
Artigos de Relato de Experiência

Educação alimentar e nutricional em pré-escolares em uma escola da rede pública de Saporanga/RS: Um relato de experiência

Food and nutrition education in preschoolers at a public school in Saporanga / RS: An experience report

Educación alimentaria y nutricional en preescolares de una escuela pública en Saporanga / RS: un informe de experiencia



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i1.6037>

Jéssica Schmidt¹, Juliana Cristina Kettermann¹,
Vanessa Backes^{1*}

RESUMO

O comportamento alimentar na fase pré-escolar possui características próprias, do nascimento até os primeiros anos de vida da criança o comportamento alimentar é muito influenciado pelos pais, sendo eles os primeiros educadores nutricionais. O objetivo do presente trabalho foi incentivar a prática da introdução de novos alimentos entre pré-escolares de 4 a 5 anos, de uma escola pública de Educação Infantil de Saporanga. Para isto, foram propostas 3 intervenções, sendo elas: o conto “Chapeuzinho Vermelho e a cesta de alimentos” na primeira intervenção; na segunda abordado análise sensorial dos alimentos presentes na cesta da personagem; terceira e última intervenção uma oficina culinária. Os alunos manifestaram amplo interesse em participar das atividades propostas em todas as intervenções. É difícil averiguar o quanto os alunos aprenderam no decorrer das atividades, pois educação alimentar e nutricional

¹ Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. São Leopoldo, RS/Brasil.

***Autor Correspondente:** Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. São Leopoldo, RS/Brasil.
E-mail: nessabck@yahoo.com.br

necessita de métodos aperfeiçoados, visando futuras ações a serem planejadas juntamente com a equipe diretiva da escola.

Palavras – chave: Pré-escolares; Alimentação; Novos alimentos; Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

Feeding behavior in the preschool phase has its own characteristics, from birth to the child's first years of life. Eating behavior is greatly influenced by parents, being the first nutritional educators. The aim of this study was to encourage the practice of introducing new foods among preschoolers aged 4 to 5 years, from a public school for Early Childhood Education in Saporanga. For this, 3 interventions were proposed, namely: the story “Little Red Riding Hood and the food basket” in the first intervention; in the second, a sensory analysis of the food present in the character's basket was addressed; third and last intervention a culinary workshop. The students expressed a broad interest in participating in the proposed activities in all interventions. It is difficult to ascertain how much the students learned during the activities, as food and nutrition education needs improved methods, aiming at future actions to be planned together with the school management team.

Keywords: Preschoolers; Food; Novel foods; Food and Nutrition Education.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar na fase pré-escolar possui características próprias, do nascimento até os primeiros anos de vida da criança, seu comportamento alimentar é muito influenciado pelos pais, sendo eles os primeiros educadores nutricionais da criança. A forma com que os alimentos são introduzidos possui um papel muito importante para rejeição ou aprovação do mesmo¹⁻³. Fatores culturais e psicossociais são influenciadores nesse processo. Fazer com que uma criança coma algo novo pode apresentar uma certa dificuldade. Nessa faixa etária as crianças consomem o que gostam dentro do que é oferecido a elas, rejeitando os alimentos que não lhes agrada¹⁻³.

É muito comum a rejeição de novos alimentos nesta faixa etária, sendo assim, torna-se necessário que o consumo seja estimulado pelos pais, ressaltando-se que são necessárias, geralmente, de 8 a 10 exposições para que o alimento seja aceito, englobando muito mais que a digestão do alimento, mas também envolvendo questões sociais e culturais⁴. As preferências alimentares caracterizam a seletividade na hora das escolhas, durante esse período pode surgir a neofobia alimentar que pode ser descrita como o “medo do novo”. A neofobia é uma característica natural da criança diante de algo desconhecido como um novo alimento. Essa recusa é uma ação evolutiva para a prevenção de ingerir alguma substância tóxica, visto que o novo alimento possa conter tais substâncias, podendo impactar na escolha por alimentos como frutas e hortaliças, sendo que o gosto por doces e alimentos gordurosos é inato⁵.

