

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES DE CRECHE/ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VIÇOSA-MG

Isabella Siqueira Henriques¹, Luciana Marques Vieira², Lara Brandao de Oliveira³, Monique Cardoso Vessoni⁴, Eliene da Silva Martins Viana⁵

Resumo: A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. Objetivou-se, nesse trabalho, desenvolver ações de Educação Alimentar e Nutricional com pré-escolares matriculados em uma creche/escola do município de Viçosa-MG. Foi feito o levantamento de dados antropométricos (peso e altura) dos pré-escolares e o diagnóstico nutricional utilizando os índices IMC/idade, peso/idade e estatura/idade. O peso médio, altura média e idade média dos pré-escolares foi 24,83 Kg, 1,22m e 6,7 anos respectivamente. Dentre os 28 alunos que participaram do projeto, 57,8% deles foram classificados como eutróficos segundo o IMC por idade e 39,2% apresentaram sobrepeso, obesidade ou obesidade grave. As atividades de educação nutricional realizadas demonstraram o perigo do alto consumo de alimentos industrializados e a importância da alimentação saudável, promovendo, ainda, o estímulo à experimentar novos alimentos durante as refeições.

Palavras-chave: Alimentação. Educação Alimentar. Nutrição. Saúde

¹ Graduanda em Nutrição - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: siqueira.isaa@hotmail.com

² Graduanda em Nutrição - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA; Engenheira Agrônoma, D.S. Fisiologia Vegetal. e-mail: lcsmarques@yahoo.com.br

³ Graduanda em Nutrição - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: brandaolara06@gmail.com

⁴ Graduanda em Nutrição - FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: moniquevessoninut@gmail.com

⁵ Professora do curso de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: elieneprofuni@univicosacom.br

Introdução

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, possibilitando afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, sendo, sua concretização, responsabilidade tanto do Estado, quanto da sociedade e dos indivíduos (PNAN, 2008). Os hábitos alimentares adequados asseguram não só o desenvolvimento positivo durante o crescimento, mas também auxiliam os futuros adultos na manutenção desses hábitos e assegura, ainda, a redução de doenças degenerativas em idades mais avançadas (AMODIO, 2002).

Os pré-escolares de 2 a 6 anos de idade constituem faixa populacional de grande relevância, devido ao processo de maturação biológica pelo qual passam durante o qual a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação dos hábitos alimentares. À medida que a criança começa frequentar ambientes externos, como a escola, se inicia uma intensa socialização, com tendência de repetir o comportamento de outras pessoas (SOUZA, 2006). O padrão da alimentação do pré-escolar caracteriza-se fundamentalmente por suas preferências alimentares, pois acaba consumindo somente alimentos de que gosta, refutando aqueles que não lhe agradam.

A educação nutricional surge com o intuito de desenvolver estratégias para impulsionar a cultura e a importância da alimentação saudável, respeitar as necessidades individuais, além de modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que são pré-determinados em torno da alimentação (BOOG, 2004). O objetivo desse trabalho foi desenvolver atividades de educação nutricional com pré-escolares matriculados em creche/escola do município de Viçosa-MG, promovendo conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição.

Material e Métodos

Este projeto foi executado no segundo semestre de 2017, com 28 crianças pré-escolares na faixa de 5 a 6 anos de idade, matriculados na Escola Municipal Anitta Chequer, localizada em Viçosa, Minas Gerais, Brasil. O trabalho de educação nutricional foi realizado em duas etapas:

Etapa 1: Avaliação Antropométrica

Na avaliação antropométrica, foram adotadas as técnicas de Jelliffe (1966) para a obtenção do peso e estatura. Para a medida do peso foi utilizada a balança de bioimpedância, da marca Tanita®, BC-534. As análises dos índices peso para idade (P/I), peso para estatura (P/E) e estatura para idade (E/I), utilizando-se como critério diagnóstico o “escore-z” foram feitas adotando-se como referência antropométrica a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2006).

Etapa 2: Atividades Lúdicas

As atividades lúdicas foram realizadas a fim de reforçar a importância e estimular principalmente o consumo de alimentos mais saudáveis, como os vegetais de forma geral.

- Atividade 1: Apresentação da Pirâmide Alimentar

Com a finalidade de ensinar as crianças a ter alimentação balanceada e saudável, será apresentada a elas a pirâmide alimentar, com seus oito grupos de alimentos e as proporções de ingestão de cada alimento recomendadas pelo Guia Alimentar Brasileiro.

