



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO**  
**HÁBITO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE UMA ORGANIZAÇÃO NÃO**  
**GOVERNAMENTAL DO DF.**

**Jéssica Bernardes Cabral Bechepeche**  
**Maína Ribeiro Pereira Castro**

**Brasília, 2019**

## RESUMO

**Introdução:** Atualmente as práticas educativas sobre alimentação têm sido valorizadas e bastante reproduzidas devido ao grande aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade. No entanto se entende que a formação de hábitos saudáveis se inicia na infância, onde irão se desenvolver preferências e rejeições alimentares, sendo a criança influenciada por fatores fisiológicos, econômicos, psicológicos e socioculturais. **Objetivo:** Avaliar a influência da educação alimentar e nutricional no hábito alimentar de crianças. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada em uma organização não governamental do 3º setor de Brasília-DF, com sete crianças, com idades de 3 a 6 anos de ambos os sexos, o estudo foi baseado no arco de Maguerez, que possui cinco etapas sendo elas: observação da realidade, pontos-chaves, teorização, hipóteses de solução e aplicação da realidade. Para a realização das etapas foram coletados dados antropométricos e pessoais dos avaliados e desenvolvidas práticas educativas sobre alimentação saudável voltadas às crianças. **Resultado:** Em relação aos dados antropométricos analisados dos avaliados, 86% das crianças estão com a estatura adequada para idade e 14% estão com baixa estatura para idade, 57% estão com peso adequado para idade, 14% baixo peso para idade e 29% com peso elevado para idade, 86% das crianças estão eutróficas em relação peso por estatura e 14% estão com risco de sobrepeso. Após as atividades de reconhecimento dos alimentos foi analisada a influência da educação alimentar e nutricional, onde pode ser observado que a influência foi efetiva, pois as crianças puderam reconhecer outros alimentos além dos que elas já conheciam. **Conclusão:** As atividades realizadas mostraram ser eficazes para influenciar o hábito alimentar das crianças.

**Palavras-chaves:** Educação alimentar e nutricional, Alimentação Saudável, Hábitos alimentares, Crianças.

## INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil, cerca de 30 mil crianças vivem em instituições de acolhimento e com isso pode-se refletir um déficit no seu estado nutricional (BRASIL, 2013). O estado nutricional das crianças reflete as suas condições de vida pois o crescimento é relacionado a vários fatores, dentre elas condições ambientais, econômica, de habitação precárias, baixa escolaridade materna, falta de assistência pré-natal e baixo peso ao nascer (CORREIA et al, 2014).

De acordo com a lei nº. 8.069, de 13 de julho de 1990 do Estatuto da Criança e do Adolescente é considerado fundamental o direito à vida, à saúde, o respeito e a dignidade. Com isso, quando esses direitos não são assegurados, as instituições de acolhimento devem assumir este papel para garantir esses princípios, fornecendo condições adequadas para o seu crescimento e desenvolvimento normais.

As instituições de acolhimento devem garantir o crescimento e o desenvolvimento neuropsicomotor de indivíduos que estão sob sua proteção (SILVEIRA et al, 2016). Crianças que se encontram nessas instituições podem e devem ser monitoradas por meio de avaliações antropométricas simples e de baixo custo que são capazes de detectar possíveis distúrbios nutricionais (BRASIL, 2011).

Sabe-se que fatores sociais e comportamentais podem fazer com que as crianças tenham hábitos alimentares inadequados sendo capazes de causar consequências a saúde (SOUSA, 2006).

Na infância é onde se inicia a formação dos hábitos alimentares, onde se desenvolvem preferências e rejeições, sendo influenciado por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e por isso que a educação alimentar e nutricional é importante nesta fase, visando a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas futuras (LANES, 2012; PACHECO, 2008).

No cenário atual, as práticas educativas sobre a alimentação, têm sido valorizadas e bastante reproduzidas, devido ao grande aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), principalmente a obesidade, que vem se disseminando por todo país, devido à alimentação inadequada e do sedentarismo, tornando esses os principais fatores de risco das DCNT, fazendo com que essas

sejam objeto principal de intervenção, incentivando assim hábitos alimentares saudáveis (PADRÃO; AGUIAR; BARÃO, 2017).

Poucos estudos registram o estado nutricional de crianças que vivem em instituições de acolhimento e o efeito que a institucionalização causa no seu desenvolvimento (TORRES et al, 2008).

De acordo com Marin, Berton e Santo (2009), crianças não são dotadas de uma capacidade inata de escolher os alimentos em relação ao seu valor nutricional, mas sim pelos hábitos que são aprendidos através da sua experiência, observação e educação, desse modo se faz importante oferecer conhecimento sobre alimentação saudável.

