
Artigo de Relato de Experiência

Intervenções de Educação Alimentar e Nutricional em pré escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS

Interventions for Food and Nutrition Education in preschoolers at an EMEI in the municipality of Maratá, RS



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i2.6859>

Vanessa Backes^{1*}, Suelen Taís Käfer¹, Luiza Cunha Pioner¹, Vitoria Rohr Gallas¹

RESUMO

Objetivo: O presente trabalho visa demonstrar o relato da experiência vivida em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), onde foram realizadas intervenções com crianças de dois a três anos em uma Escola de Educação Infantil, no município de Maratá, RS, e teve como objetivo principal incentivar a alimentação adequada e saudável, com a inclusão de frutas e verduras e a valorização das refeições em família. **Descrição:** Dado isso, quatro intervenções foram realizadas: teatro dos alimentos; visita do Nutri Urso à casa dos alunos; brincando com as frutas; e, oficina culinária. As intervenções tiveram grande aceitação e participação ativa, tanto por parte dos alunos, quanto dos pais. Foi possível observar o grande interesse e curiosidade das crianças em conhecer os alimentos e prová-los. Conclui-se que as intervenções e práticas sobre educação alimentar e nutricional foram positivas, trabalhando na melhora das escolhas alimentares da turma proposta e podendo contribuir e estruturar hábitos mais saudáveis para a vida adulta.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição; Alimentação; Pré-escolares.

¹ Universidade do Vale do Rio do Sinos.

***Autor Correspondente:** Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo/RS, Brasil.

E-mail: nessabck@yahoo.com.br

Submetido: 09.05.2020

Aceito: 27.08.2020

ABSTRACT

Objective: The present work aims to demonstrate the report of the experience lived in Food and Nutrition Education (EAN), where interventions were carried out with children aged two to three years in a School of Early Childhood Education, in the city of Maratá, RS, and aimed to main incentive to adequate and healthy food, with the inclusion of fruits and vegetables and the appreciation of family meals. **Description:** Given this, four interventions were carried out: food theater; visit of Nutri Urso to the students' home; playing with the fruits; and culinary workshop. The interventions had great acceptance and active participation, both by students and parents. It was possible to observe the great interest and curiosity of the children in knowing the foods and tasting them. It is concluded that the interventions and practices on food and nutrition education were positive, working to improve the food choices of the proposed class and being able to contribute and structure healthier habits for adult life.

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

INTRODUÇÃO

No Brasil, as mudanças relacionadas à modernização e urbanização alteraram o estilo de vida e os hábitos alimentares da população¹. Na infância a criança ainda não pode exercer grandes mudanças no ambiente e contexto que está inserida, sendo assim ela pode acabar sofrendo grande influência pelo dia a dia já estabelecido pelos pais e familiares. Logo, grande mudança pode ocorrer na vida dessa criança a partir do momento em que se insere no ambiente escolar².

A genética é um ponto chave que interfere nos hábitos alimentares de qualquer pessoa, e esses acabam se modificando ao longo da vida, de acordo com as escolhas realizadas pelo indivíduo. Nesse caso para que as crianças tenham um bom estado emocional, físico e social, as recomendações e os hábitos alimentares dessa devem estar associados e andar juntos². A educação alimentar e nutricional tem papel importante em relação ao processo de transformações e mudanças, à recuperação e à promoção de hábitos alimentares saudáveis, que podem proporcionar conhecimentos necessários à tomada de decisão ao adotar atitudes, hábitos e práticas alimentares sadias e variadas^{3,4}.

A educação alimentar e nutricional destinada às crianças em idade pré-escolar tem o propósito de criar atitudes positivas em face dos alimentos e da alimentação, bem como encorajar a aceitação da necessidade de alimentação balanceada e diversificada, promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois é na idade pré-escolar que se estabelecem as bases do aprendizado⁵. É nesta fase da vida que a criança tem ampla o seu contato com a comida, principalmente com novas preparações, configurando o seu aprendizado básico e memorizando os sabores que prefere⁶.

As intervenções desenvolvidas sobre o assunto nutrição, visam não só informar as recomendações nutricionais, mas também melhorar escolhas, que refletirão em âmbito de comportamento⁷.

