

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

## **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS EM IDADE PRÉ – ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Marciani Martins Witter<sup>2</sup>, Aline De Lima Richter<sup>3</sup>, Anderson De Siqueira Aires<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

<sup>2</sup> Aluno do Curso de Nutrição da Unijuí

<sup>3</sup> Aluno do Curso de Nutrição da Unijuí

<sup>4</sup> Aluno do Curso de Nutrição da Unijuí

### **INTRODUÇÃO**

A alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis são indiscutíveis em qualquer idade, porém a infância precisa de atenção quando se diz respeito à nutrição, já que é nessa etapa que ocorrem grandes mudanças no desenvolvimento corporal e as práticas alimentares consolidadas nesta fase da vida poderão ter efeitos deletérios ou não para a saúde.

Torna-se imprescindível trabalhar com educação nutricional já nos primeiros anos de vida, promovendo atitudes positivas sobre todos os alimentos, inclusive sobre frutas e hortaliças, que são ricas em micronutrientes e fibras.

A educação nutricional é uma ferramenta básica para incentivar a alimentação saudável, de forma que resulta na melhoria da saúde dos indivíduos a médio e longo prazo. Isso ocorre devido a ações educativas com a finalidade de um maior conhecimento, sobre os processos de alimentação que vai da infância até a velhice. Ramos e colaboradores (2000) relatam que é na infância que o hábito alimentar se forma; para isso é necessário o entendimento de seus fatores determinantes, para que seja possível propor processos educativos efetivos para a mudança do padrão alimentar da criança.

Diante disso, a escola é o primeiro ambiente de socialização das crianças, onde podem influenciar positivamente ou negativamente em seus hábitos alimentares. Na medida em que as crianças crescem, elas adquirem conhecimento e assimilam conceitos de pular refeições e restrições. Estes primeiros anos são ideais para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre todos os alimentos (MAHAN et al, 2010)

Este trabalho tem o objetivo de relatar a atividade educativa realizada numa Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI, de um município da Região Ceilero do Rio Grande do Sul.

### **METODOLOGIA**

Este trabalho surgiu através do desafio proposto na disciplina de Educação em Nutrição, onde dever-se-ia realizar uma atividade com um público alvo específico o qual pudéssemos aplicar os conhecimentos de nutrição e exercitar o desenvolvimento de um projeto de educação alimentar e nutricional. A presente atividade educativa foi realizada com 13 crianças em fase pré-escolar, de ambos os sexos, com idade entre 4 anos e 5 anos.

O principal objetivo foi mostrar para as crianças a importância de uma alimentação saudável e do consumo de frutas e verduras, evitando industrializados (bebidas açucaradas, alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio), tanto no âmbito escolar como familiar. Além de desenvolver técnicas de

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

educação nutricional que forneçam informações básicas sobre alimentação saudável, estimulando o contato das crianças com os alimentos, mostrando como seguir bons hábitos alimentares.

Para o desenvolvimento do trabalho com os escolares foi realizada a escolha das frutas de acordo com a sazonalidade, para que eles pudessem conhecer e degustar as frutas posteriormente.

Os temas abordados foram aplicados na seguinte sequência: a primeira atividade foi a exposição de um cartaz com apresentação das frutas que mais tarde seriam utilizadas para experimentação e avaliação do sabor; de forma interativa numa roda de conversa com o grupo de crianças, aos poucos íamos explicando de forma que os alunos pudessem compreender. As frutas expostas no cartaz foram caqui, maçã, abacaxi, banana, laranja, tomate, abacate e bergamota.

Na segunda atividade apresentamos sobre uma mesa as frutas citadas anteriormente, onde cada criança fez o uso de um óculos em que não conseguiam ver o alimento que seria provado. Uma criança por vez fazia a degustação de cada fruta e a cada acerto ganhava como incentivo, uma estrela feita de E.V.A. Após todos participarem receberam duas caretinhas de papel, uma de cor verde (feliz) que deveriam colar no cartaz abaixo da fruta que mais haviam gostado e outra caretinha vermelha (triste) em que deveriam colar na fruta que menos se agradaram.

