No quarto encontro foi abordada a importância da conservação adequada dos alimentos. Os alunos tinham pouco conhecimento sobre a conservação dos alimentos, formas e tempo de armazenamento. Relataram auxiliar os pais a guardarem a compra de supermercado. Uma das alunas comentou ajudar sua mãe a guardar os alimentos, de acordo com a data de validade. Sobre a forma de organizar os alimentos na geladeira se mostraram dispostos em ensinar seus familiares na maneira mais adequada de realizar esta atividade. Quanto à forma de aproveitar os alimentos, desconheciam que poderia ser preparado; suco de abacaxi com a casca e também se mostraram interessados em levar esta nova informação aprendida para casa. Deste assunto surgiram vários outros e as crianças se mostraram bem entusiasmadas em aprender mais sobre sua alimentação.

As crianças ainda perguntaram sobre as vitaminas que têm nas frutas, se devemos comer as cascas das frutas, quais nutrientes são encontrados nas cascas. O refrigerante foi lembrado mais uma vez, quando um aluno destacou a importância do consumo de suco de frutas no lugar do refrigerante, pois era mais saudável e tem vitaminas e o refrigerante não, segundo ele.

Quando foi destacada a importância da água para a saúde, os alunos afirmaram tomar pouca água por dia. Um deles enfatizou que tudo que a gente ingere auxilia o corpo a crescer, melhorar e ficar saudável, que “temos que comer direito, e não só ‘porcaria’, para não ficarmos doentes”.

#### **Resultados do Módulo 05**

No quinto encontro, as crianças participaram muito ativamente das atividades. Comentaram sobre as propagandas da TV, revistas, cartazes nos supermercados e nas padarias, lembraram dos “brindes” que acompanham alimentos e confirmaram que às vezes preferem os brindes que acompanham o produto alimentício propagandeado, ao próprio produto. Participaram com muito entusiasmo da atividade proposta de apresentação das propagandas de produtos alimentícios (pipoca de microondas, leite condensado, iogurte *light*, lentilha, barrinha de cereais). Cada grupo tentou de várias maneiras convencer as demais crianças, telespectadores a comprarem os alimentos por eles anunciados, falando que o

produto era rico em vitaminas e minerais, ou iria deixá-los “fortes, saudáveis”. Após a atividade, foi concluído pelo grupo que se deve ter cuidado com os alimentos vinculados às propagandas e que é necessário à leitura dos rótulos de alimentos para verificar a qualidade nutricional do alimento.

### **Resultados do Módulo 06**

No sexto encontro, foram explicadas as diferenças entre alimentos *diet* e *light*. Quanto aos alimentos *diets*, lembraram dos alimentos sem açúcar e dos *lights*, dos alimentos sem gordura. Foram sanadas as dúvidas e eles deram exemplos destes alimentos.

Segundo Cordeiro (2006, p.123), a Educação Nutricional pode ser definida como “uma variedade de experiências planejadas para facilitar a adoção voluntária de hábitos alimentares ou de qualquer comportamento relacionado à alimentação que conduza à saúde e ao bem estar”. Ao serem planejadas, estas experiências devem considerar as características específicas do grupo para o qual se destinam as ações.

Vários programas de educação nutricional vêm sendo criados em todo o mundo com o objetivo de prevenir doenças crônicas, apontadas como as principais causas de morte na idade adulta. Estes programas beneficiam as crianças por meio de orientação adequada sobre ingestão energética e de micronutrientes, além de promoverem modificações comportamentais precocemente. Além disto, o conhecimento, as atitudes, comportamentos e habilidades desenvolvidos por meio de efetivos programas de saúde em escolas, voltados para a conscientização de que a adoção de hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida, capacitará crianças e jovens para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovam a saúde do indivíduo, família e comunidade (VARGAS e LOBATO, 2007).

Segundo Rahal, Russeff e Oliveira (2007), a escola tem papel significativo, uma vez que propicia situações que permitem trabalhar e valorizar hábitos e práticas alimentares saudáveis, assegurando a todas as crianças o acesso às informações que lhes ajudem a observar e a construir significações pessoais sobre o mundo e sobre si mesmas. Nesta construção do trabalho, o nutricionista pode atuar na escola, valorizando-a como espaço propício focalizado nas relações afetivas, psicológicas e culturais da alimentação e sensibilizá-los e motivá-los para o assunto.

Desta maneira, o conhecimento técnico-científico do profissional nutricionista é compartilhado ao ritmo da própria problematização dos conhecimentos e vivências da criança, uma vez que a mudança nos hábitos alimentares requer mais do que prescrição ou proibição de alimentos, mas, principalmente, a sua compreensão (BIZZO e LEDER, 2005).