Avaliando as informações que a literatura dispõe sobre o assunto, e acreditando que a infância é a fase que fará os seres humanos com as escolhas que temos no amanhã, o objetivo desse trabalho é colocar em prática atividades de educação alimentar, demonstrando a importância do alimento e desenvolvendo curiosidade sobre esse tema.

DESCRIÇÃO

A atividade realizada foi proposta por uma atividade acadêmica do curso de Graduação em Nutrição de uma instituição privada de ensino. O trabalho utilizou como base para sua construção o Arco de Maguerez, para no primeiro momento a observação da realidade, em seguida a identificação do problema, levando

em consideração uma das fases da vida, a de pré escolares. Conseguindo então desenvolver as metodologias ativas com cada uma das partes de maneira a complementar uma a outra⁷.

Foi decidido trabalhar com o modelo de intervenções, sendo o propósito de cada uma delas definido a partir da observação da realidade. Esta ocorreu em uma visita à escola, no horário da refeição do almoço destes pré escolares, visualizando seu comportamento em relação a comida. Neste dia também foi realizada uma reunião com a nutricionista, diretora e as professoras da turma, para identificar problemas relacionados à alimentação dos alunos. Após a informação de que um dos alunos realizava as refeições deixando sobras no prato, e alguns dias que não aceitava nada que ofertavam na escola. E em frente aos colegas, também a questão de que alguns alunos comiam alimentos diferentes dos ofertados na escola e não realizavam as refeições saudáveis junto com os demais colegas, sendo estes dois problemas encontrados como diagnóstico. Os pré escolares tinham em média dois anos de idade, três meninas e seis meninos, ao total de nove alunos para participar das intervenções. As refeições realizadas ao longo do dia são: o café da manhã, geralmente com pão, leite, frios e fruta; no almoço, arroz, feijão, massa, lentilha, aipim, carne, saladas variadas e suco integral ou da fruta; a fruta depois do almoço; e o lanche da tarde, com bolo, bolacha, rosca, iogurte, suco integral etc. Foram definidos os pontos-chave e a hipótese de solução, propondo um modelo de atuação para atingir todas as crianças de maneira que não se fizesse necessária uma abordagem individual. Na fase de aplicação da realidade, de acordo com os problemas encontrados, foram definidas quatro intervenções. A primeira foi de interação com as crianças, com utilização de personagem lúdico, o qual foi nomeado “Nutri Urso”, juntamente com o teatro dos alimentos. A segunda intervenção foi a participação do personagem “Nutri Urso”, realizando a passagem pela casa de cada um dos alunos da turma para realizar uma das refeições junto com a família. Na terceira intervenção foram apresentadas frutas in natura para exploração de forma totalmente livre e apenas guiadas pelas alunas. Na quarta e última, a realização de uma oficina culinária, trabalhando com o desenvolvimento de uma receita de bolo de cenoura.

Intervenção número 1: Teatro dos alimentos interativo e presença do personagem Nutri Urso.

Objetivo: Apresentar de forma lúdica os alimentos, interagir, divertir as crianças e explicar a missão do Nutri Urso.

Técnica: Na atividade as alunas foram fantasiadas de laranja, abacaxi e brócolis, com o intuito de suscitar curiosidade e de analisar o conhecimento deles sobre alguns alimentos. Além disto, foi apresentado o personagem Nutri Urso, criado para dar a continuidade entre as intervenções, juntamente com a carta para os pais e uma dança para descontração.

Duração da atividade: 1 hora

Materiais utilizados: Fantasias de laranja, abacaxi e brócolis produzidas com EVA, e roupas com a cor característica de cada personagem, e o Nutri Urso com colar de vegetais de plástico, carta para os pais em folha de ofício e música.

Relato da intervenção: Inicialmente as crianças estavam tímidas, mas já demonstravam conhecimento dos alimentos, logo se soltaram e participaram ativamente. Foi apresentado o Nutri Urso, que estava caracterizado com um colar de legumes e verduras, contando a história que explicava a existência desse personagem. O urso foi deixado junto à turma, explicando que iria para a casa de cada um para realizar as refeições junto com a família e dormir uma noite com esse colega. Por fim foi realizada uma dança para descontração e despedida, avisando que retornaríamos em outro momento com outras atividades.