Esse trabalho realçou a importância da educação alimentar e nutricional nas crianças, fazendo com que as mesmas reflitam nas suas escolhas alimentares desde a infância, incentivando uma mudança gradativa nos seus hábitos alimentares, pois sabemos que as crianças são a futura geração que poderá fazer a diferença para outros indivíduos, sendo a alimentação saudável uma forma de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade. Contudo para que isso seja possível é necessário que tenhamos profissionais que possam trabalhar com esse tipo de educação e com esses indivíduos.

Diante do exposto o objetivo do estudo foi avaliar a influência da educação alimentar e nutricional no hábito alimentar de crianças de uma organização não governamental do DF.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Avaliar a influência da educação alimentar no hábito alimentar de crianças de uma organização não governamental do DF.

### **Objetivos secundários**

- ✓ Investigar o conhecimento sobre alimentação das crianças;
- ✓ Praticar educação alimentar e nutricional com crianças;
- ✓ Comparar as mudanças antes e depois da aplicação de métodos de educação alimentar e nutricional às mudanças no conhecimento das crianças em relação a alimentação.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Crianças entre 3 e 6 anos de uma organização não governamental do terceiro setor que é constituído uma organização sem fins lucrativos e não governamental que tem como objetivo gerar serviços de carácter público do Distrito Federal.

### **Desenho do estudo**

O desenho do estudo foi realizado através de uma pesquisa exploratória de intervenção, por meio da educação alimentar e nutricional, com análise de antes e depois.

### **Metodologia**

O estudo foi realizado com 07 crianças de uma organização não governamental (ONG) do 3º setor, com idade de 3 a 6 anos. Esta ONG abriga o público com em média 50 crianças e adolescentes com idades de 0 a 17 anos.

Os recursos para alimentação nesta instituição são por meio de doações e com recurso financeiro disponibilizado pelo governo para gastos com alimentação.

O método feito para o trabalho foi baseado no Arco de Maguerez (BERBEL, 1995) que se trata de uma metodologia de problematização, que possui cinco etapas (Figura 1): (1) observação da realidade, que se trata do registro de todas as informações, podendo ser elas dados dos voluntários, procurando algum problema inserido neste meio. Para essa fase foram feitos registros das crianças como: idade, sexo, estatura e peso das crianças avaliadas, para que fosse analisado o perfil nutricional das mesmas, além de perguntas feitas aos responsáveis dos avaliados (psicólogos e mães sociais) através de uma entrevista não estruturada sobre a alimentação dos abrigados.

(2) Os pontos chaves que se referem a segunda etapa do arco é onde foi analisado os principais pontos dos problemas encontrados, verificando os aspectos que poderiam eliminar este problema.

(3) Teorização, é o momento em que foram analisados os possíveis motivos para o problema encontrado.

(4) As hipóteses de solução, baseiam na elaboração de alternativas possíveis para solucionar o problema encontrado, no qual foram propostas atividades como: jogo da memória sobre alimentos pouco conhecidos pelas crianças, a roda dos alimentos para que as mesmas conhecessem os alimentos apresentados e um caderno para colorir no qual tinha todos os alimentos que foram mostrados para as mesmas.

(5) Aplicação da realidade, onde foram colocadas em prática ações para assim tentar solucionar o problema inicial que seria a falta de conhecimentos sobre os alimentos apresentados, que foi realizado nas suas respectivas casas nas quais estão sendo abrigadas com duração de duas horas.

As atividades de educação alimentar e nutricional foram realizadas através do jogo da memória para observar o conhecimento das crianças em relação aos alimentos apresentados. Após analisar o entendimento desses indivíduos sobre os alimentos apresentados, foi realizada a roda dos alimentos onde todos os participantes sentaram juntos em uma roda onde foram apresentados os alimentos que foram mostrados anteriormente no jogo da memória, sendo possível neste momento as crianças tocarem, experimentarem e observarem o alimento.

Após as atividades de educação alimentar feitas anteriormente, se iniciou o momento da avaliação da influência da educação alimentar e nutricional nestes indivíduos, que pode ser realizada através de cadernos de colorir com imagens dos alimentos apresentados, para que assim fosse possível analisar se as atividades anteriores foram efetivas, junto com este caderno foram entregues lápis de cores para que facilitasse a atividade proposta.

