

INTRODUÇÃO ALIMENTAR: UM OLHAR QUE MUDA TUDO

FOOD INTRODUCTION: A LOOK THAT CHANGES EVERYTHING

Brenda Butter Dias¹

Sirlene da Cruz dos Santos²

Paula Regina Lemos de Almeida Campos³

RESUMO: O presente estudo realizado em um CMEI concentra-se em promover hábitos alimentares saudáveis em crianças de 1 a 2 anos. Além da ênfase na escolha correta dos alimentos, o projeto integra elementos lúdicos para tornar a experiência alimentar mais envolvente para as crianças. A equipe escolar e os pais colaboram para criar um ambiente propício ao desenvolvimento saudável desde a primeira infância. Além de fornecer conteúdos para os responsáveis por meio do WhatsApp, o projeto enfatiza a educação sobre escolhas alimentares saudáveis. A colaboração entre escola e pais é a chave para estabelecer uma base sólida para a saúde e o bem-estar das crianças.

Palavras-chave: Introdução alimentar; EAN; Primeira infância.

ABSTRACT: The present study carried out in a CMEI focuses on promoting healthy eating habits in children aged 1 to 2 years. In addition to the emphasis on choosing the right food, the project integrates playful elements to make the eating experience more engaging for children. School staff and parents collaborate to create an environment conducive to healthy development from early childhood. In addition to providing content to those responsible through WhatsApp, the project emphasizes education about healthy food choices. Collaboration between school and parents is key to establishing a solid foundation for children's health and well-being.

Keywords: Food introduction; EAN; Early childhood.

1 INTRODUÇÃO

É durante a infância que os hábitos são gerados por influências familiares ou escolares, cabendo a essas instituições o incentivo de uma vida mais saudável que certamente serão costumes duradouros. A educação para uma vida saudável e de bem-estar necessita ser introduzida desde cedo, no ensino fundamental e infantil, em virtude da maior aceitação do público infanto-juvenil e admissão de novos costumes, incluindo os alimentares. É válido dar atenção ao fato de que as crianças são grandes exemplos de 'cópia' e influência uma para as outras. Além de sempre se tornarem palco para suas famílias e amigos, ainda mais na questão de saúde. (DUTRA, 2019).

A Educação Alimentar e Nutricional é um dos melhores caminhos do processo alimentar da criança e do adolescente a ser inserido nas atividades diárias, tanto na escola, quanto em outros âmbitos de convivência. (MOREIRA et al., 2020). As

¹ Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. brendadias2405@gmail.com.

² Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. sirlenedacruz102@gmail.com.

³ Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. pcampos@salesiano.br.

mesmas são vistas pelas crianças como atividades divertidas, estimulantes, alegres, interativas e ilustrativas, pelo fato de chamarem atenção pelas dinâmicas, apresentações (sejam elas orais ou impressas), diversidade de atividades. (FRANCISCO et al., 2020).

Sempre foi importante ressaltar a relevância da alimentação fazer parte do ambiente estudantil, pois dessa forma as crianças terão a escola como seu segundo lar, conseguindo absorver aprendizado e até podendo transferir para o ambiente domiciliar todos esses benefícios aprendidos, influenciando os familiares para que também tenham comportamentos alimentares saudáveis.

Muitos professores acreditam na possibilidade de acontecerem modificações nos comportamentos alimentares nas crianças durante sua idade escolar, sendo mais simples nos primeiros anos de aprendizado, encorajando-os através de jogos, projetos, ou seja, utilizando o lúdico aprimorado em sala de aula (COSTA et al., 2019). Diante disso, a escola tem papel primordial na promoção da alimentação saudável, pois é um local onde as crianças passam um grande período do dia e exerce influência significativa na construção de valores, opiniões, na formação da personalidade e no perfil alimentar dos alunos e é considerada o lugar ideal para o desenvolvimento de programas educativos que contribuem para a formação e consolidação de hábitos saudáveis que serão refletidos ambiente familiar (PEREIRA et al., 2020).

O objetivo do presente estudo visa destacar a importância da nutrição adequada para crianças em seus primeiros dois anos de vida, compreendendo como a parceria entre família e escola pode influenciar positivamente os hábitos alimentares infantis, promovendo um início saudável à jornada alimentar. O estudo visa oferecer orientações e práticas para pais e professores sobre como proporcionar uma alimentação de qualidade nessa fase importante da infância.