Foi encaminhado na agenda o seguinte bilhete informando a intervenção e a visita do personagem: “Queridos pais, sou o Nutri Urso, enviado pelas estudantes de nutrição. Quero participar da refeição de vocês em família, e tirar uma foto com vocês durante ela. Queremos que vejam a importância da alimentação do seu filho (a), para seu crescimento saudável e para que tenham energia para brincar e aproveitar essa fase linda da infância. Incentivo a alimentação colorida, um prato deve ser prazeroso de se ver e apreciar. Frutas, verduras, feijão, arroz, água entre outros. Ter a união de vocês nas refeições em família faz com que seu filho se sinta seguro, feliz e amado. Tire uma foto da família de vocês fazendo a refeição com o Nutri Urso e nos envie. E siga isso na EMEI também, para que seu filho faça as refeições

com os amiguinhos chegue no horário e deixe ele desfrutar dessa rotina prazerosa. Muito obrigada!”.

Intervenção número 2: Visita do Nutri Urso à casa dos alunos

Objetivo: Dar segmento às abordagens realizadas em sala de aula, de maneira a envolver os pais na atividade.

Técnica: visita diária do Personagem Nutri Urso à casa dos alunos.

Duração da atividade: Uma noite na casa de cada criança.

Materiais utilizados: Urso de pelúcia, camiseta para vestir o urso, colar para o personagem confeccionado com vegetais de plástico, linha para realizar o colar, cartas redigidas no computador e impressas na quantidade dos alunos.

Relato da intervenção: As famílias tiraram fotos jantando com as crianças e o personagem, paravam as graduandas na rua para elogiar a atividade e fizeram vídeos relatando qual foi a relação do seu filho com a atividade proposta. Também contaram como a criança levou essa situação até sua casa e afirmaram ainda que eles não queriam mais devolver o novo amigo para a “Profe”. A família relatou no dia após a visita do Nutri Urso que a criança contava as novidades, o que tinham aprendido, como as frutas eram e do que mais gostavam. As professoras observaram uma interação de toda a turma com o personagem, colocando-o no meio dos diálogos e lembrando um ao outro o que o Nutri Urso tinha ensinado.

O Nutri Urso passou na casa de todos e tirou foto com todos fazendo as refeições em família. Estas fotos foram dispostas em um mural da turma. O personagem foi doado à turma, para que a professora pudesse manter a discussão da temática, através da sua história e participação.

Intervenção número 3: Brincando com as frutas

Objetivo: explorar, sentir o aroma, sabor e textura de uma diversidade de frutas

Técnica: Realizada a lavagem de mãos das crianças com o auxílio das professoras e graduandas e logo após todos foram auxiliados a colocar toucas descartáveis. Alunos sentados em

mesa retangular, com as frutas inteiras expostas na mesa. Crianças são estimuladas a explorar as frutas, tocar, cheirar. Algumas perguntas realizadas pelas graduandas: “o que é isso? alguém conhece fruta? quem gosta dessa fruta?”. Apresentados pedaços maiores do que são habitualmente acostumados. Auxílio para cortar em pedaços menores solicitados pelas próprias crianças.

Duração da atividade: 1h30min

Materiais utilizados: Frutas: laranja, abacaxi, maçã, banana, melão, moranguinho, manga e mamão. Bandeja, pratos, mesa, cadeiras, toucas descartáveis.

Relato da intervenção: Se sentiram à vontade, pediam as frutas que queriam provar, falavam de qual gostavam mais. Cada aluno comeu o que queria, brincaram o quanto quiseram. Questionaram e conversaram sobre as frutas que mais conheciam, remetendo a lembranças que já tinham vivido com aquele alimento, como: “a minha mãe gosta desse”. Por fim comeram pedaços maiores do que os habituais com tamanha propriedade que as professoras da escola ficaram surpresas. Evoluíram ao ponto de comer as maçãs com casca, o que não estavam habituados.

Intervenção número 4: Oficina culinária

Objetivo: Dar autonomia à criança, ter contato com o preparo da refeição.