A educação nutricional, principalmente desenvolvida por meio de atividades lúdicas para crianças, ao contar com recursos audiovisuais, como forma de auxiliar no ensino, permite ao educador estimular a atenção dos educandos, dirigir as atividades e buscar a construção do conhecimento em conjunto com as crianças (MARTINS e ABREU, 1997).

### **3.2 Análise do Questionário Final**

Ao ser analisado o questionário final para avaliar se as atividades de educação nutricional foram relevantes para construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição para as crianças envolvidas com a pesquisa, as respostas dos pais ou responsáveis apontaram os resultados expressos abaixo.

**Questão 01:-** Seu (sua) filho (a) ficou animado (a) para as aulas de Educação Nutricional?

Das 75 crianças participantes do programa, todas relataram ter gostado de participar das atividades de Educação Nutricional, indicando a aceitação geral do grupo.

**Questão 02:-** Ele (a) comentava em casa os assuntos sobre nutrição que falávamos na escola? Quais eram os comentários?

Todos os pais responderam positivamente e os comentários mais frequentes das crianças foram “Mãe, nós devemos comer verduras, legumes e frutas todos os dias”; “Minha filha passou a comentar que não se deve comer doces em excesso, o que aqui em minha casa ocorre com frequência”; “Ah, meu filho veio me falar que ao arrumar o armário, onde guardo os alimentos, devo sempre colocar na frente os alimentos que irão vencer logo e atrás colocar os que possuem prazo de validade mais longo”; “Agora, em casa meu filho quer explicar para todo mundo sobre a pirâmide alimentar, o que é muito bom porque nós não sabíamos muito sobre ela”. Diante destas respostas pôde-se observar a construção do conhecimento com os alunos e que os mesmos podem ser agentes multiplicadores de informações nutricionais.

**Questão 03:-** A criança modificou a alimentação? Em algum momento quis experimentar alimentos que antes não comia? Quais alimentos?

Das 75 crianças participantes, 51 delas apresentaram modificações na alimentação como apontam os depoimentos “Meu filho passou a comer legumes e verduras e isso nunca tinha acontecido antes”; “Sim, ela passou a comer pepino e chuchu”; “Ah, minha filha agora come peixe”; “Modificou muito, pois antes ele tomava muito refrigerante e agora só toma aos

finais de semana”; “Sim, ele quis experimentar verduras e legumes que antes passava longe de suas refeições”. Mesmo as 24 crianças, cujos pais relataram não perceber modificações na alimentação de seu filho (a), salientaram que notaram a iniciativa nos filhos em experimentar alimentos antes nunca provados e responderam “Ainda não houve modificação na alimentação do meu filho, mas ele já me disse que vai passar a experimentar os alimentos que ainda não experimentou”.

**Questão 04:-** Você acha importante; as aulas de Educação Nutricional? Você acha que o trabalho poderá continuar e ser realizado com as crianças das outras séries? Por quê?

As respostas afirmativas foram unânimes: “Sim, as aulas de Educação Nutricional são importantes para podermos adquirir hábitos saudáveis que muitas vezes não temos em casa (por falta de conhecimento, tempo e educação aos bons hábitos)”; “Sim, a Educação Nutricional deveria começar em casa, mas como isso não acontece, é muito importante que a escola faça assim e a própria criança “educa” os pais”; “Sim, acho que deveria ser feito a partir das 1ª séries, porque depois que as crianças aprendem a comer, fica difícil modificar seus hábitos”; “Sim, eu acho que estas aulas de Educação Nutricional deveriam ser uma matéria obrigatória em todas as séries, pois além de ser muito importante, também faz parte da saúde do aluno e traz modificações até mesmo dentro de casa”; “Sim, acho importante, porque estas aulas nos ajudam a reforçar nosso esforço em cuidar da saúde alimentar de nossos filhos, aproveitando as informações por eles trazidas”; “Sim, porque na atualidade as crianças de uma forma geral comem em excesso alimentos industrializados que apresentam elevado teor de açúcar e gordura, muitas vezes por falta de informação”. Estas afirmações ressaltam a necessidade da inclusão da Educação Nutricional para as crianças no ambiente escolar.

**Questão 05:-** Pergunte a criança do que ela mais gostou nas aulas de Educação Nutricional e descreva abaixo:

A maioria respondeu que gostaram de todas, mas a aula sobre “Conhecendo a Pirâmide Alimentar-bexiga” e “A influência do comercial” foram as mais citadas.

As respostas dos pais sobre as atividades de educação nutricional desenvolvidas indicaram resultados positivos na modificação de hábitos alimentares e conscientização de sua importância na promoção da saúde.

