

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA MELHORA DOS HÁBITOS ALIMENTARES INFANTIS EM PRÉ-ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE AGUDOS-SP

Izabela Estorino de Oliveira Maia¹, Carolina Tarcinalli Souza¹, Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron¹
Débora Tarcinalli Souza¹

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) contribui na promoção e proteção da saúde, desempenhando crescimento e desenvolvimento nas crianças, evitando de forma indireta, possíveis complicações de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O atual trabalho tem por objetivo desenvolver com o público infantil de 04 anos e 05 anos e 11 meses, matriculadas no pré II, da EMEI Clélia Napoleone Crema na cidade de Agudos-SP, atividades lúdicas para melhorar suas escolhas alimentares, mostrando também a importância da educação nutricional nesta fase. No período de agosto à setembro de 2022 foi desenvolvido semanalmente atividades lúdicas, contabilizando seis atividades, com o apoio das professoras, realizando as atividades em diversos espaços físicos como: salas de aula, quadra e horta, tendo como referencial teórico a Secretaria de Estado da Saúde: "Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional". O trabalho educativo proporcionou a ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição, sendo isso observado, por meio, dos resultados positivos, sendo eles quantitativos e qualitativos, pois, as crianças desenvolveram: atitudes positivas frente aos alimentos, sendo encorajados em relação à aceitação de novos alimentos e de uma alimentação mais saudável. A realização dessas atividades revelou a importância do trabalho lúdico no desenvolvimento de ações educativas em alimentação e nutrição, ao aplicar as atividades notou-se, além da importância, o interesse das crianças sobre o assunto tornando o tempo divertido e produtivo, reforçando a necessidade das atividades para incentivar a alimentação saudável e reduzir as DCNT, principalmente a obesidade infantil.

Palavras-chave: Criança. Educação nutricional. Alimentação infantil. Alimentação escolar.

ABSTRACT

Nutritional education to improve infant eating habits in preschoolers of the municipality of Agudos-SP

Food and nutrition education (EAN) contributes to the promotion and protection of health, promoting growth and development in children, indirectly preventing possible complications from chronic non-communicable diseases (NCDs). The current work aims to develop with children aged 04 years and 05 years and 11 months, enrolled in pre II, at EMEI Clélia Napoleone Crema in the city of Agudos-SP, playful activities for better food choices, also showing the importance of nutritional education at this stage. In the period from August to September/2022, recreational activities were developed weekly, counting six activities, with the support of the teachers, carrying out the activities in various physical spaces such as: classrooms, court and vegetable garden, having as theoretical reference the Secretary of State da Saúde: "Suggestions for food and nutrition education activities". The educational work provided the expansion of knowledge about food and nutrition, which was observed through the positive results, being them quantitative and qualitative, because the children developed: positive attitudes towards food, being encouraged in relation to the acceptance of new food and a healthier diet. The realization of these activities revealed the importance of playful work in the development of educational actions in food and nutrition, when applying the activities, it was noted, in addition to the importance, the interest of children on the subject making the time fun and productive, reinforcing the need for activities to encourage healthy eating and reduce NCDs, especially childhood obesity.

Key words: Child. Nutrition education. Child nutrition. School feeding.

1 - Faculdades Integradas de Bauru-FIB, Bauru, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Art. 2 do Estatuto da criança e do adolescente (ECA) é considerada criança, “a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade” (Brasil, 2021).

Na infância, inicia-se a formação dos hábitos alimentares, sendo estes consolidados na fase adulta, por isso, a preocupação com os maus hábitos alimentares na infância, pois podem levar a obesidade infantil, gerando problemas de saúde a curto e à longo prazo (Conceição e colaboradores, 2022), ressalta-se que os maus hábitos alimentares influenciam de forma indireta em doenças crônicas como a síndrome metabólica, diabetes (DM) tipo 2, doenças cardiovasculares (DCV) entre outras (Andueza e colaboradores, 2022).

Sabe-se que vários fatores contribuem na formação dos hábitos alimentares infantis, tais como: valores socioeconômico-culturais, imagem corporal, necessidades fisiológicas e saúde individual, preferências, hábitos familiares e de amigos, acesso aos alimentos fora de casa e de alimentos processados e ultraprocessados, influência exercida pela mídia, entre outros. Estes fatores quando extremos podem determinar alterações no estado nutricional da criança, levando a obesidade ou a desnutrição (Conceição e colaboradores, 2022).

Como supracitado os hábitos alimentares são formados na infância, entretanto, é importante que as crianças adotem e mantenham hábitos saudáveis ao longo da vida, na qual, a abordagem dos pais e a promoção do consumo de determinados alimentos é fundamental para minimizar a rejeição natural da criança sobre novos alimentos, sendo assim, a introdução de novos alimentos envolve uma interação entre vários fatores como: cultura, estilo e hábitos paternos, que podem levar a seletividade alimentar e neofobia alimentar (Rahill e colaboradores, 2019).