Técnica: Disposição da receita e dos ingredientes sobre a mesa, explicação de como se quebra os ovos e medidas em xícaras. Auxílio em colocar os ingredientes, demonstração do liquidificador, disposição dos ingredientes secos na tigela, e colher para que pudessem mexer e juntos levar ao forno.

Duração da atividade: 1 hora

Materiais utilizados: Ingredientes; cenouras, ovos, farinha, açúcar, óleo, fermento, forma, liquidificador, tigela, colher, forno elétrico, toucas descartáveis.

Relato da intervenção: As crianças ficaram felizes quando falamos que elas iriam preparar o próprio lanche, o bolo de cenoura. Todas se animaram em participar, quebrar os ovos, manusear os ingredientes, ligar o liquidificador no botão, passar para a forma e levar o bolo até

ao forno em fila, no formato de trenzinho e depois saborear o bolo na hora do lanche, juntamente com o suco das laranjas.

DISCUSSÃO

Na primeira intervenção foi possível observar o quanto as crianças nessa faixa etária são observadoras e o quanto o assunto “alimento” é interessante para eles. Os mesmos conseguiram notar quais frutas e verduras as fantasias representavam, tornando assim mais fácil a realização do teatro. As crianças participantes possuem pais participativos, onde os mesmos aderiram as ideias, conversaram com os filhos sobre nossas atividades e nos incentivaram a trabalhar com eles, sendo assim, tornaram a atividade de fácil execução. Foi notório o quanto as crianças possuem contato com frutas e verduras e o quanto as mesmas possuem conhecimento sobre o que consomem, quando foi lhes apresentado os alimentos durante o teatro. Acredita-se que as escolas de educação infantil, juntamente com os pais, façam trabalhos envolvendo alimentos.

Na proposta, pode-se perceber o quanto a participação dos pais na alimentação dos filhos é importante para a promoção de uma alimentação saudável, já que eles se tornam a fonte segura onde a criança buscará referência⁸. O comportamento alimentar de qualquer ser humano é realizado por um processo de observação e aprendizagem. Por isso, para compreender a rotina alimentar de uma criança ou até mesmo para inicia-la do zero é necessário observar o local onde esse ser está inserido.

As primeiras experiências dessa criança acontecem ainda dentro do útero e virá a refletir do lado de fora. É muito comum que esse bebê venha a preferir e escolher alimentos que os membros da sua família com quem mais convive também escolham⁹. Por isso, se o local onde ele reconhece como lar se alimenta apenas de produtos ultraprocessados, essa será a referência dessa criança e reverter essa situação com o passar dos anos pode ser uma grande dificuldade¹⁰.

Uma alimentação saudável no período escolar pode contribuir para a formação de hábitos que possam ser incorporados ao longo da vida. Dentre os hábitos considerados saudáveis, estudos apontam para o consumo de frutas e vegetais como potencial fator de proteção para

excesso de peso, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2¹¹.

Instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação.

Na segunda intervenção foi possível observar a falta de hábito dos pais jantarem com os filhos, onde foi relatado que, geralmente, os filhos se alimentavam mais cedo, os mesmos fizeram comentários que havia sido interessante o momento de alimentação em conjunto e que seria realizado com mais frequência.

A família tem papel determinante durante o processo de aprendizagem da alimentação das crianças, de forma que os hábitos de vida dos pais, os estilos parentais e a sua interação com os filhos são significativos para a formação dos hábitos alimentares infantis.

Notou-se na terceira intervenção a facilidade das crianças em identificar as frutas e a grande interação que tinham com elas. Foi possível não só conhecer sabores novos, mas aguçar ainda mais o que já conheciam e compartilhando em meio ao próprio grupo tornou a proposta mais interativa. Vale lembrar que a alimentação não é somente o ato de comer, levando em consideração que ao menos uma das frutas apresentadas ao grupo remeteu a lembranças e vivências do dia a dia.