O comportamento alimentar da criança também é determinado pela interação da criança com o alimento, pelo seu desenvolvimento anatomofisiológico e por fatores

emocionais, psicológicos, socioeconômicos e culturais. Entretanto, a influência mais marcante na formação dos hábitos alimentares é o produto da interação da criança com a própria mãe ou a pessoa mais ligada à sua alimentação. A família oferece amplo campo de aprendizado social à criança. O ambiente doméstico, estilo de vida dos pais, relações interfamiliares podem ter grande influência na alimentação, nas preferências alimentares e afetar o equilíbrio energético da alimentação pela disponibilidade e composição dos alimentos. Assim, a família poderá estabelecer o aprendizado de um hábito socialmente aceito ou inserir novos hábitos, contribuindo para a formação de um padrão de comportamento alimentar adequado ou não (VIEIRA et al., 2004).

Mesmo reconhecido o papel fundamental dos pais na aquisição de hábitos saudáveis de seus filhos, a educação nutricional nas escolas pode também contribuir com a formação de bons hábitos alimentares, almejando uma melhor expectativa de vida, qualidade em saúde, benefícios para educação e vida escolar.

A escola não deve ignorar este assunto e acreditar que apenas a família; ou mesmo o tempo se encarregarão de ensinar as crianças o certo e o errado sobre as questões da alimentação. Como a adesão a uma alimentação saudável e sem excessos deve perdurar por toda vida, a educação nutricional é um imprescindível nas escolas e um direito da criança (SILVA et al., 2007).

#### 4. Conclusão

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que a execução de um trabalho de educação nutricional na escola concretizou e reafirmou o compromisso destas atividades na modificação e formação de bons hábitos alimentares das crianças em idade escolar, assim como a construção de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, estendidos também ao ambiente familiar.

#### 5. Referências

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

BIZZO, M.L.G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 05, p. 661-667, 2005.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: por que e para quê? **Imprensa da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP**, Campinas, p. 02, ago. 2004.

CORDEIRO, A.A. Planejamento de intervenções educativas em nutrição para pré-escolares, escolares e adolescentes. In: FAGIOLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência**: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, 2006. p. 123-132.

FISBERG, M.; PÁDUA, I.; SOUZA, P.M. Obesidade na infância e adolescência. In: ANGELIS, R.C.; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da nutrição humana**: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 431-434.

MARTINS, C.; ABREU, S. S. Aconselhamento nutricional para diferentes audiências. In: \_\_\_\_\_. **Pirâmide de alimentos**: manual do educador. Curitiba: Nutroclínica, 1997. p. 115-116.

NASSER, L.A. Importância da nutrição, da infância à adolescência. In: FAGIOLLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional**: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora, 2006. p. 31-41.

RADAELLI, P. **Educação nutricional para alunos do ensino fundamental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. 126 p.

RAHAL, L.S.D.; et al. Educação nutricional valoriza as relações interpessoais. **Rev. CRN-3 Notícias**, n. 85, p. 18-19, 2007.

SAMBATTI, J.B.A.; ROGERO, M.M. Alimentação saudável e equilibrada na infância e na adolescência. In: BARBOSA, V.L.P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência**: exercícios, nutrição e psicologia. São Paulo: Manole, 2004, p. 83-103.

SILVA, R.; VELLOSO, E.; FREITAS, A.C.; SILVA, E.M.G. Saúde Pública Nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas). In: ANGELIS, R.C.; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da nutrição humana**: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 275-310.

SIZER, F.; WHITNEY, E. Crianças, adolescentes e idosos. In: \_\_\_\_\_. **Nutrição**: conceitos e controvérsias. São Paulo: Manole, 2003. p. 469-506.

VARGAS, S.V.; LOBATO, R.C. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. **Vita et Sanitas**, v. 1, n. 1, p. 23-35, 2007.

VIEIRA, G.O.; et al. Hábitos alimentares de crianças menores de 1 ano amamentadas e não-amamentadas. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 5, p. 411-416, 2004.

## **NUTRITION EDUCATION: TRAINING ENGAGED IN HEALTHY FOOD HABITS OF SCHOOL-AGE CHILDREN**

### **Abstract**

The importance of an adequate nutrition in any age is indisputable. However, the current nutritional transition process has contributed negatively to a healthier life, including the



childhood period. An alternative to reverse this situation would be to implement nutrition education activities in schools, allowing the acquisition of basic knowledge about food and nutrition. Thus the objective of this study was to conduct nutrition education activities with children of school age. The study was conducted with 75 children, aged between 09 and 12 years, in a municipal school in the city of Corumbataí/ SP. The activities were divided into six consecutive days, and each day was dedicated to a module composed of 2 to 3 themes, (issues involving food and nutrition). In the end, we applied a questionnaire to evaluate the activities and the answers were provided by parents or guardians of children. The results showed that the group was very enthusiastic and actively participated in the activities, allowing the construction of knowledge. These results were obtained during the performance of activities and tested with data from the final questionnaire. We conclude that the execution of this work on nutrition education at school confirmed the importance of these activities in the training of children for good eating habits.

**Keywords:** preschool, food habits, food and nutrition education.