Além dos pais, a escola é um cenário chave para o conhecimento de práticas saudáveis, o ambiente escolar pode influenciar no estilo de vida das crianças, positivamente, pois, nas escolas é possível criar oportunidades que influenciem beneficemente nos hábitos e estilo de vida das crianças, como a prática de atividades físicas, assim, como sendo possível desenvolver estratégias para melhorar os hábitos alimentares, além de propor políticas

complementares, com os novos currículos e atividades extracurriculares, sendo um trabalho para a promoção a saúde e desempenho escolar (Love e colaboradores, 2020; Clarke e colaboradores, 2017).

Conceição e colaboradores (2022) ainda discorrem que a educação alimentar na escola é fundamental no processo de educação do aluno, pois, na escola as crianças e jovens passam boa parte do seu dia, convivendo com pessoas da mesma faixa etária e adultos, que são considerados espelhos para sua vida, além de se sentirem seguros.

Diante deste cenário, estratégias de educação alimentar e nutricional com pré-escolares e escolares podem favorecer alterações nas escolhas alimentares, melhorando a qualidade de vida da criança e do futuro adulto.

Como observado, é na infância que se formam os hábitos alimentares, por este motivo a introdução alimentar é de extrema importância, na qual, a EAN nesta fase, tem papel fundamental, cabendo aos familiares e a escola a disseminação de bons hábitos, para que a criança desenvolva autonomia alimentar de forma adequada, visando uma qualidade de vida nas demais fases, como na adolescência, na fase adulta, assim como na velhice.

Sendo assim, o objetivo do trabalho é aplicar ao público infantil de 4 a 5 anos e 11 meses, atividades lúdicas para melhorar suas escolhas alimentares e mostrar por meio das atividades lúdicas a importância da EAN nesta fase.

No qual, os objetivos específicos são: aplicar um questionário com ilustrações sobre alimentação saudável, tanto no início quanto ao final do programa para avaliar os conhecimentos prévios e conhecimentos adquiridos após as atividades nutricionais; realizar atividades lúdicas como (semáforo dos alimentos; desenhos para colorir; atividades que envolvam alimentos; entre outras); e por último realizar a montagem de um prato, com o intuito de estimular e observar quais alimentos eles colocariam em seus pratos: um prato que eles adorariam comer e um prato que de fato fosse saudável; e avaliar por meio desta atividade os hábitos e intimidades com os alimentos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdades Integradas

de Bauru-FIB, com número do parecer: 5.414.070.

Ressalta-se que este estudo contempla os aspectos éticos, como: preservação do anonimato das crianças na pesquisa, assinatura pelos responsáveis do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após terem sido convenientemente informados a respeito da pesquisa, aceite das crianças em participar da pesquisa depois da explicação dos procedimentos a serem realizados. Quanto aos riscos, esta pesquisa não colocou em risco a saúde da criança nem dos pais uma vez que não foi utilizado nenhum procedimento invasivo. Porém, mesmo sem as identidades reveladas, alguns pais ou alunos poderiam se sentir constrangidos ao participarem das atividades. Caso acontecesse isso, eles poderiam deixar de participar sem nenhuma penalidade para a criança, porém isso não ocorreu. Como benefícios, as crianças submetidas às atividades de EAN melhoraram seus conhecimentos sobre alimentação, o que refletiu na melhora das escolhas alimentares. Sendo assim, o presente estudo observacional, analítico, descritivo, transversal, quantitativo e qualitativo foi realizado da seguinte maneira:

Fase 1- Avaliação dos conhecimentos dos escolares sobre alimentação

Na primeira fase do estudo, participaram 21 crianças, sendo meninas e meninos com idade entre 04 anos e 05 anos e 11 meses, matriculadas no pré II, EMEI Clelia Napoleone Crema na cidade de Agudos-SP. Para a seleção do grupo de estudo, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: ser criança matriculada na escola no pré que havia completado 04 anos de idade e não tinha completado 6 anos de idade; ter o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos responsáveis, além de concordar em participar da pesquisa dando aceite no termo de assentimento. Não possuir nenhuma alteração cognitiva comprovada em laudo.

Primeiramente, por meio da agenda escolar, foram enviados aos responsáveis dos alunos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo as informações sobre a pesquisa, o convite para participar devendo que ele fosse assinado em caso de aceite. Para aqueles pais que aceitaram participar, foi aplicado ao aluno também um termo de assentimento e atividade lúdica para avaliar seus conhecimentos sobre alimentação.