Na terceira atividade foi utilizada a demonstração de outro cartaz no qual criamos um desenho de um boneco, “O Amigo Vitaminildo”, o qual deveria aprender com o auxílio das crianças quais eram os alimentos ideais para uma alimentação saudável. Cada criança ia colando de um lado do desenho alimentos industrializados (ruins para a saúde) e do outro lado alimentos saudáveis (bons para a saúde). Essa terceira atividade que foi construída em conjunto com as crianças ficou na sala de aula da turma com a promessa de que iriam cuidar da alimentação juntamente com o novo amigo “Vitaminildo”.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Acreditamos que ao desenvolver uma atividade de forma dinâmica, a aprendizagem se torna satisfatória, sendo possível despertar maior interesse nos alunos em consumir as hortaliças e frutas na merenda escolar e em suas próprias casas. A manipulação dos alimentos de forma divertida e descontraída é uma opção de ensino para a educação nutricional, estimulando a curiosidade pelo experimentar novos sabores.

Segundo Copaldi e Sclafani (1997; 1991 apud RAMOS, 2000, p. 236) estudos sobre a aprendizagem na alimentação utilizam como procedimento padrão o paradigma do condicionamento de preferências alimentares, fundamentado no modelo clássico de Pavlov. Por exemplo, um novo sabor utilizado como estímulo condicionado (EC) é emparelhado com um nutriente (estímulo incondicionado, EI), que produz um efeito (consequência pós-ingesta) de satisfação ou de aversão, como resposta incondicionada (RI). O condicionamento é resultante da associação dos estímulos e da resposta incondicionada através de um processo de treinamento.

As crianças ao serem expostas a esse método de aprendizagem no processo de experimentação puderam aprimorar seu paladar, mesmo sem saber, pelo fato de serem inexperientes no processo de degustação. Por meio do desafio proposto a eles, para que acertassem a fruta que estariam provando, puderam estimular seu cérebro a reconhecer os sabores associando com a fruta que havia sido apresentado anteriormente.

Com a realização deste trabalho tivemos a oportunidade de expor as crianças a treinarem sua memória ao relacionar o sabor com a imagem da fruta, além de ofertar a elas frutas da época, ricas

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

em vitaminas e minerais. O trabalho foi muito satisfatório, pois sabíamos que encontraríamos crianças que não tem acesso a variados tipos de frutas; apesar disso, todas provaram e degustaram com vontade o que estavam experimentando, inclusive o tomate, alimento tradicionalmente excluído do rol das frutas. Para nós, a observação do comportamento das crianças durante a atividade deixou claro a realidade de muitos; uns tem acesso a algumas frutas e outros não. Além disso, nos questionamos como nós adultos nos sairíamos no lugar delas; será que iríamos adivinhar o que estaríamos provando?

Sabendo que as crianças têm curiosidade em aprender tudo o que lhe é novo, inclusive tendo vontade de passar adiante o que aprenderam de inusitado, tanto aos pais, como na escola e outros familiares que o rodeiam, é que escolhemos realizar a atividade com este público alvo, pois acreditamos que hábitos alimentares saudáveis e escolhas principalmente, devem ser ensinados e treinados desde a infância.

Cabe ressaltar que o hábito alimentar não é necessariamente sinônimo das preferências alimentares do indivíduo, ou seja, de consumir os alimentos de que mais gosta. Porém, no caso específico dos pré-escolares, o hábito alimentar caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares e a partir dos alimentos que comumente são expostos ou condicionados a consumir. As crianças desta faixa etária acabam consumindo somente alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, refutando aqueles de que não gostam. BIRCH, 1998; ROZIN, 1997 apud RAMOS, 2000.

A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparados às quantidades recomendadas. (KREBS 1996 apud RAMOS; 2000). Esta tendência pode advir dos hábitos alimentares que a família da criança segue, o qual possui grande influência.