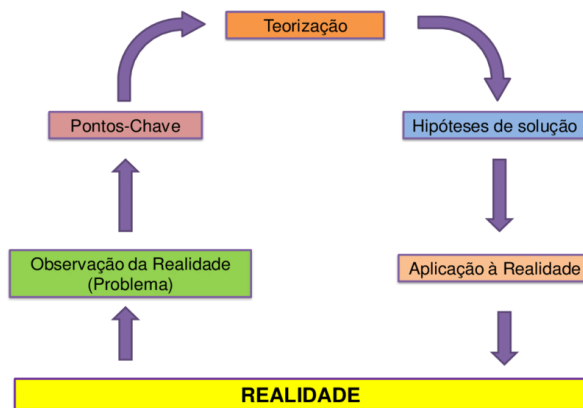


Figura 1 – Arco de Maguerez

## Análise de dados

A análise dos dados ocorreu durante dez dias, onde foi realizada uma entrevista não estruturada com os funcionários responsáveis pelas crianças avaliadas na instituição. Após os relatos sobre a alimentação dos participantes, foram coletadas medidas antropométricas das crianças (peso e altura), sendo feito através de uma balança corporal digital com capacidade máxima de 180kg, e com uma fita métrica para analisar a estatura dos avaliados, além de dados pessoais (idade e sexo), para que fosse analisado o perfil nutricional de cada indivíduo. Depois dessas medidas serem analisadas, se deu início as atividades de educação alimentar e nutricional, como jogo da memória para observar os conhecimentos das crianças sobre os alimentos. Após o reconhecimento, foi feita a roda dos alimentos no qual os indivíduos puderam conhecer melhor os alimentos apresentados, podendo tocar, observar e experimenta-los. Depois deste momento foi feita a avaliação da influência da educação alimentar e nutricional através de um caderno de colorir contendo imagens dos alimentos apresentados, analisando se as atividades de educação alimentar e nutricional foram efetivas.

## Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na



Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE A). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com o número do parecer: 3.308.177.

## **RESULTADOS**

### **Observação da realidade**

Após a realização de uma entrevista não estruturada feita com os funcionários da instituição houve o relato dos responsáveis dos abrigados de que algumas crianças não tinham o conhecimento de alguns alimentos, foram realizadas medidas antropométricas (peso, altura) e o registro da idade e do sexo dos avaliados para que fosse analisado o perfil nutricional através de escore z de estatura por idade (Figura 2), peso por idade (Figura 3) e peso por estatura (Figura 4) e como resultado analisou-se que:

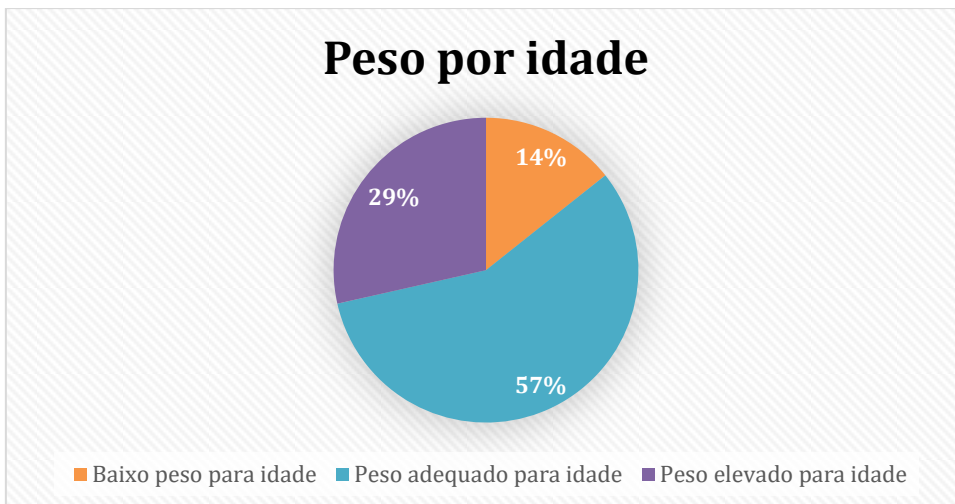
### **Figura 2 – Estatura por idade de 7 crianças da instituição com idades entres 3 a 6 anos**

14% (N=1) das crianças analisadas estão com baixa estatura para idade, enquanto 86% (N=6) estão com estatura adequada para idade



**Figura 3 – Peso por idade de 7 crianças da instituição com idades entres 3 a 6 anos**

14% (N=1) das crianças analisadas estão com baixo peso para idade, 57% (N=4) das mesmas estão com peso adequado para idade e 29% (N=2) estão com peso elevado para idade.



#### **Figura 4 – Peso por estatura de 7 crianças da instituição com idades entre 3 a 6 anos**

14% (N=1) das crianças analisadas estão com risco de sobrepeso, enquanto 86% (N=6) estão eutróficas.