Fase 2 - Atividades de educação nutricional e reavaliação dos conhecimentos dos alunos sobre alimentação

Após avaliação do conhecimento acerca da alimentação dos alunos na fase 1, as crianças foram submetidas a 6 atividades sobre nutrição, sendo 1 vez na semana, durante 1 mês. As atividades foram aplicadas baseadas no material da Vigilância Nutricional “Sugestões de atividades de Educação Alimentar e Nutricional”, do Sistema Único de Saúde (Secretaria de Estado da Saúde, 2015).

A atividade 1 foi conhecendo os alimentos (Por meio do semáforo dos alimentos apresentou-se as classificações dos mesmos de acordo com o processamento (VERDE - alimentos in natura e minimamente processado; AMARELO - processado e VERMELHO - ultraprocessados); atividade 2 foi O que é? O que é? (Com uma venda nos olhos a criança tinha que tocar e cheirar o alimento e depois dizer o nome do mesmo; atividade 3 foi Dia de mercado (a criança recebeu orientações sobre os grupos de alimentos que estavam nas figuras a serem comprados, em seguida, elas “compraram” os alimentos que mais comem no almoço e no lanche.

Após as compras, houve uma discussão sobre as escolhas feitas, com isso, pode-se avaliar os hábitos alimentares das crianças, instruindo-as acerca da importância de consumir alimentos saudáveis resgatando as informações da atividade 1; a atividade 4 intitulou-se de: O que você comeria? Será que está saudável? (Nesta atividade foi disponibilizado para as crianças dois pratos descartáveis sendo solicitado para que elas colocassem num dos pratos os alimentos o que ela adoraria comer, e no outro prato os alimentos considerados saudáveis e nutritivos, verificando de forma lúdica se eles escolheriam mais os alimentos saudáveis ou não; a atividade 5 foi Vamos brincar de boliche? (As crianças foram separadas em grupos, e por meio do boliche foi demonstrado de forma lúdica como é difícil excluir os alimentos não tão saudáveis da alimentação (strike) mostrando que não é fácil manter uma alimentação saudável, mas que é possível, assim como é complicado fazer um strike no jogo de boliche, porém, se houver persistência, é possível ter uma alimentação mais saudável; e a sexta e última atividade foi Equilibrando sua alimentação (as crianças foram separadas em grupos e foi apresentado o jogo de copos, ou

seja, as crianças tinham que equilibrar os copos sem deixar que os mesmos caíssem, trabalhando além da nutrição as habilidades cognitivas, associação lógica e coordenação visual e a percepção tátil.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a aprovação do Comitê de Ética, o trabalho foi executado, sendo realizado com 21 pré-escolares, sendo 43% de meninos e 57% de meninas.

Entretanto na amostra final foram incluídos no estudo, 18 pré-escolares, pois dois não faziam parte do critério de inclusão e uma foi transferida de escola. Dentre toda a amostra que fizeram parte do estudo, todas as crianças tinham 5 anos de idade.

Foi avaliado o conhecimento prévio sobre alimentação saudável, no qual, foi observado se eles possuíam ou não conhecimentos sobre este assunto.

Dentre as atividades, a primeira foi sobre o Semáforo dos Alimentos, no qual, a criança deveria pintar com a cor verde os

alimentos que achasse saudável, e de vermelho o que achasse que não era tão saudável.

Nesta atividade, foi considerado certo, aqueles que pintassem pelo menos 12 das 15 imagens apresentadas. Verificou-se inicialmente que 66% acertaram a resposta antes das atividades programadas e após as atividades da fase 2, 83% das crianças passaram a acertar as respostas. Vale ressaltar que 72% das meninas melhoraram sua resposta após as atividades e 86% dos meninos também melhoraram seu conhecimento. Ao aplicar essa atividade foi visto também o conhecimento em relação aos alunos que pintaram de verde e vermelho o semáforo identificando que, mesmo não sendo saudável eles poderiam consumir com equilíbrio, sendo que 44,5% das crianças tiveram esse pensamento inicialmente e após as atividades apenas 27,8% continuaram com esse pensamento.

A figura 1 apresenta as médias de acertos da primeira e segunda fases.