A educação Alimentar Nutricional (EAN) é um importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A prática de EAN faz uso de abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo com indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases da vida, etapas do sistema alimentar e interações que compõem o comportamento alimentar^{6,7}. O ambiente escolar é um importante espaço para a produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, assim sendo um ambiente propício para a prática e formação de hábitos alimentares saudáveis⁸.

Neste contexto, a escola aparece como um espaço beneficiador para hábitos alimentares

saudáveis, através de iniciativas importantes para o comportamento e o convívio com novos hábitos. A fim de contribuir para a promoção e prevenção de saúde, a alimentação escolar deve ser saudável, de qualidade e balanceada, garantindo qualidade de vida e aumento da capacidade de aprendizado da criança. O cardápio da alimentação escolar, sob a responsabilidade dos Estados, do Distrito Federal e dos municípios, deve ser programado de modo a suprir, de no mínimo, 30% das necessidades nutricionais, para as creches em período parcial e de no mínimo 70% das necessidades nutricionais, para as creches em período integral⁹.

O presente relato de experiência tem por objetivo a importância e o incentivo à prática de introdução de novos alimentos, em crianças com idade pré-escolar, possibilitando a maior variedade de ingestão de diferentes alimentos e nutrientes.

DESCRIÇÃO

Este relato de experiência é uma elaboração de intervenções educativas com 24 pré-escolares de 4 a 5 anos de idade, de uma escola da rede pública de educação infantil, situada na cidade de Sapiranga/RS. As propostas sucederam-se a partir de intervenções no requisito de educação alimentar e nutricional (EAN), do curso de graduação em nutrição, e foram desenvolvidas por 2 acadêmicas do curso.

Para o desenvolvimento do projeto, a metodologia de problematização empregada foi o Arco de Margueret, um caminho metodológico utilizado para orientar as práticas pedagógicas, a partir de uma realidade observada¹⁰. Nele, são previstas cinco etapas: observação da realidade, pontos-chaves, teorização, hipótese de solução e aplicação à realidade.

Para observação da realidade as graduandas realizaram visita à escola, a fim de conhecer os momentos de refeições. Após, a observação do lanche da tarde realizado pelas crianças do jardim A, desfrutamos de uma breve conversa com a professora da turma e direção da escola, sobre a alimentação das crianças, foram identificados os pontos-chave a serem trabalhados no caso da turma, a “resistência alimentar”, neofobia alimentar. Com a definição dos pontos-chaves foi realizada a teorização, a partir de pesquisas em base de dados, obtendo assim uma melhor compreensão

daquilo que foi observado nas etapas anteriores e buscando princípios teóricos. A quarta etapa realizada foi, hipótese de solução, elaborada a partir da observação de realidade e referências bibliográficas. Nessa etapa foram elaboradas as três intervenções a serem realizadas com a turma. A última etapa foi a aplicação das intervenções elaboradas.

Participaram das três intervenções propostas, os alunos da turma de jardim A, presentes em ambiente escolar nos dias determinados pelas alunas juntamente com a direção da escola, totalizando 24 pré-escolares.

Na primeira intervenção foi utilizado o conto “Chapeuzinho Vermelho e a cesta de alimentos”, história elaborada pelas graduandas, a partir de alimentos escolhidos, sendo eles, pão, cenoura, caqui, kiwi, chuchu, bergamota, banana e maçã. Para a representação da história as graduandas se caracterizaram de personagens. Em um primeiro momento desta intervenção, a personagem Vovó interagiu com as crianças, questionando se elas haviam visto a Chapeuzinho vermelho, e em companhia com a turma, aguardaram a personagem Chapeuzinho, assim que a personagem Chapeuzinho apareceu, iniciou-se a história utilizando a cesta de alimentos.

No final da história, os pré-escolares foram convidados pelas personagens a procurar os alimentos perdidos no pátio da escola. Os alimentos foram previamente escondidos pelas graduandas, deixando palhas pelo pátio iguais a da cesta, indicando onde estavam os alimentos. Após a procura, foi realizado o diálogo e interação com os pré-escolares, apresentando os alimentos presentes na cesta.