#### **Os Pontos chaves**

Os pontos chaves identificados como problema, no momento da observação da realidade, foram analisados através dos relatos dos funcionários da instituição que são responsáveis pela alimentação das crianças participantes do estudo. O maior problema identificado foi o desconhecimento de alguns alimentos por parte das mesmas, pois muitas vieram de lares precários, não tendo a oportunidade de conhecer alimentos variados, e no local onde são abrigadas não é possível que haja uma variedade na alimentação das mesmas pois a instituição recebe recursos financeiros do governo, porém não é suficiente para que se tenha a variedades destes alimentos.

#### **Aplicação da realidade – Jogo da memória**

O jogo da memória teve o objetivo de mostrar alimentos que foram relatados por funcionários da instituição nos quais não eram conhecidos pelas crianças (Figura

5) e dentre eles estavam o pimentão verde, melão, beterraba, maçã, uva, couve-flor, coco seco, pepino, kiwi e berinjela (Apêndice B).

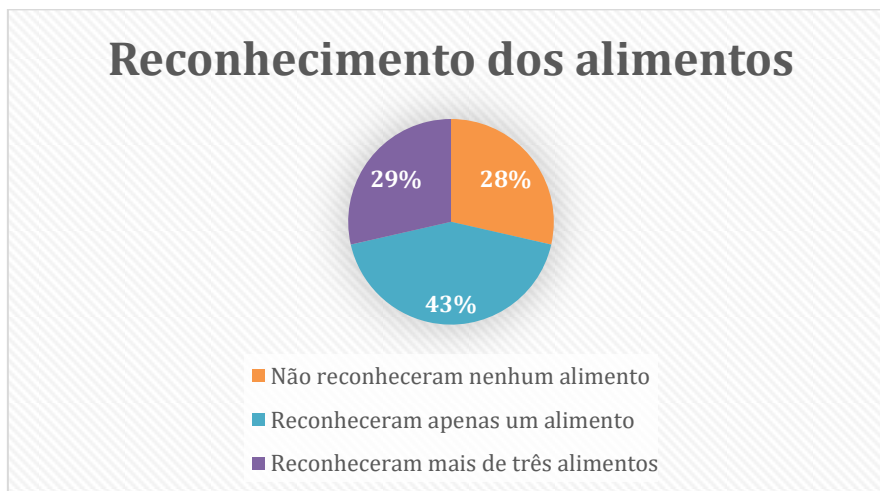
A atividade foi realizada com as sete crianças, durante o jogo foi feita a pergunta de qual era o alimento no momento em que acham os pares, sendo feito um reconhecimento dos alimentos: três crianças conheciam apenas um alimento (43%), duas outras crianças não conheciam nenhum dos alimentos apresentados (28%), e outras duas crianças conheciam mais de três alimentos (29%) (Figura 6).



Figura 5: Jogo da memória

### Figura 6 – Reconhecimento dos alimentos

28% (N=2) das crianças participantes não reconheceram nenhum dos alimentos mostrados no jogo da memória, 43% (N=3) das mesmas reconheceram apenas um alimento e 29% (N=2) reconheceram mais de três alimentos.



### A roda dos alimentos

Após o jogo da memória foi realizado a roda dos alimentos onde as crianças sentaram uma do lado da outra e puderam tocar, cheirar e experimentar todos os alimentos apresentados, porém duas das sete crianças rejeitaram os alimentos verdes (pepino, pimentão verde e kiwi), mas todos os outros alimentos tiveram uma boa aceitação (Apêndice C)

### **Avaliação da influência da educação alimentar e nutricional**

A influência da ação educativa foi analisada através de um caderno de colorir (Figura 7), onde imagens contidas no caderno foram referentes aos alimentos apresentados nas atividades anteriores. Os participantes também receberam caixas de lápis para facilitar a atividade.