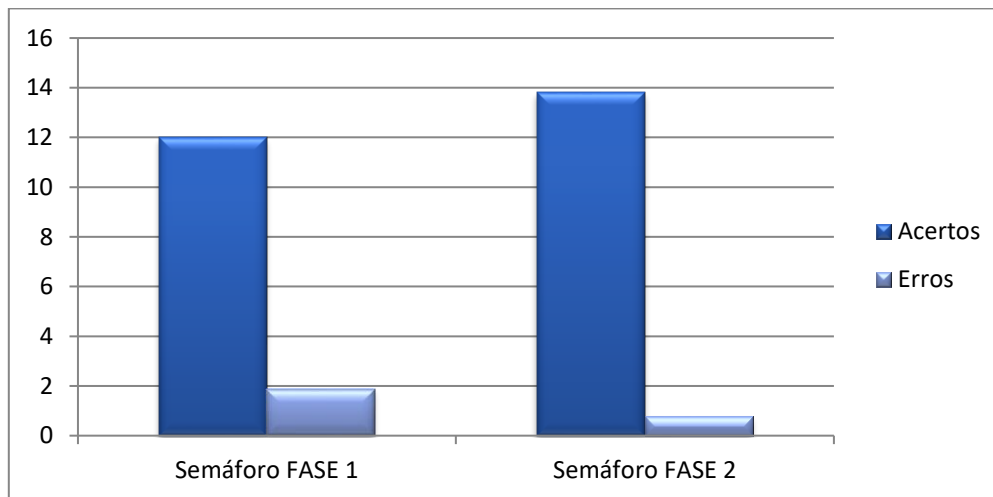


Figura 1 - Média de acertos e erros da atividade do semáforo - fases 1 e 2.

Na segunda atividade, os alunos precisavam pintar os alimentos saudáveis, verificando que 44,45% acertaram as respostas, entretanto na reaplicação da mesma atividade, após as atividades lúdicas, 100% das crianças passaram a acertar essa atividade.

A figura 2 vem mostrar os acertos e erros cometidos pelas crianças na primeira e na segunda fase, observando que das 12 imagens, na primeira fase a média foi de 9 (75%) imagens pintadas pelas crianças, já na segunda, praticamente todas as imagens foram pintadas de forma correta.

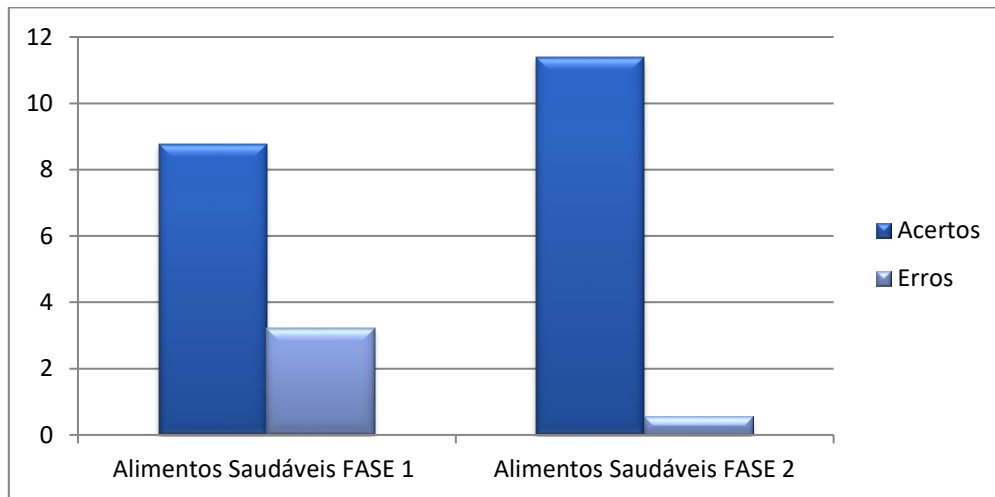


Figura 2 - Média de acertos e erros da atividade de pintar os alimentos saudáveis - fases 1 e 2

Na terceira atividade avaliativa, inicialmente foi verificado, que 94,45% das crianças não entenderam o que a atividade estava solicitando, pois pintaram as “Magalis” de colorido, sendo o recomendado pintar de verde as que estavam com alimentos saudáveis, porém, na reaplicação da mesma, 66,7% passaram a compreender melhor a atividade, pintando de forma correta as “Magalis”.

De acordo com Camozzi, Monego e Menezes (2015) as atividades nutricionais educativas na escola promovem saúde, e a promoção da alimentação saudável, apresenta impacto positivo na autoestima, nos comportamentos e no desenvolvimento de habilidades para a vida de todas as crianças. Tais atividades devem ser implementadas por meio de ações lúdicas com inclusão do tema no projeto pedagógico das escolas.

Oliveira, Sampaio e Costa (2014) trazem a importância da EAN destinada às crianças em idade pré escolar para costumes positivos com os alimentos, encorajando-os a aceitação da alimentação balanceada e diversificada, desenvolvendo hábitos saudáveis e a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde, porque em idade pré escolar que se é estabelecido as preferências permanentes dos alimentos, já na idade adulta se torna difícil modificar essa preferência alimentar, pois, a escola acaba se tornando o melhor agente para a promoção da EAN.

Um relato de experiência do ano de 2013 com os alunos do sexto ano de uma escola pública de Porto Alegre trouxe o intuito de aplicar atividades na disciplina de Educação

Nutricional, em que acadêmicas de nutrição foram orientadas a realizar seis atividades educativas, com isso comprovaram a importância e a necessidade de utilizar materiais lúdicos para as ações educacionais.