2 METODOLOGIA

A realização do projeto ocorreu na cidade da Serra- ES, no CEMEI NILDA VANETTE, localizado na rua Alegre, no bairro Valparaíso, no período de setembro/2023 a novembro/2023. Tratou-se de uma pesquisa de campo descritiva, sendo de caráter transversal e de abordagem quantitativa. Este estudo é caracterizado como quantitativo, pois envolverá mensuração de variáveis pré-determinadas e análise objetiva de dados coletados.

O público-alvo deste estudo foram 4 turmas, somando ao todo 40 crianças sendo elas 52,5% do sexo masculino e 47,5% do sexo feminino, faixa etária de 40% apresentam idade superior a 1 ano e 60% inferiores a 3 anos de vida completos, quanto à raça/cor dos pequenos 70% se identificam como brancos (a) e 30% como pardos (a), matriculados no turno matutino. Dando andamento ao projeto escolar sobre educação alimentar com práticas pedagógicas na Educação Infantil.

Para as realizações das intervenções foram divididas em dois grupos sendo eles: Grupo I - Alunos na faixa etária de 1 ano de idade e Grupo II- Alunos na faixa etária de até 3 anos de idade incompleto.

Os critérios de inclusão para a pesquisa: A criança ter idade entre 1 e 2 anos com aceitação dos pais para participação das intervenções e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e uso de imagem.

O estudo iniciou-se com a aferição da estatura através do estadiômetro (Altuxata®), logo após, para aferição do peso, com auxílio de uma balança digital (Tanita®). Em seguida, houve a classificação do estado nutricional segundo Índice de Massa Corporal (IMC), para crianças de 1 a 2 anos de idade, conforme os gráficos disponibilizados pelo Ministério da Saúde em 2019. Após a classificação foi entregue para os pais uma ficha de Marcadores de Consumo Alimentar, com intuito de conhecer os hábitos alimentares e costumes.

A primeira oficina: “Pratos interativos”, foi realizado antropometria e uma atividade de educação alimentar e nutricional (EAN), simulando uma refeição habitual (almoço), entrega dos crachás de “tarefa cumprida” e uma ficha de frequência alimentar para os pais, com o objetivo de traçar o diagnóstico nutricional, conhecer o público-alvo e suas preferências alimentares para as próximas intervenções.

Além da influência do ambiente escolar, o dia a dia já estabelecido pelos pais e familiares também é determinante durante o processo de aprendizagem da alimentação das crianças, de forma que os hábitos de vida e estilos parentais, assim como sua interação com os filhos são significativos para a formação dos hábitos alimentares infantis (BACKES et al., 2021). Diante deste pressuposto foi criado um grupo de *WhatsApp*® para termos uma comunicação e uma proximidade com os responsáveis. Neste grupo foram entregues conteúdos exclusivos e desafios de pratos lúdicos para serem feitos durante a semana.

Segunda oficina: “Aprendendo a Nutrir”. Descobriram o Mundo dos Alimentos através da música educativa: “De onde vem as frutas?” (Dodó e Tatá), realizaram um plantio de feijões no copinho plástico e algodão. Foi feito o “desafio da semana” onde os pais e/ou responsáveis foram convocados para produzirem um café da manhã lúdico, com alimentos que seus filhos possuem aversões. Por fim, houve a entrega dos crachás de “tarefa cumprida”.

Crianças são sujeitos concretos, precisam tocar, cheirar e olhar bem de perto para se envolverem com entusiasmo. É preciso, pois, criar situações que permitam às crianças investigarem e experimentarem alimentos variados, seus sabores, aromas e texturas com autonomia (COURA, 2019). Em meio a isso, realizou-se uma dinâmica que consistiu em aprenderem de onde vem os alimentos e adivinharem qual alimento estava dentro da “caixa mágica” por meio do sentido tato. Logo após, com uma venda sob os olhos, tentaram acertar qual alimento estavam consumindo apenas com os sentidos: paladar, olfato e audição. Possibilitando experimentarem variados tipos de frutas, despertando interesses, conhecimentos e aproximações com os alimentos.