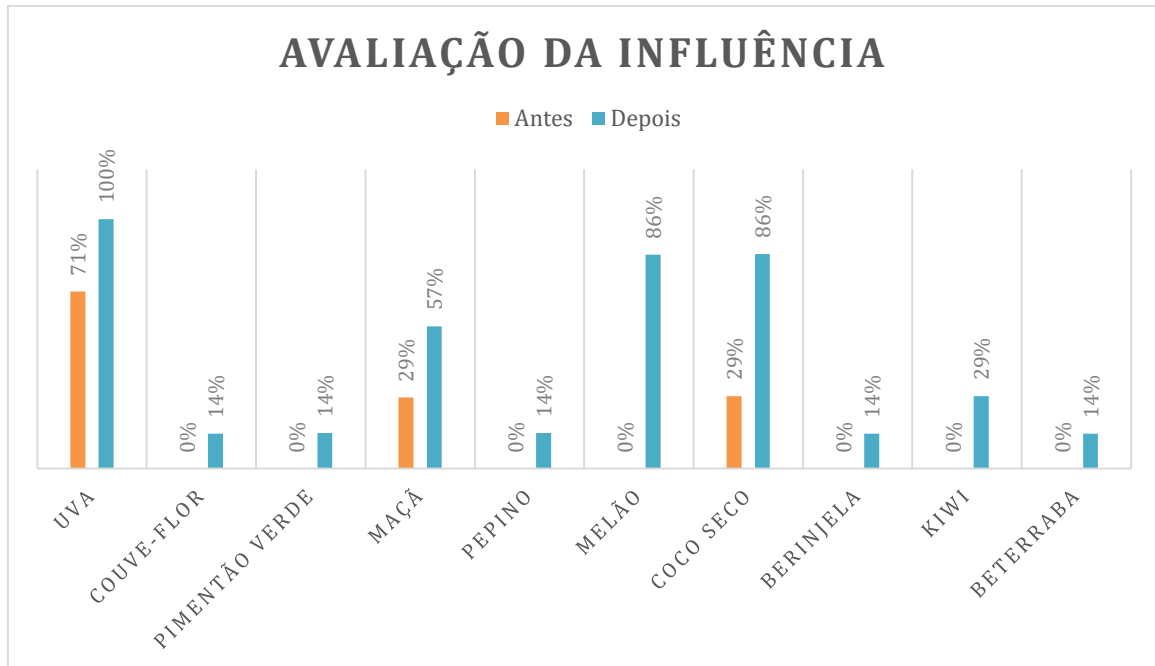
Após os cadernos serem entregues, foi feita novamente a pergunta de qual era o alimento (Apêndice D). Podendo identificar que a influência da educação alimentar e nutricional foi eficiente (Figura 8). Foi observado que a maioria das crianças acertavam os nomes dos alimentos os quais elas consumiram na roda dos alimentos e que mais gostavam do sabor, da cor e do cheiro.

Deste modo foi possível notar que a influência da educação alimentar nestas crianças foi efetiva pois demonstraram interesse sobre os alimentos apresentados, assim como o reconhecimento dos mesmos ao final da atividade.



Figura 7: Caderno de colorir com caixa de lápis e jogo da memória

**Figura 8 – Avaliação da influência da educação alimentar e nutricional em crianças da instituição para observar a efetividade das ações educativas**



## DISCUSSÃO

De acordo com Fisberg, Tosatti e Abreu (2014), uma alimentação adequada é fundamental durante toda a vida e contribui inquestionavelmente para o crescimento e desenvolvimento fisiológico assim como a preservação da saúde e do bem-estar, sendo o principal objetivo, a promoção do conhecimento fazendo com que a criança possa ter os estímulos palpáveis em relação aos alimentos, a fim de ampliar os seus conhecimentos sobre os alimentos. Neste presente trabalho a maioria das crianças tiveram pela primeira vez o contato com novos alimentos, podendo tocar, cheirar e experimentar, proporcionando a eles novos conhecimentos sobre alimentação.

Segundo Lanes et al (2012), o bom hábito alimentar se inicia na infância e com isso se faz necessária a educação alimentar e nutricional nesta fase. O presente estudo realizou atividades de educação alimentar e nutricional com crianças que nunca tiveram a oportunidade de ter o contato com alguns alimentos, visto que muitas vieram de lares precários, e com este trabalho elas conheceram

mais sobre a alimentação saudável, onde esta atividade se tornou efetiva, o que foi possível proporcionar novos conhecimentos sobre alimentação, para que no futuro elas possam ter hábitos alimentares saudáveis.

De acordo com Pereira e Sarmiento (2012), estratégias de educação alimentar são necessárias para promover um melhor aprendizado sobre a alimentação. Os autores fizeram como forma de atividade de educação alimentar e nutricional uma oficina culinária de forma lúdica com o objetivo de diminuir aversões de alguns alimentos, tendo efeito positivo, conseguindo realizar o seu objetivo.

Neste presente estudo a educação alimentar foi feita através de atividades lúdicas com fácil entendimento para que todas as faixas etárias pudessem entender, sendo elaborado um jogo da memória com alimentos não conhecidos por eles de forma animada, e a roda de alimentos fazendo com que as crianças tivessem o contato com os alimentos, com objetivo de avaliar a influência da educação alimentar em crianças de uma organização não governamental do DF, comparando as mudanças antes e depois da aplicação de métodos de educação alimentar e nutricional às mudanças no conhecimento das crianças em relação a alimentação.