Porém, os autores informam que segundo o Ministério da Saúde e da Educação a Ciência da Nutrição deve ser transmitida para todos os profissionais que atuam no campo da alimentação e da educação, sendo isso, essencial para melhorar o estado nutricional das crianças brasileiras, contribuindo na formação do comportamento alimentar (Kops, Zys e Ramos, 2013).

Na execução da atividade 1 - do semáforo dos alimentos, mesmo sendo um dia dentro da sala de aula os escolares ficaram muito atentos, foi ensinado sobre os alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados, a palestra/aula teve o intuito de explicar sobre os alimentos que eles ingerem no dia a dia como: brócolis, sal, óleo, chocolate, cachorro quente, pipoca, cereal matinal com açúcar, iogurte de frutas, cenoura, couve-flor e dentre outros mantimentos, associando cada item acima em sua classificação dentro do semáforo, foi muito dinâmico, uma vez que, todos participaram e tentaram acertar a categorização. Em seguida foi separado em três grupos, e cada equipe ficou responsável em elaborar com massinha os alimentos que correspondessem a cada cor do semáforo, sendo: vermelha (ultraprocessados), amarela (minimamente processados) e verde (in natura). Em termos qualitativos pode ser verificado que ao mostrar a imagem do alimento moldado, as crianças

conseguiram apontar as informações sobre as vitaminas e minerais trabalhadas nas aulinhas, além disso, foi explicado também sobre teor de gordura, sódio e açúcar, conforme as crianças foram apresentando seus alimentos de massinha.

Um estudo realizado numa escola da rede pública em Belém com 364 alunos, trouxe a finalidade do semáforo alimentar com o intuito de avaliar o aprendizado dos escolares durante a palestra sobre a alimentação saudável, o contexto validou que esse tipo de atividade é de muita importância para a construção de conhecimentos na primeira infância. O autor informa que o semáforo vem como uma ferramenta de trânsito que pode ter a mesma essência do trânsito, pois o verde representa que se pode “seguir em frente”, a cor amarela “atenção” e a vermelha “parar” imediatamente, assim como foi passado para os escolares, mas com informações nutricionais, trazendo como resultados que com o perfil lúdico e atrativo da atividade as crianças ficaram atentas promovendo diálogos com perguntas, onde se observou que o conhecimento prévio dos alunos está presente sobre a qualidade, mas não sobre a quantidade, e também mesmo com tal conhecimento, no dia a dia a ingestão de alimentos industrializados se torna prevalente, contudo as crianças absorveram o conteúdo do semáforo, apresentando ser válida a EAN dentro do ambiente escolar, e que com um método inovador como o semáforo a aceitação e o interesse em participar se torna algo prazeroso para as crianças (Silva e colaboradores, 2019).

Assim como no presente trabalho que houve um diálogo muito significativo com os pré-escolares proporcionando um bate papo relevante para o conhecimento, expondo as dúvidas e comparando com os hábitos do dia a dia.

Silva (2018) na Escola Municipal Professora Erotides Pessoa Souto Maior, fez um estudo com 18 crianças, entre três e quatro anos de idade, que teve por objetivo realizar atividades de EAN com crianças da educação infantil, aplicando dois questionários sobre a frequência do consumo alimentar, um com as crianças e outro com os tutores.

Posteriormente foi realizado semanalmente seis atividades de EAN, trabalhando temas envolvendo assuntos sobre alimentação e nutrição. As crianças evidenciaram ter conhecimentos prévios sobre alimentação, e seus benefícios, trazendo certa

facilidade para a realização das atividades, despertando a memória afetiva e curiosidade sobre o assunto. Elaboraram o semáforo dos alimentos dentro das seis atividades desenvolvidas, concluindo que é de suma importância o conhecimento e empoderamento das crianças, apontado a necessidade das atividades na comunidade escolar para se ter uma alimentação adequada e saudável, fortalecendo o consumo da merenda escolar. Ressalta-se que ele foi verificado no grupo trabalhado no presente trabalho.

Quanto a atividade 2 – o que é o que é? Foi apresentado os 5 sentidos às crianças (paladar, olfato, visão, audição e tato), reforçando novamente que a nutrição vai além da alimentação, ela engloba desde a alimentação, passa pelo metabolismo e finaliza com a excreção (Tappenden, 2018).

Sendo assim foi realizada a degustação de frutas com o intuito de fazer com que as crianças tivessem uma memória sensorial com as frutas degustadas.

O estímulo dos sentidos deve ser ensinado desde os primeiros dias de vida, porque darão significados para personalidade e formação do ser humano, também desenvolvendo as fases de crescimento, e é pelos sentidos sensoriais que as crianças conhecem o mundo, e a junção favorece o processo de aprendizagem, auxiliando no reconhecimento do objeto ou alimento (Machado e Rosa, 2017).