- Atividade 2: A realidade dos alimentos industrializados

A quantidade, em gramas, de açúcar presente no refrigerante e a quantidade, em mililitros, de óleo presente na batata chips foi apresentada aos pré-escolares. Essa atividade demonstrativa causou impacto nas crianças em relação ao excesso de açúcar e óleo presente nesses alimentos. Ao final foi feita uma reflexão sobre os danos e problemas causados por eles à saúde.

- Atividade 3: Montando meu lanche saudável: atividade de colagem

Figuras de alimentos que compõem lanches saudáveis (iogurte, leite, suco natural de frutas, sanduiche natural, maçã,

banana, vitamina de fruta, cereais, etc.) e não saudáveis (batata frita, refrigerante, sanduiche de hambúrguer, biscoito recheado, chocolate, guloseimas, etc.) foram apresentadas aos pré-escolares. Em seguida, foi solicitado que as crianças montassem seu próprio lanche com alimentos saudáveis e apresentasse para a turma.

Resultados e Discussão

As 28 crianças matriculadas no 1º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Anitta Chequer apresentaram, em média, 24,83 Kg, 1,22 m, 6,7 anos e IMC médio de 16,50 Kg/m². Considerando o índice peso por idade mais de 85% dos alunos estavam com peso adequado e a estatura por idade foi adequada para todos os alunos (Tabela 1).

Tabela 1 – Percentagem de pré-escolares diagnosticados com Muito Baixo, Baixo, Adequado e Elevado Peso por Idade (P/I) e Estatura para Idade (E/I).

Diagnóstico	P/I	E/I
Nutricional	(% de pré-escolares)	(% de pré-escolares)
Muito baixo	0	0
Baixo	0	0
Adequado	85,7	100
Elevado	14,3	-

O diagnóstico nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) por idade variou de magreza acentuada a obesidade grave (Tabela 2). A maior parte dos alunos, 57,2% estavam eutróficos no entanto, 39,2% apresentaram sobrepeso, obesidade ou obesidade grave sugerindo, então, que práticas alimentares inadequadas, como o elevado consumo de açúcar e gorduras e baixo consumo de frutas e hortaliças, deve ser frequente na alimentação desses alunos e que o estímulo a alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, as refeições

programadas, a redução de gorduras e açúcares em excesso são algumas medidas que devem incorporar-se como hábitos ao longo da vida do indivíduo (GONÇALVES et al., 2008).

As atividades de educação nutricional realizadas em sala de aula possibilitaram verificar que existem alternativas para trabalhar estes temas nas escolas, mesmo com poucos recursos, sendo, este, um tema que interessa muito aos alunos pela grande participação e interesse dos mesmos. A montagem do prato saudável permitiu, inclusive, o conhecimento de diferentes frutas, hortaliças e outros alimentos saudáveis pelas crianças. Além de promover a mudança de comportamento para se alcançar melhores índices de adesão sobre hábitos alimentares saudáveis, contribuindo assim para melhoria da saúde, qualidade de vida desses alunos.

Considerações Finais

Alta percentagem de pré-escolares escolares com sobrepeso ou obesidade, segundo o índice de massa corporal por idade, foi observada na escola Municipal Anitta Chequer. As atividades de educação nutricional realizadas demonstraram o perigo do alto consumo de alimentos industrializados e a importância da alimentação saudável, promovendo, ainda, o estímulo a experimentar novos alimentos durante as refeições.

Referências Bibliográficas

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Alimentação saudável: fique esperto! Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf. Acesso em: 13 Set. 2017.

AMODIO, M.F; FISBERG, M. **O Papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes**. Saúde e Nutrição, 2002.

BOOG, M,C,F. Educação nutricional: porque e pra quê? **Jornal da Unicamp**. v. 18, n.260, p. 2-8. 2004.

FAGIOLLI, D. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006. 244p.

GONÇALVES, F.D; CATRIB, A.M; VIERA, N.F.C; VIEIRA, L.J.E.S. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface Comunicação Saúde e Educação**. v.12, n.24, p.181-92. 2008.

HENRIQUES, I.S.; VIEIRA, L.M.; OLIVEIRA, L.B.; VESSON, M.C.; VIANA, E.S.M.. Educação Nutricional para pré-escolares de creche/escola do município de Viçosa-MG. In: X SIMPÓSIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DE VIÇOSA, 10, 2018, Viçosa. Anais... Viçosa: FAVIÇOSA, Junho, 2018.