Na quarta e última intervenção notou-se a curiosidade por “colocar a mão na massa”. Todos quiseram participar e de fato cada um mexeu um pouco a massa do bolo. Foi notório que a atividade era uma novidade. Queriam ver, participar e até escutar o som do liquidificador. Notou-se que o interesse por fazer foi maior que o interesse por comer, porém demonstrar todas essas etapas fez com que a curiosidade suscitasse ainda mais. É importante lembrar que foi através da culinária que os seres humanos começaram a descobrir como

transformar os alimentos, e relacionar isso desde a infância é abrir um leque de possibilidades. Castro e colaboradores constataram que oficinas de culinária proporcionam mudanças no estilo de vida aos participantes, motivação, reflexão, aprendizado, estímulo à melhora de habilidades culinárias e subsídios para preferência e práticas alimentares saudáveis¹³. Ainda, as oficinas culinárias podem ser um ótimo instrumento de ligação entre as crianças e as famílias para tratarem de alimentação saudável^{12,14}.

Todas as propostas realizadas fazem conexão com a ideia de aumentar ainda mais a educação nutricional desde muito cedo. Com o aumento do contato entre ser humano – alimento, é possível mudar muito além de hábitos alimentares. Quanto à nova educação nutricional, sendo ela o objetivo de intervenções, assume um papel de desenvolvimento individualizado de cada criança, propõe as atividades livres e as experiências vividas como grandes promotores das aprendizagens significativas¹⁵.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática de educação alimentar com pré escolares, envolvendo os professores e pais na dinâmica de ampliação do interesse, é de extrema importância e torna ainda mais possível pensar em uma estrutura alimentar para o decorrer da vida adulta. O estudo e as intervenções propostas tiveram resposta positiva e conseguiram abranger a necessidade de melhora na alimentação da turma proposta. Esses sinais são visíveis pelo relato dos responsáveis e da escola quanto ao maior conhecimento e interesse pelos alimentos. Porém, é extremamente importante que as atividades educativas relacionadas à alimentação continuem sendo realizadas, considerando que a educação alimentar e nutricional deve ser uma prática contínua.

REFERÊNCIAS

1. Schmitz BAS, Recine E, Cardoso GT, Silva JRM, Amorim NFA, Bernardon R, et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cad. Saúde Pública*. 2008; 24: S312-S322.

2. Anzolin C, Ouriques CM, Höfelmann DA. Intervenções nutricionais em escolares. RBPS 2010; 23 (4): 297-306.
3. Rotenberg S, Vargas S. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. Rev Bras Saúde Mater Infant 2004; 4 (1): 85-94.
4. Brasil, Ministério de Desenvolvimento Social e combate a fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, DF. MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2012.
5. Teixeira PDS, Reis BZ, Vieira DAS, Costa D, Costa JO, Raposo OFF, et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciênc. saúde coletiva, 2013; 18 (2): 347-356.
6. Oliveira MN, Sampaio TM, Costa EA. Educação Nutricional de Pré Escolares – Um estudo de caso. Revista Brasileira de Economia Doméstica. 2014; 25 (1): 093-113.
7. Oliveira AM, Masiero F, Silva OC, Barros SG. Metodologias ativas de ensino e aprendizagem na educação alimentar e nutricional para as crianças: uma visão Nacional. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. Set./Out. 2018; 12(73): 607-614.
8. Prado ML, Velho MB, Espíndola DS, Sobrinho SH, Backes VM. Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. Esc. Anna Nery. 2012 Março; 16 (1): 172-177.
9. Melo KM, Cruz AC, Brito MF, Pinho L. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. Esc. Anna Nery. 2017; 21 (4): 2017-0102.
10. Rossi A, Moreira EA, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr. 2008 Dez; 21 (6): 739-748.
11. Pereira MM, Lang RM. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. Revista Uningá. Ago/Out 2014; 41: 86-89.
12. Ciochetto CR, Orlandi SP, Vieira MFA. Consumo de frutas e vegetais em escolares da rede pública no Sul do Brasil. ALAN. Jun. 2012; 62 (2): 172-178.
13. Brasil. Ministério da Saúde, Guia Alimentar para População Brasileira, 2º edição, 2014.
14. Figueiredo SM, Freitas MC, Silva JM, Filho SA, Caligiorne RB. Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. HU Revista. Jan/Jun 2014; 40 (1 e 2): 69-74.
15. Silva ECS. Oficina Culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional em pré-escolares. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Faculdade de Ciências da Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.
16. Leite C; Craveiro C. Aprendizagem ativa - a criança como aprendiz ativo na descoberta do mundo. Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, Porto, Portugal, 2014.