A apreciação se torna um costume fácil e acessível de moldar a memória sensorial, porque não há como dizer sobre um sabor sem nunca o ter experimentado (Fassio e Marinho, 2022).

As atividades 3 e 4, fizeram com que as crianças relembressem as informações da atividade 1, sendo adaptadas para a realidade de dentro da sala de aula, porém permanecendo com o objetivo de avaliar a alimentação saudável e o aprendizado anterior. Recapitulando as atividades supracitadas - atividade 3 - “Dia de mercado” e atividade 4 - “O que você comeria?”, as crianças, foram separadas em três grupos e cada grupo ficou em uma mesa, contendo imagens de alimentos que recordavam as cores do semáforo: no qual, o Verde representava os alimentos in natura, que devem ser consumidos diariamente, havendo imagens de Brócolis, tomate, couve-flor, chuchu, banana, morango, melancia, abacaxi; o Amarelo: alimentos minimamente processados, que podem ser ingeridos, mas

com cuidado, e atenção, havendo imagens de sal, óleo, manteiga, carne vermelha, geleia de abacaxi; e o Vermelho: alimentos ultraprocessados, que devem ser evitados, como: embutidos (presunto), salgadinhos, brigadeiro, refrigerante, sucos industrializados, como o de abacaxi.

Na mesa ainda havia um prato feito em EVA para cada aluno, com as cores: vermelha, amarela e verde, a intenção era verificar se os alunos prestaram atenção e entenderam as atividades anteriores, e se eles iriam fazer boas escolhas com os alimentos do meio da mesa, como se elas fossem comprar no mercado.

Com as opções feitas, os escolares montaram o prato colocando cada mantimento escolhido em seu devido local, sendo observado sobre o conhecimento deles sobre a alimentação saudável.

Com essas duas atividades observou-se que as crianças apresentam sabedoria e conseguiram distinguir o que é saudável (in natura) do que não é tão saudável (ultraprocessados), no entanto, dois alimentos confundirão os alunos: geleia de abacaxi e suco industrializado de abacaxi, pois dos 16 alunos presentes 25% dos alunos colocaram o suco industrializado de abacaxi no amarelo, alegando que seria de abacaxi por esse motivo consideraram minimamente processado, com isso houve uma discussão muito importante na sala de aula explicando sobre a colocação desse ultraprocessado.

Sendo assim, foi verificado que os alunos tinham conhecimento sobre os alimentos, mas é importante citar que mesmo com todo o conhecimento, na maioria das vezes falta incentivo dos pais para uma alimentação mais saudável, colorida e equilibrada.

O estudo de Silva e colaboradores (2021a) teve por objetivo investigar a influência dos pais sobre o comportamento alimentar na infância, concluindo que os pais têm total influência na alimentação dos filhos, sendo positiva ou negativamente, a pesquisa menciona que os pais com bons hábitos na alimentação transmitem isso aos filhos, e de forma positiva o consumo alimentar infantil também é positivo sendo cada vez mais saudável.

Quanto aos pais com hábitos ruins e práticas parenterais negativas, esses, emitem aos filhos hábitos não tão saudáveis, priorizando alimentos ultraprocessados. Comparando com o trabalho atual, verifica-se

que, pais com hábitos saudáveis, estimulam seus filhos a se alimentarem melhor e que pais com uma alimentação não tão boa, podem interferir na alimentação futura de seu filho.

Fazendo uma análise qualitativa das atividades lúdicas desenvolvidas pelos alunos, observou-se que na atividade 5 sobre o equilíbrio dos alimentos, as crianças perceberam a dificuldade ao tentar derrubar todos os pinos, verificando que para se ter uma alimentação mais saudável e equilibrada, no início pode ser um desafio, porém com persistência se alcança o objetivo. Pois, ao ser citado essa dificuldade, as crianças despertaram interesse para tentar novamente e notaram que podem derrubar apenas alguns pinos, mas que um "strike" é possível, contudo demanda tempo e paciência, assim como deve ser na alimentação, além de estimular também a atividade física na mesma atividade, pois, foi feito um circuito até chegar ao boliche contendo atividades como: bola no gol, brincadeira do fio elétrico, pula-bambolê, e até mesmo a atividade 6. A estratégia do circuito foi apontar a importância dos movimentos, ou seja, o valor de se movimentar para a saúde e prevenção de doenças futuras.

Silva e colaboradores (2021b) descrevem em seu artigo o método de construção das orientações de atividade física para crianças até cinco anos contidas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, tendo como considerações finais que as recomendações contribuem para melhora do monitoramento. Os autores citam ainda que na infância o desenvolvimento físico, motor e cognitivo é rápido, e é neste momento que os hábitos futuros desses indivíduos são formados, muitos dizem que as crianças são ativas por natureza, porém estudos apontam que são níveis baixos e se tornam insuficientes em relação à prática de atividades físicas e intensidade moderada a vigorosa.