Na terceira oficina: “Almoçando com Criatividade”: Desvendaram os Alimentos através da música educativa: “Alimento Ruim Vs Alimento Saudável” (Mundo Aquarela Kids), em seguida, foi entregue um folder para os responsáveis com “desafio da semana”: apresentar um almoço lúdico, nele contendo arroz, feijão e salada e os crachás de “tarefa cumprida” para as crianças. O tema proposto teve o intuito de estimular os hábitos de uma alimentação saudável com o propósito de instigar o interesse das crianças pelos alimentos saudáveis, seus benefícios e malefícios caso seja utilizada de forma inadequada para a saúde do indivíduo. Realizou-se uma dinâmica relacionando as diferenças dos alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Quarta oficina: “Cesta da Dona Maricota”: Foi contada a história da cesta da dona Maricota (Tatiana Belinky), com auxílio para ampliar o aprendizado das crianças teve

a música educativa: “Sopa” (Palavra Cantada). Entrega dos crachás de “tarefa cumprida”, folder para os responsáveis com “desafio da semana”: realizar um prato lúdico para seus pequenos com tema norteador: Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA).

Estima-se que cerca de 1/3 da produção mundial de alimentos se perde ou se desperdiça a cada ano, e que mais de 820 milhões de pessoas passam fome (SOUZA et al., 2021). Com isso, foi ensinado aos pais e alunos de forma consciente sobre o AIA e sua importância para redução de lixo e combate à fome.

Quinta e última oficina: “Nutrindo em Conjunto”. De princípio houve a higienização das mãos, logo em seguida teve um lanche coletivo com espetinho de frutas, salada de frutas, sanduíche natural e suco natural. Por fim, teve a entrega dos crachás de “detetive dos alimentos”, E-Book para os pais/ou responsáveis de receitas sobre Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA), lanches nutritivos e um marcador de consumo alimentar para verificar se obteve diferença em relação ao anterior. Essa intervenção buscou colocar em prática todos os ensinamentos realizados, identificar se obtivemos resultados com as oficinas propostas, se houve melhora no hábito alimentar e nas preferências dos alimentos conforme eles haviam mostrado na primeira atividade realizada e os relatos dos pais e professores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) pressupõe mudanças de estilo de vida, aquisição de valores, habilidades, atitudes e comportamento que conduzam à construção de sociedades mais sustentáveis. A educação mostra-se crucial para atingir todos os ODS. ODS 4, que visa “assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida”, mas também se mostra indispensável para a boa saúde e o bem-estar, em referência ao ODS 3: “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades (UNESCO, 2017, 2020). O estudo, portanto, atende as ODS 3 e 4.

Ao analisar o IMC, 95% se encontram em eutrofia e 5% com magreza acentuada. Segundo a Estatura/ Idade (EI), 100% estão com comprimento adequado para idade. De acordo com o Peso/ Idade (PI) 95% apresentam peso adequado para idade e 5% apresentam baixo peso para idade. Todas as classificações foram feitas conforme o Escore Z. Resultado este estabelecido conforme apresentado na tabela 1.

Tabela 1 – Antropometria

Classificação	Quantidade	Porcentual
IMC /I		
Magreza acentuada	0	0%
Magreza	2	5%
Eutrofia	38	95%
Risco de sobrepeso	0	0%
Obesidade	0	0%
E/I		
Estatura muito baixa para a idade	0	0%
Baixa estatura para a idade	0	0%
Estatura adequada para a idade	40	100%

“Continua”

Tabela 1 – Antropometria

“Continuação”

Classificação	Quantidade	Porcentual
P/I		
Peso muito baixo para a idade	0	0%
Baixo peso para a idade	2	5%
Peso adequado para a idade	38	95%
Peso elevado para a idade	0	0%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Os resultados mostram que o aprendizado pode se tornar mais leve e ocorrer de maneira natural e prazerosa para as crianças dentro de ambiente de sala de aula até mesmo as mais tímidas que se recusaram a participar a princípio. Em relação à avaliação das oficinas, houve um grande interesse, curiosidade e aceitação por parte das crianças e dos pais, sendo mais evidente a partir da segunda intervenção.

Imagem 1 – Algumas oficinas realizadas



Fonte: De autoria própria (2023)

Os responsáveis e profissionais da Instituição relataram por meio de um questionário sua opinião sobre o projeto conforme a tabela 2.