No presente trabalho, ao observar as crianças provando as frutas in natura, claramente sabia-se as crianças que consumiam frutas com frequência em casa com a família e as que não se aproximavam dessa realidade. Entende-se hábito como sendo um ato, uso e costume, ou um padrão de reação adquirido por frequente repetição da atividade (aprendizagem). Assim, os alimentos ou tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente no seu cotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar.

No entanto, não é simplesmente a repetição do consumo do alimento que desenvolve o comportamento alimentar. (RAMOS, 2000). Os resultados aqui relatados foram obtidos através da observação do comportamento e do desenvolvimento dos pré-escolares perante as atividades propostas. Antes de experimentar algumas crianças demonstraram falta de interesse em provar e certo desgosto por algumas frutas, porém após a experimentação, sem ver o que estavam provando, gostaram da fruta e até mesmo foi a que marcaram posteriormente no cartaz avaliador como a que mais gostaram. A maioria das crianças soube dizer quais eram as frutas que estavam comendo mesmo sem poder vê-las. Com o estímulo dos cartazes e da conversa interativa, as crianças demonstraram mais vontade de conhecer e experimentar o alimento. Apesar disso, ainda assim pode-se notar através da resposta dos alunos, que muitos aparentemente não haviam comido algumas, pela confusão que era feita ao confundir um abacaxi com um abacate por exemplo.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

As frutas são alimentos de maior rejeição pelas crianças inicialmente, porém, após o desenvolvimento de atividades lúdicas e incentivo, as crianças demonstraram grande interesse de participarem da experimentação.

A seleção de alimentos é muito complexa e influenciada por muitos outros fatores, além do acesso aos alimentos e o conhecimento de nutrição, dessa forma é que frisamos a ideia pela qual iniciamos o estudo que é nos primeiros anos de vida que os hábitos se formam e é de grande importância contribuir para o desenvolvimento da autonomia, estimulando aprendizado de hábitos nutricionais adequados, respeitando as crenças e significados representados na alimentação de cada indivíduo.

Para a demonstração da aceitabilidade de cada fruta pelas crianças, veja o gráfico a seguir:

Gráfico de aceitabilidade das frutas.

Em relação à terceira atividade, também alcançamos grande êxito, pois as crianças ficaram empolgadas em cuidar do amigo que estava no cartaz e o ajudariam a seguir uma boa alimentação começando por eles a ingestão de alimentos saudáveis. Ao observar as figuras coladas no corpo do personagem, certamente é mais fácil diferenciar os alimentos que fazem bem à saúde e os que em excesso prejudicam.

### CONCLUSÃO

Este trabalho nos proporcionou grande aprendizado. As crianças participaram das atividades propostas e se comprometeram em cuidar do novo amigo, o Vitaminildo, a partir da observação da sua alimentação.

Utilizar o lúdico e dinâmicas interativas para promover hábitos alimentares saudáveis com as crianças é positivo e prazeroso, além de contribuir para escolhas adequadas e mais saudáveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em Nutrição; Alimentação Infantil; Hábitos Alimentares; Educação Infantil;

### REFERÊNCIAS

RAMOS, M; STEIN, L, M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, 2000.

MAHAN, K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos Nutrição e Dietoterapia. 9 ed. São Paulo: Roca, 2005. 1358p.

COELHO, MARCOS. SERRÃO, HAYDEÉ. Educação Nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. *Revista de Nutrição*. vol.10 no.2. Campinas. Jan./Jun 1997.

GUIMARÃES, LENIR. BARROS, MARILISA. As diferenças de estado nutricional em pré-escolares de rede pública e a transição nutricional. *Jornal de Pediatria*. Vol. 77, Nº5, Cuiabá. 2001.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

RAMALHO, ANDRÉA. SAUNDERS, CLÁUDIA. O papel da educação nutricional e educação nutricional no combate as carências nutricionais. Revista de Nutrição.Vol. 13 pg. 11-16,Campinas, jan./abr., 2000.