Na alimentação é importante compreender que não se trata apenas de se nutrir, mas também da representação de um conjunto de práticas sociais e culturais onde possamos ingerir estes nutrientes (FREITAS; COELHO; RIBEIRO, 2009). As crianças deste estudo puderam estar em conjunto para experimentar alimentos novos, no momento da roda dos alimentos, oferece-los a quem desejaram e a mesmas repassaram aquilo que foi ensinado a elas no momento da atividade, proporcionando um maior alcance da educação alimentar e nutricional.

Atividades lúdicas proporcionam uma forma mais fácil e prazerosa das crianças aprenderem sobre os alimentos (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014). A atividade escolhida para este trabalho teve o intuito de fazer com que as crianças se sentissem incluídas, trazendo algo que elas se identificassem, fazendo com que a educação alimentar e nutricional (EAN) fosse mais efetiva, incluído o jogo da memória de forma com desenhos animados dos alimentos, a roda dos alimentos em que puderam ter autonomia para tocar e experimentar e o modo como foi avaliada a influência da EAN, onde foi elaborado um caderno de pintura.

Em uma pesquisa feita por Triches e Giugliani (2005), foram coletadas medidas antropométricas de peso e estatura, havendo uma prevalência de 16,9% de

sobrepeso e 7,5% de obesidade nas crianças avaliadas, sendo que a interação entre a prática alimentar das crianças e o nível de conhecimento sobre alimentação, se mostrou altamente associada a obesidade, indicando que as crianças com pouco conhecimento sobre alimentação saudável e com práticas alimentares menos saudáveis têm de cinco vezes mais chances de serem obesas.

Neste estudo foram analisados dados antropométricos como, estatura por idade, peso por idade e peso por estatura, sendo que 85,7% das crianças estavam com a estatura adequada para idade, enquanto 14,2% está com baixa estatura para idade. Em relação ao peso por idade 57,1% estavam com peso adequado para idade, 28,5% com o peso elevado para idade e 14,2% com baixo peso para idade. Em relação peso por estatura 85,7% se classificaram eutróficas e 14,2% com risco de sobrepeso.

De acordo com Costa et al (2016) as atividades lúdico-didáticas podem favorecer a efetividade nas intervenções de educação, o que permite que as crianças de forma interativa possam expor suas dúvidas e experiências. O estudo demonstrou que através de atividades elaboradas de forma lúdica houve grande efetividade na intervenção, onde todas as crianças tiveram uma evolução no seu conhecimento sobre os alimentos que foram apresentados, sendo possível observar grande interesse sobre a alimentação saudável.

Todavia o presente estudo teve eficácia através do seu planejamento que foi feito com embasamento no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional Para Políticas Públicas (2012), onde foram respeitadas a escuta ativa e próxima e do diálogo, a construção partilhada de saberes, de práticas e de soluções e a formação de vínculo entre os sujeitos, onde o alimento e a promoção de uma alimentação saudável foram o centro deste trabalho.

Nas ações de educação alimentar e nutricional realizadas com essas crianças tentou-se contribuir para que esses indivíduos possam fazer escolhas alimentares conscientes no futuro, permitindo um vínculo das mesmas com a comida e com os outros e promovendo o autocuidado e a autonomia (BRASIL, 2012)

Contudo, é necessário citar que a finalidade das crianças que estão abrigadas nesta instituição é voltarem para as suas famílias ou serem adotadas, e com isso durante o estudo alguns desses indivíduos tiveram estas oportunidades, mesmo que os dados desta pesquisa tenham reduzido.



Vale ressaltar que por se tratarem de crianças que estão em acolhimento muitas terão acesso aos alimentos fornecidos no estudo com maior dificuldade, pois a organização em que se encontram recebe auxílio financeiro do governo para comprar alimentação para várias crianças em acolhimento tendo poucas opções de alimentos in natura e com baixo custo, para que sejam distribuídos para todos na instituição. No entanto as crianças conseguem consumir boas quantidades de frutas, legumes e verduras, porém com pouca variedade.

Ainda assim, faz necessária a continuação de atividades que promovam a alimentação saudável a essas crianças, pois muitas vieram de lares precários e ainda possuem pouco conhecimento sobre uma boa alimentação e com isso as atividades de educação alimentar e nutricional serão cruciais para que cresçam saudáveis e conscientes sobre a alimentação.

## **CONCLUSÃO**

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional elaboradas de forma lúdica neste trabalho se mostraram eficazes para influenciar o hábito alimentar destes indivíduos, o que foi capaz de ser analisado através dos resultados encontrados e pelo grande interesse das crianças em relação a alimentação saudável.

Foi possível também observar que as atividades propostas foram efetivas para que as crianças descobrissem os alimentos nos quais eram desconhecidos para elas. Após as atividades serem realizadas as mesmas já tentavam influenciar outras crianças ou até mesmo as mães sociais que estavam no local, demonstrando grande interesse pelo assunto de alimentação saudável que foi proposto a elas nesse trabalho.