Os pré-escolares nomearam os alimentos que conheciam, relatando se costumavam ou não consumir aqueles alimentos. Em seguida as frutas foram picadas e oferecidas a eles, cada criança fez escolha da qual consumir. A atividade foi realizada somente em um dia e teve duração de aproximadamente 1 hora.

A segunda intervenção iniciou-se com diálogo para lembrar a história contada no primeiro dia. Neste segundo encontro, ocorreu a realização de análise sensorial, com os alimentos presentes na cesta da personagem Chapeuzinho. A atividade foi realizada no refeitório da escola. Com a ajuda da professora da turma as graduandas vendaram as

crianças. Os alimentos encontravam-se separados e em pratos tapados.

As crianças posicionavam as mãos para receberem os alimentos, e então, levarem a boca. Os alimentos ofertados foram: pão caseiro com casca, cenoura crua, laranja do céu descascada e chuchu cozido. Após todos os alimentos serem provados, as crianças retiraram as vendas, e então as graduandas apresentaram os alimentos degustados na análise. A atividade realizada teve a duração de aproximadamente 45 minutos.

Na terceira e última intervenção, foi realizada uma oficina culinária de biscoito de aveia e banana. Para essa atividade as graduandas se caracterizaram novamente das personagens Chapeuzinho Vermelho e Vovó. A atividade ocorreu no refeitório da escola, com o auxílio da professora as personagens orientavam as crianças como deveria ser feito o preparo do biscoito.

As crianças sentaram-se ao redor da mesa, cada uma com um prato e garfo, em um primeiro momento houve a distribuição de rodela de banana, os pré-escolares foram orientados a amassa-las. Posteriormente, uma das graduandas adicionou o açúcar mascavo no prato de cada uma das crianças, para que eles fossem misturados com a banana. Em seguida, foi adicionada a aveia com a mesma orientação de misturar a massa, por fim incorporadas as gostas de chocolate.

A massa preparada por cada criança foi disposta em assadeiras e levadas ao forno pelas graduandas com o auxílio das cozinheiras da escola. Durante o tempo em que os biscoitos assavam a turma retornou à sala de aula. A segunda atividade do dia foi a confecção da cesta em forma de cartaz, para isso as graduandas distribuíram desenhos de alimentos para que as crianças colorissem de forma livre, ao terminarem, as imagens foram coladas em um cartaz com uma cesta feita em EVA.

Os biscoitos prontos foram distribuídos para os pré-escolares provarem, seguidamente de diálogo reforçando a importância de se provar os alimentos. Essa atividade teve a duração aproximada de 1 hora.

DISCUSSÃO

A prática da Educação Alimentar e Nutricional, deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos, que favoreçam o diálogo e as metodologias ativas, ambos importantes meios para a formação crítica e reflexiva dos estudantes, por meio de processos de ensino-aprendizagem construtivistas¹¹.

Para ações da EAN com pré-escolares é importante abordar os temas de forma lúdica, para a melhor compreensão das crianças¹¹⁻¹³. A introdução da atividade foi realizada a partir da representação da história “Chapeuzinho Vermelho e a cesta de alimentos”. Desta forma pode-se relacionar o “faz de conta” da história como o problema real apresentado pela turma.

O uso de histórias infantis nos permite explorar diversos conceitos sobre alimentação e nutrição de forma lúdica, com objetivos claros do que se pretende alcançar, respeitando a compreensão e desenvolvimento da criança é possível obter sucesso nesta atividade¹². As crianças escutaram com atenção a história e aceitaram ajudar as personagens a procurarem os alimentos perdidos.

Com a apresentação dos alimentos presentes na cesta, os pré-escolares quiseram provar as frutas. A atividade realizada despertou a curiosidade e a atenção das crianças. Os alimentos mostrados eram conhecidos por elas, menos o kiwi que não foi reconhecido por não ser ofertado com a mesma frequência dos outros alimentos. O fato de os alimentos serem trazidos pela personagem despertou nos pré-escolares o desejo de experimentar aquelas frutas.