Tabela 2 - Questionário equipe escolar

Perguntas para equipe escolar	Sim	Não	Não soube responder
Acha que o projeto foi relevante na vida das crianças?	7 87,5%	0 0%	1 12,5%
As crianças aproveitaram?	8 100%	0 0%	0 0%
Em sua opinião os educadores foram beneficiados?	8 100%	0 0%	0 0%
Os materiais disponibilizados serão úteis em futuramente?	8 100%	0 0%	0 0%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Há diversas estratégias efetivas para se promover a EAN, dentre tais estratégias destaca-se o uso de atividades lúdicas como ferramenta educacional. A ludicidade permite uma maior interação e participação dos indivíduos na aprendizagem (BRITO, 2019). Destaca-se um papel importante para o desenvolvimento de ações que buscam práticas alimentares saudáveis, trazendo resultados estimados na melhora dos hábitos alimentares e, conseqüentemente, também promovam a saúde das crianças.

Veja na tabela a seguir as respostas obtidas pelos pais/ou responsáveis através de um questionário, após o término da última oficina realizada na instituição.

Tabela 3 - Questionário dos responsáveis

Perguntas para os responsáveis	Sim	Não	Não soube responder
Acredita que o projeto foi de importância na vida do seu filho(a)?	35 87,5%	0 0%	5 12,5%
Identificou alguma diferença na relação do seu filho(a) com o alimento?	33 82,5%	0 0%	7 82,5%
Seu filho demonstrou mais interesse em provar alimentos?	31 77,5%	2 5%	7 27,5%
Em relação aos pratos lúdicos, sentiu diferença na aceitação do alimento por esse meio?	36 90%	0 0%	4 10%

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, este projeto realizado no CMEI de crianças entre 1 a 2 anos enfatiza a eficácia da parceria entre família e escola na promoção de hábitos alimentares

saudáveis. A integração de orientações para pais e professores revelou-se um passo significativo para garantir uma alimentação de qualidade durante essa fase crucial da infância. Os resultados obtidos destacam não apenas a importância do cuidado nutricional nos primeiros anos de vida, mas também a influência positiva que a colaboração entre a família e a escola pode exercer sobre os hábitos alimentares infantis. Esse modelo de parceria apresenta-se como uma abordagem promissora para estabelecer bases sólidas que contribuem para o desenvolvimento saudável e a qualidade de vida das crianças desde os estágios iniciais de seu crescimento.

REFERÊNCIAS

BACKES, V.; et al. **Intervenções de educação alimentar e nutricional em pré escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS.** Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 9, n. 2, 2021. Disponível em: [://www.revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6859/pdf](http://www.revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6859/pdf). Acesso em: 04 nov. 2023.

BRITO, LETICIA DE FREITAS SILVA et al. **Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares.** Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 16, n. 34, p. 126-142, 2019

COSTA, ROSÂNGELA APARECISA DE OLIVEIRA DA et al. **A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos.** 2019. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/78888454/2019-costa-ribeirosantos-a-contribuicao-da-educacao-infantil-para-a-formacao-de> 35

COURA, C. P. (2019). **Expansão do universo alimentar de pré-escolares: estudo de intervenção.** (Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ).

DUTRA, Gabriela; MALAGOLI, Letícia. **A construção de um hábito alimentar saudável desde a educação infantil.** 2019.

FRANCISCO, MARTA MARIA et al. **Tecnologias lúdicas para adolescentes utilizadas por profissionais de saúde: revisão integrativa.** Revista de Enfermagem da UFSM, v. 10, p. 31, 2020.

MOREIRA, MARINA LOPES. **Projeto Nutrição: Jogo da pescaria como estratégia de educação nutricional com crianças hospitalizadas na fundação hospital de clínicas gaspar vianna -Belém-PA.** Política, Planejamento e Gestão em Saúde. Ed. Atena.V.10, cap. 11, p.51-54, 2020.

PEREIRA, T. R., NUNES, R. M et al. (2020). **A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais.** Lynx, 1(1), 1-12

SOUZA, C. H. M. et al. **Perdas e desperdícios de alimentos. Trabalho de Conclusão de Curso.** Centro de Agronegócio Global do Insper e Fundação Alexandre de Gusmão (FUNAG), 2021. Disponível em:

<<https://www.insper.edu.br/wpcontent/uploads/2021/07/Perdas-e-desperd%C3%ADcio-de-alimentos.pdf>> Acesso em: 04 nov. 2023.

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
Educação para o desenvolvimento sustentável na escola: ODS 3, saúde e bem-estar. Brasília; 2020.

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
Education for sustainable development goals: learning objectives. France; 2017.