Entretanto, é necessário que haja uma continuidade na educação alimentar e nutricional com essas crianças para que possam aprender mais sobre os alimentos, promovendo assim uma alimentação saudável ao longo dos anos de suas vidas.

Vale ressaltar que há outras crianças e adolescentes nesta instituição que não conhecem o conceito de alimentação saudável e nunca tiveram a oportunidade de participar de atividades de educação alimentar e nutricional, e que no momento da educação feita para as crianças deste estudo tiveram curiosidade sobre as atividades realizadas, podendo no futuro dar continuidade a este tipo de trabalho, para promover uma alimentação saudável, para que os seus hábitos alimentares possam mudar não apenas na instituição mas durante toda a vida.

## REFERÊNCIAS

BERBEL, N.A.N. Metodologia da Problematização: uma alternativa metodológica apropriada para o Ensino Superior. **Semina: Ci. Soc. Hum.**, Londrina, v. 16, n. 2, Ed. Especial, p. 9-19 out. 1995.

BOTELHO, L.P.; ZANIRATI, V.F.; PAULA, D.V.; LOPES, A.C.S.; SANTOS, L.C. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo. **Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, São Paulo, v. 35, n. 2, p.103-116, ago. 2010.

BRASIL, Conselho Nacional do Ministério Público (2013). **Um olhar mais atento aos serviços de acolhimento de crianças e adolescentes no país**. Relatório da resolução nº 71/2011. Brasília: Conselho Nacional do Ministério Público.

BRASIL, Lei nº. 8.069, de 13 de julho de 1990 (1990). **Estatuto da Criança e do Adolescente** [acesso em 2016 Abr 14]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm)

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. Brasília, MDS, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <https://goo.gl/k6Yg6T>. Acesso em: 9 jun. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde (2011). **Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN**. Acesso em 10 de abril de 2016. Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/orientacoes\\_coleta\\_analise\\_dados\\_antropometricos.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf)

COSTA, A.G. M.; GONÇALVES, A.R.; SUART, D.A.; SUDA, G.; PIERNAS, P.; LOURENA, L.R.; CORNACINI, M.C.M. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. **Rev Inst Ciênc Saúde**, Araçatuba, v. 27, n. 3, p.237-43, 2009.

COSTA, M.C.; SAMPAIO, E.V.; ZANIRATI, V.F.; LOPES, A.C.; SANTOS, L.C. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 38-50, 2016.

FISBERG, M.; TOSATTI, A.M.; ABREU, C.L. A criança que não come-abordagem pediátrico-comportamental. **Blucher Medical Proceedings**, v. 1, n. 4, p. 176-189, nov. 2014

FREITAS, A.S.; COELHO S.C.; RIBEIRO R.L. Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. **Rev. Saúde e Ambiente**, v. 4, n. 2, p. 9-14. 2009.

Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.br/index.php/sare/article/view/613/598>  
Acesso em: 13 jun 2017.

GABRIEL, C.G.; SANTOS, M.V.; VASCONCELOS, F.A. G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, v. 8, n. 3, p.299-308, set. 2008.

LANES, Dário Vinícius Ceccon et al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências&Ideias, Uruguiana**, v. 4, n. 1, p. 1-12, jul. 2012.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@pciência**, Apucarana-PR, v. 3, n. 7, p. 72-78, mar. 2009.

OLIVEIRA, M.N; SAMPAIO, T.M.; COSTA, E.A. Educação nutricional de pré-escolares-um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 25, n. 1, p. 93-113, 2014.

PACHECO, 2008. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M.C.S.; FONTES, G.A.V.; OLIVEIRA, N., **orgs. Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura [online]**. Salvador: EDUFBA, 2008. cap. 12, p 217-238.

PADRÃO, S.M.; AGUIAR, O. B.; BARÃO, G.O.D. Educação Alimentar e Nutricional: a defesa de uma perspectiva contra-hegemônica e histórico-crítica para educação. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p.665-682, 2017.

PEREIRA, M.N.; SARMENTO, C.T. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 87-94, jul./dez. 2012.

RAMOS, F.P.; SANTOS, L.A.S.; REIS, A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p.2147-2161, nov. 2013

SILVEIRA, A.C.; MANIÇOBA, S.C.; COSTA, F.; PINHO, C.P.S.; SANTANA, S.C.S. Condição nutricional de crianças admitidas em uma instituição de acolhimento. **Revista Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, 29 (1): 5-13, jan./mar., 2016.