A atividade de análise sensorial, estimulou os pré-escolares a usar outros sentidos para provar os alimentos. Sem ter o primeiro contato visual como de costume, as crianças precisavam ouvir com atenção as orientações para receber em mãos os alimentos, a partir do paladar reconhecer o que estava sendo consumido e definir se agradava ou não. A exposição repetitiva dos pré-escolares a novos alimentos não pode ser percebida apenas visualmente ou pelo aroma, é necessário que a criança prove uma quantidade mínima para que haja aceitação do alimento¹. Assim, a atividade realizada obteve o resultado já esperado. A laranja com o sabor doce, obteve a aceitação de todas as crianças, assim como o pão obteve uma aceitação positiva, diferente do que foi presenciado na

observação de realidade, que ao ver o pão com casca muitas crianças não consumiam. A cenoura foi reconhecida pelos pré-escolares, no entanto, o chuchu não foi reconhecido a partir do paladar, mas obteve aceitação de grande parte dos pré-escolares, mesmo que relatado por alguns a rejeição ao chuchu. Atualmente, o consumo de processados e ultraprocessados tem se tornado frequente nas principais refeições, deixando de lado a tradicional comida caseira¹⁴.

A oficina culinária teve como objetivo trazer algo nunca realizado pelas crianças, promovendo e estimulando a degustação de um novo alimento, além de oficinas serem recursos educativo e muito eficazes para ser desenvolvida com pré-escolares, pois, propicia a curiosidade, sensibiliza os sentidos, promove a manipulação, combinações e a degustação de alimentos¹³. O envolvimento dos pré-escolares na preparação da receita promoveu um novo conhecimento e estimulou a curiosidade para provar o biscoito feito por eles. O desenvolvimento de oficinas culinárias na prática de EAN envolve a participação do educador e do educando, deixando de ser uma simples troca de conhecimento, promovendo melhorias no comportamento alimentar através de uma nova experiência com o alimento¹⁵.

Desta forma considerou-se que a prática de Educação Alimentar e nutricional obteve um resultado positivo. As intervenções realizadas tiveram o envolvimento de todos os pré-escolares presentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência buscou demonstrar a importância de estimular a saborear novos alimentos em pré-escolares, a partir de atividades lúdicas e orientações sobre os alimentos e a alimentação, com a finalidade de comerem algo “novo” oferecido no âmbito escolar, acreditando-se que o ambiente escolar é um lugar propício para atividades de EAN, por conter um grupo exposto diariamente ao aprendizado. Os alunos manifestaram amplo interesse em participar das atividades propostas em todas as intervenções. Além disso, identificaram os alimentos presentes na cesta da personagem, alimentos esses que igualavam os alimentos oferecidos na merenda escolar, porém não identificaram o kiwi, até mesmo por serem pouco ofertados em casa. Entretanto

é difícil averiguar o quanto os alunos aprenderam no decorrer das atividades, pois as crianças não foram acompanhadas por um período considerável suficiente de avaliação.

Assim sendo, a EAN necessita de métodos aperfeiçoados, visando futuras ações a serem planejadas juntamente com a equipe diretiva das escolas. Para tal, é necessário capacitar professores, merendeiras e dirigentes das escolas, trazendo possibilidades de ações efetivas e a serem realizadas de forma contínua e duradoura.

AGRADECIMENTO

Agradecemos à Secretaria Municipal de Educação Cultural e Desporto de Sapiranga (SMED) e toda a equipe da escola, pela disponibilidade e por oportunizar a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS

- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. *Jornal de Pediatria* - Vol. 76, Supl.3, 2000.
- SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 453-462, fev. 2012.
- SILVA, M.X. et al. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. *Ciências & Cognição*, Rio de Janeiro, v.19, n.2, p. 267-277, jul. 2014.
- PACHECO, T. L. et al. Educação nutricional em pré-escolares de uma Escola Municipal de Educação infantil (EMEI) de São Paulo. *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 16, n. 93, nov. /Dez. 2008.
- VIVEIROS, C. C. O. Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório. Universidade de Lisboa 2012.
- Brasil. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012.
- PASCOAL, F. R.; SANTOS, A. L. S.; COSTA, B. A. R. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013
- OLIVEIRA, A. C. S; SOUZA, L. M. B. S.; SANTOS, F. T. Projeto de educação nutricional com crianças de uma escola particular do estado de São Paulo. *Revista FATEC Sebrae em debate: gestão, tecnologias e negócios*. Vol. 3. Num. 5. p. 197. 2016.
- Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013.
- PRADO, L, M. et al. Arco de Charles Maguerez: Refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. *Esc Anna Nery* (impr.)2012 jan-mar; 16 (1):172-177.
- DALLABONA S.R.; MENDES S.M.S. O lúdico na educação infantil. *Revista de Divulgação Técnico-Científica do Instituto Catarinense de Pós Graduação* 2004; 1:107-12.
- MACEDO, K. D. S. et al. Metodologias ativas de aprendizagem: caminhos possíveis para inovação no ensino em saúde. *Esc Anna Nery* 2018;22(3):e20170435.
- OLIVEIRA, A. M. et al. Metodologias ativas de ensino e aprendizagem na educação alimentar e nutricional para crianças: uma visão nacional. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.12. n.73. p.607-614. Set. /Out. 2018.
- PINTO, L.A.M. et al. Eficácia de estratégias de educação alimentar e nutricional em ambiente escolar. *Rev. Ciênc. Ext.* v.15, n. 3, p. 45-61, 2019.
- JUZWIAK, C. R. Era uma vez... um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar nutricional. *Comunicação saúde educação* v.17, n.45, p.473-84, abr./jun. 2013.

MATERIAL SUPLEMENTAR

História “Chapeuzinho Vermelho e a cesta de alimentos.”

Narradora: Um belo dia de sol chapeuzinho vermelho resolveu levar alguns alimentos para sua vó que morava depois da floresta. E lá se foi chapeuzinho, mas durante o caminho chapeuzinho começou a sentir fraca e sem energia. Chapeuzinho não havia tomado seu café da manhã antes de sair de casa. Ela foi ficando cansada, mas estava

apenas na metade do caminho.

Chapeuzinho: melhor eu comer algo para ficar mais forte.

Narradora: Chapeuzinho abriu a cesta, e então percebeu que nunca havia experimentado aqueles alimentos, porém ela estava como muita fome.

Chapeuzinho: Como vou saber se gosto se nunca experimentei.

Narradora: Então ela pegou uma banana, descascou e comeu.

Chapeuzinho: Huum que delicia, agora já estou me sentindo muito melhor.

Narradora: Assim ela continuou o seu caminho e logo avistou a casa da vovó. Quando chegou na casa da vovó, ela já estava a sua espera.

Vovó: Olá chapeuzinho já estava te esperando, o que tem em sua cesta?

Chapeuzinho: Vovó trouxe vários alimentos para você

Vovó: Huum, vamos ver então, com as frutas que você trouxe dará para fazer biscoitos.

Narradora: Mas ao abrir a cesta elas descobrem que a cesta estava furada, e que Chapeuzinho havia perdido todos os alimentos que estavam dentro.

Vovó: chapeuzinho sua cesta está furada.

Chapeuzinho: E agora vovó perdi tudo que tinha aqui dentro.

Vovó (Fala olhando para turma): Acho que sei quem pode nos ajudar a procurar.

Chapeuzinho: Acho que sei de quem você está falando. Então turma vocês me ajudam a procurar minhas frutas.

- Gotas de chocolate;

Modo de preparo:

- Amasse a banana com um garfo misturando com a aveia e o açúcar mascavo
- Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada. Cada banana tem sua própria história, umas podem estar mais maduras, outras maiores, se achar que a massa está mole ainda, (quando caem a colherada se espalha demais) adicione um pouco mais de aveia.
- Misturar as gotas de chocolate
- Leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja dourado.
- Retire da assadeira e deixe esfriar.
- Sirva em seguida, após o resfriamento ou guarde em pote hermético por até 3 dia.

Receita: Biscoito de aveia com banana.

Ingredientes

- 2 bananas maduras, quanto mais maduras mais doces fica;
- 1 xícara (de chá) de aveia em flocos;
- Açúcar amarelo;