Todavia, as técnicas para estimular e orientar as atividades físicas neste momento da vida são importantes.

Como mencionado, foi executada também a atividade 6 - jogo dos copos, que teve por objetivo explicar para as crianças como ter boas escolhas, ali trabalhando as habilidades cognitivas, associação lógica e coordenação visual e a percepção tátil.

Rodrigues (2021) em sua pesquisa bibliográfica analisa a psicomotricidade aplicada à educação, finalizando aponta a grande importância para o desenvolvimento do

processo de ensino-aprendizagem, a autora mostra que nas técnicas de educação o menor tem que se sentir com liberdade e segurança para executar os movimentos, e que as crianças que não têm um bom desenvolvimento psicomotor apresenta dificuldades até mesmo em áreas como: escritura e leitura.

Levando em consideração o estudo citado a atividade - jogo dos copos foi um segmento que envolveu o psicomotor, pois levou aos escolares os benefícios contidos como: dominação do tempo, habilidade de coordenação, percepção tátil, ajudando a desenvolver inteligência, contribuindo na prevenção das inaptações.

Ao finalizar as seis atividades desenvolvidas para esse trabalho, a diretora da unidade pediu para fazer uma horta com as crianças, uma iniciativa para incentivar a educação ambiental, os cuidados com a natureza em suas diversas formas, cores, cheiros e sabores, estimulando também a alimentação saudável, ensinando os pequenos a identificar os alimentos que fazem bem para a saúde.

Foi uma tarde muito prazerosa e divertida, todos prestaram muita atenção no formato de cada sementinha que plantaram, desenvolvendo uma intimidade com tal alimento.

Um estudo realizado em 2018, teve por objetivo estimular o hábito da alimentação saudável e a promoção da saúde, e através de atividades lúdicas mostrou sobre os perigos da utilização de agrotóxicos tanto para a saúde quanto para o meio ambiente. Os autores enfatizaram que esse tipo de projeto contribui e beneficia a educação ambiental, além de fazer com que as crianças passem a aceitar melhor os alimentos, a horta também tem benefícios de desenvolvimento psicológico e motor da criança, contribuindo na autonomia alimentar dos pequenos, ajudando-os a entender a importância do cultivo e dos nutrientes (Souza e Nunes, 2022).

Logo após um pequeno período das atividades, o trabalho teve um reconhecimento qualitativo por parte dos responsáveis das crianças, alguns pais conversaram com as professoras elogiando o trabalho e alguns enviaram mensagens e comentários, dentre eles, o comentário mais relevante foi da mãe de um dos pré-escolares, que dizia o seguinte: "Após ter participado do projeto, notei que o Pedro passou a perceber que os alimentos saudáveis devem fazer do seu dia-a-dia, pois

ele aprendeu a classifica-los como dois times: equipe dos alimentos ruins (doces, guloseimas, refrigerantes, massas, sorvetes, molhos) e a equipe dos alimentos bons (frutas, verduras e legumes). O Pedro já de início começou a aceitar melhor algumas frutas como tomate, mexerica, abacaxi e a experimentar alimentos que dizia não gostar mais, como: batata e a cenoura. Deixou de comer apenas o arroz, feijão e a carne. No mesmo dia em que veio contando sobre as novidades que aprendeu na horta que fizeram, ele experimentou alface pela primeira vez(!).

A iniciativa deste projeto abordando conteúdos sobre a alimentação saudável auxilia a criança na percepção dos sabores, das cores e das texturas dos alimentos, sendo de extrema importância para essa faixa etária. Como mãe, agradeço pelo trabalho e considero relevante seguir com sua prática nas escolas de ensino Fundamental"

CONCLUSÃO

A escola tem o papel de educar, tornando um espaço favorável para o desenvolvimento de atividades lúdicas voltados ao ensino alimentar e nutricional.

Com os resultados e discussões do presente trabalho, foi possível verificar que as crianças possuem certo conhecimento, mas que o mesmo foi aprimorado e ampliado, além disso, colocado em prática no dia a dia, muitas mães relataram para as professoras e diretora da unidade a melhora do hábito alimentar de seus filhos, isso porque as crianças desenvolveram frente aos alimentos a aceitação, e também, se tornaram mais corajosas ao provar alimentos que são considerados in natura.

Com a realização das atividades, revelou-se a importância do trabalho para o desenvolvimento de ações educativas de EAN, notando-se que além da importância, as crianças precisam de incentivos, pois é um assunto pelo qual, elas ficam muito interessadas tornando a realização mais fácil, divertida e produtiva, prevenindo de forma criativa as DCNT, como a obesidade infantil que vem crescendo cada vez mais.