SOUSA, P.M.O. Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional. **Universidade de Brasília. Curso de Especialização em Qualidade de Alimentos**. Brasília, maio, 2006.

TORRES, C.A.; SANTANA, J.S.N.; SILVA M.M.A.; ROSSI, T.R.M.; SOUZA, L.M.F, Rocha NSPD. Crianças em passagem: um caminho para a cidadania? **Rev Bras Med Fam Comunidade**. 2008;3(12):282-9

TRICHES, M.R.; GIUGLIANI, E.R.J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Saúde Pública**. 2005;39(4):541-7

## **Apêndice A**

### **Termo de aceite institucional**

#### **Ao**

Eu, Maína Ribeiro Pereira Castro responsável pela pesquisa “A influência da educação alimentar e nutricional: uma avaliação do hábito alimentar de crianças de uma organização não governamental do DF”, junto com a aluna Jéssica Bernardes Cabral Bechepeche solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de duas semanas. O estudo tem como objetivo avaliar a influência da educação alimentar e nutricional no hábito alimentar de crianças; será realizado por meio dos seguintes procedimentos, avaliação antropométrica (peso e altura) e atividades de educação alimentar e terá aproximadamente 07 crianças participantes.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do

UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

---

Maína Ribeiro Pereira Castro

---

Jéssica Bernardes Cabral Bechepeche

---

O diretor da Instituição Casa da criança batuíra, \_\_\_\_\_ vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

### **Apêndice B**

#### **Plano de aula – Jogo da memória**

- Conteúdo: Foi abordado o conteúdo sobre o conhecimento das crianças sobre os alimentos que foram apresentados no momento do jogo da memória.
- Objetivo: Analisar o conhecimento das crianças participantes do estudo em relação a alguns alimentos.
- Desenvolvimento: No momento da aplicação do jogo as crianças deveriam estar sentadas uma do lado da outra, as cartas foram embaralhadas e posicionadas na frente das crianças e do lado oposto no qual contém os alimentos, após a preparação para iniciar o jogo, foram dadas algumas explicações em relação as regras do jogo, para que o mesmo pudesse ser iniciado.

- **Materiais:** Jogo da memória contendo alimentos como: pimentão verde, melão, beterraba, maçã, uva, couve-flor, coco seco, pepino, kiwi e berinjela, feitos de EVA.
- **Avaliação:** Os indivíduos foram avaliados através do jogo da memória onde foi feita a pergunta de qual era o alimento, podendo identificar se as crianças sabiam qual era o nome do alimento apontado no momento do jogo.
- **Duração:** A duração variou entre 5 a 15 minutos.

## **Apêndice C**

### **Plano de aula – Roda dos alimentos**

- **Conteúdo:** Foi abordado o conteúdo sobre a experiência das crianças em contato com os alimentos apresentados na atividade anterior (Jogo da memória).
- **Objetivo:** Oferecer os alimentos mencionados na atividade anterior para que os indivíduos pudessem tocar, cheirar e degustar, fazendo com que as crianças pudessem se aproximar e conhecer os alimentos.
- **Desenvolvimento:** Após a aplicação do jogo da memória, as crianças foram aconselhadas e monitoradas para as lavagens das mãos, após voltarem se sentaram uma do lado da outra, os alimentos foram passando de uma para outra, para que pudessem observá-los e depois foram distribuídas porções para que pudessem degustar.



- **Materiais:** Alimentos in natura que foram apresentados na atividade anterior.
- **Avaliação:** Os indivíduos foram apenas observados, no momento em que sentiram e degustavam os alimentos.
- **Duração:** A duração variou entre 15 a 25 minutos.

## **Apêndice D**

### **Plano de aula – Avaliação da influência da educação alimentar e nutricional**

- **Conteúdo:** Foi abordado o conteúdo da influência da educação alimentar e nutricional, analisando através de um caderno de colorir identificando se as mesmas reconheceram os alimentos os quais foram ensinados a elas nas atividades anteriores (Jogo da memória e a roda dos alimentos).
- **Objetivo:** Analisar o reconhecimento das crianças participantes do estudo em relação aos alimentos apresentados nas atividades anteriores.
- **Desenvolvimento:** Os cadernos de colorir foram entregues as crianças junto com caixa de lápis de cor para facilitar a atividade. Após serem distribuídos, foi perguntado novamente qual seria o alimento que estava na imagem dos cadernos.

- Materiais: Caderno de colorir com imagens dos alimentos apresentados e caixa de lápis coloridos.
- Avaliação: Os indivíduos foram avaliados através da pergunta feita após a distribuição dos materiais, podendo avaliar se as atividades de educação alimentar e nutricional foram efetivas.
- Duração: A duração variou entre 10 a 20 minutos.