É perceptível que a realização contínua desse tipo de atividades no meio escolar, pode influenciar os índices de DCNT como a própria obesidade infantil, sendo possível ainda, diminuir o consumo de alimentos

industrializados, melhorando a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1-Andueza, N.; Navas-Carretero, S.; Cuervo, M. Effectiveness of Nutritional Strategies on Improving the Quality of Diet of Children from 6 to 12 Years Old: A Systematic Review. *Nutrients*. Vol. 14. 2022. p. 1-17.

2-Brasil. Ministério da mulher, da família e dos direitos humanos. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília-DF. 2021. 232 p.

3-Camozzi, A. B. Q.; Monego, E. T.; Menezes, I. H. C. F. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? *Cadernos Saúde Coletiva*. Vol. 23. Num. 1. 2015. p. 32-37.

4-Clarke, J. L.; Pallan, M. J.; Lancashire, E. R.; Adab, P. Obesity prevention in English primary schools: headteacher perspectives. *Health Promotion International*. Vol. 32. Num. 3. 2017. p. 490-499.

5-Conceição, E. M. S. M.; Silva, J. P.; Agripino, J. L. S.; Pflingstag, K. F. F.; Ferreira, M. D.; Lima, R. K.C. Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. Vol. 8. Num. 1. 2022. p. 1781-1800.

6-Fassio, L. O.; Marinho, J. F. U. Apostila de gestão sensorial: conhecendo e lapidando os sentidos para a degustação de alimentos e bebidas. Lavras. Unilavras. 2022.

7-Kops, N. L.; Zys, J.; Ramos, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. *Ciências e Saúde*. Vol. 6. Num. 2. 2013.

8-Love, P.; Booth, A.; Margerison, C.; Nowson, C.; Grimes, C. Food and nutrition education opportunities within Australian primary schools. *Health promotion international*. Vol. 35. Num. 6. 2020. p. 1-11.

9-Machado, R. A.; Rosa, S. B. Aromas, texturas, cores e sabores. XV Seminário Internacional de Educação. Vol. 2. Num. 01. 2017.

10-Oliveira, M. N.; Sampaio, T. M. T.; Costa, E. A. Educação nutricional de pré-escolares - um estudo de caso. *Revista Brasileira de Economia Doméstica*. Vol. 25. Núm. 1. p.093-113. 2014.

11-Rahill, S.; Kennedy, A.; Walton, J.; McNutty, B. A.; Kearney, J. The factors associated with food fussiness in Irish school-aged children. *Public Health Nutrition*. Vol. 22. Num. 1. 2019. p. 164-174.

12-Rodrigues, K. D. Psicomotricidade na educação. *Revista do Pemo - Práticas educativas, memórias e oralidades*. Vol. 3. Num. 3. 2021.

13-Secretaria de Estado da Saúde. Sugestões de atividades de educação alimentar e nutricional. Coordenação de Vigilância Nutricional. GVE/SUVISA/SES-GO. 17 p. Goias-GO. 2015.

14-Silva, C.; Barbosa, K. R.; Santana, T. N.; Gratão, L. H.; Gois, B. Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: Revisão Integrativa. *Enciclopédia Biosfera*. Vol. 18. Num. 37. 2021a.

15-Silva, I. M. G. Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar. Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco. TCC. Vitória de Santo Antão. 2018.

16-Silva, L. R.; Hardman, C. M.; Martins, C. L.; Guerra, P. H.; Souza Filho, A. N. de; Queiroz, D. R.; Umpierre, D.; Wanderley Junior, R. S.; Cavalcante, F. V. S. A.; Sandreschi, P. F.; Hallal, P. C.; Barros, M. V. G. Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 26. 2021b. p. 1-12.

17-Silva, M. J. F.; Costa, A. P. O.; Bonuci, V.C. S. G.; Pacheco, M. S. Semáforo Alimentar como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida. *Revista em Extensão*. Vol. 18. Num. 1. 2019. p. 145-153.

18-Souza, S. N. S.; Nunes, M. A. C. Horta na escola e suas contribuições na promoção da saúde, alimentação saudável e preservação ao

meio ambiente. Rev. Educação Ambiental em Ação. Vol. 21. Num. 80. 2022.

19-Tappenden, K. Ingestão: digestão, absorção, transporte e excreção de nutrientes. In: Mahan, L.; Kathleen, Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 14ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2018.

E-mail dos autores:

belaestorino@hotmail.com

caroltar11@hotmail.com

fabiane_vf@yahoo.com.br

deboratarcinalli@hotmail.com

Autor correspondente:

Débora Tarcinalli Souza.

deboratarcinalli@hotmail.com

R. São Gonçalo, 6-73, apto 81, Ed. Thaithi.

Vila Altinópolis, Bauru, São Paulo, Brasil.

CEP: 17012-170.

Recebido para publicação em 08/03/2023

Aceito em 01/08/2023