

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL EM VIÇOSA-MG

Jacira Francisca Matias<sup>2</sup> Jaqueline Miranda Lopes<sup>2</sup>  
Eliene da Silva Martins Viana<sup>3</sup>

**Resumo:** *A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a herança genética, que interfere nas preferências alimentares, e que sofre diversas influências do ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a forma como os alimentos complementares foram incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares e condições socioeconômicas. O presente trabalho teve como objetivo aplicar métodos lúdicos pedagógicos em Educação Nutricional para pré-escolares do Centro de Educação Infantil PIUÍ na cidade de Viçosa – MG, proporcionando aos mesmos a obtenção de hábitos alimentares saudáveis que repercutam por toda a vida. As atividades foram realizadas no Centro de Educação Infantil na cidade de Viçosa. Este trabalho foi desenvolvido no primeiro semestre de 2013. Participaram das atividades 24 pré-escolares entre 4 a 5 anos de idade, de ambos os sexos. Todas as atividades realizadas foram bem sucedidas. As crianças participaram com bastante entusiasmo e entendimento. Concluiu-se que a maioria das crianças tem um grande interesse em comer frutas. Somente 0,7% dos alunos relataram não comer frutas, sendo que esses, ao final da apresentação, comeram pelo menos um tipo de fruta. É necessário um trabalho de Educação Nutricional em conjunto com a escola bem como um trabalho que envolva os pais para que os mesmos possam incentivar em casa os seus filhos a ter uma alimentação saudável.*

**Palavra- chave:** *Hábitos Alimentares, Sobrepeso, Diagnóstico Nutricional, População Infantil.*

---

<sup>1</sup> Trabalho de Educação Nutricional dos autores;

<sup>2</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: [jaciramatias@yahoo.com.br](mailto:jaciramatias@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: [jaqueline.m.lopes@hotmail.com](mailto:jaqueline.m.lopes@hotmail.com)

<sup>3</sup> Professora do curso de Nutrição FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: [elieneavs@yahoo.com.br](mailto:elieneavs@yahoo.com.br)

## Introdução

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a herança genética que interfere nas preferências alimentares e que pode sofrer diversas influências do ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a forma como os alimentos complementares foram incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares e condições socioeconômicas, entre outros. Assim, as recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim: o bem-estar físico, emocional e social da criança (VITOLLO, 2008).

Como crianças com sobrepeso têm maior probabilidade de se tornarem obesas na idade adulta (SILVEIRA *et al.*, 2011), é de extrema importância que sejam desenvolvidas políticas públicas direcionadas para a prevenção da obesidade e a redução dos índices de obesidade na população infantil.

Uma das alternativas de manter o estado nutricional saudável ou reverter uma alteração é a utilização da educação nutricional (BISSOLI *et al.*, 1997).

O grande marco histórico da educação nutricional no Brasil ocorreu no ano de 2004, durante a II Conferência Nacional de Segurança Alimentar (SALVI e CENI, 2009), pois, a partir desse evento, passou-se a pensar e a propor mudanças ou alterações nos padrões de comportamento de grupo ou familiar, ensinando como utilizar os recursos de alimentação fornecidos e a refletir sobre a adequação de nutrientes na dieta. Deve-se ainda levar em consideração que a Educação Nutricional dirigida a crianças pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados, uma vez que o comportamento na idade adulta depende do aprendizado recebido na infância (BISSOLI *et al.*, 1997). Diante desse contexto, as atividades de educação nutricional se transformaram em estratégia imprescindível na aplicação e fixação do conteúdo de nutrição transmitida aos pré-escolares e escolares.

Nesse sentido, observa-se que a escola é o ambiente mais favorável para desenvolver estratégias de educação nutricional, pois, além de atender aos escolares, pode envolver a família e a comunidade. Além disso, intervenções na escola apresentam uma das melhores relações custo-efetividade e são meios sustentáveis para promover práticas saudáveis (UNICEF, 2000)

O presente trabalho teve como objetivo aplicar métodos lúdicos pedagógicos em educação nutricional para pré-escolares do Centro de Educação Infantil na cidade de Viçosa – MG, com objetivo de proporcionar aos mesmos a aquisição de hábitos alimentares saudáveis que repercutam por toda a vida.

### **Materiais e Métodos**

As atividades em educação nutricional foram realizadas no Centro de Educação Infantil, na cidade de Viçosa. Este trabalho foi desenvolvido no primeiro semestre de 2013. Participaram das atividades 24 pré-escolares entre 4 a 5 anos de idade, de ambos os sexo.

Na primeira etapa, para o desenvolvimento do trabalho, foi realizada uma visita à Creche com o objetivo de obter informações sobre os hábitos alimentares das crianças e observar o espaço físico, além de organizar os horários disponíveis para a realização das atividades com a administração.

As atividades foram apresentadas aos pré-escolares na última semana do mês de maio de 2013, e consistiu em 02 dias para a execução das mesmas para sala de 4 anos e 01 dia para a sala de 05 anos. As atividades realizadas têm como finalidade construir conhecimento sobre aspectos relacionados à nutrição e são descritas a seguir:

1) Vídeo em forma de desenho animado - SP Alimentação: O objetivo desta atividade foi sugerir hábitos alimentares saudáveis, bem como enfatizar os principais nutrientes e a prática de atividades físicas; este vídeo mostra como os alimentos chegam à escola até o momento da sua preparação enfatizando a importância do nutricionista na inspeção dos alimentos e elaboração de cardápios. O vídeo destaca também a importância da alimentação saudável junto com as práticas de exercícios. Tempo previsto: 8 minutos.

2) Organizar os alimentos corretamente de acordo com seu grupo; esta atividade foi realizada logo a após a apresentação do vídeo. O Objetivo desta atividade foi a compreensão do vídeo e enfatizar os principais

nutrientes. Metodologia: as crianças associaram os alimentos que pertence a cada grupo dos nutrientes. Para isso foram divididos dois grupos. Os alunos tiveram que preencher os quadros com os alimentos citados no filme anterior.

3) Identificar e selecionar as frutas que mais gostam. O objetivo desta atividade foi fazer com que as crianças reconheçam os alimentos de uma forma diferente, usando os sentidos e proporcionar um maior contato dos alunos com os alimentos. Metodologia: Passou-se os alimentos pelas mãos de cada aluno, sendo estes inteiros ou cortados em pedaços, possibilitando que as crianças identificassem cada alimento com a utilização do olfato e da visão. Em seguida, foi distribuída uma ficha dos alimentos trabalhados na atividade para os alunos pintarem, e marcarem um X os alimentos que consomem. Tempo previsto: 15 minutos

4) Teatro de fantoche: o objetivo desta atividade foi explicar a importância da ingestão dos alimentos presentes por meio do teatro de fantoche e o que pode ser prejudicial no dia-dia. Metodologia: Contou-se histórias apresentando-se os personagens do teatro para os alunos (Banana, Maçã, Feijão, Arroz, Cenoura, Alface, Salgadinho, Chocolate e explicou-se a importância desses alimentos para a saúde. Tempo previsto: 25 minutos

5) Jogo da memória: o objetivo foi fazer com que a criança memorize visualmente os alimentos e seus nomes. Metodologia: Os alunos foram divididos em 2 grupos; foram fornecidos pares iguais de cartões com figuras de alimentos com seus respectivos nomes abaixo; estes cartões, por sua vez, foram misturados e colocados com a face da figura voltada para baixo, em seguida foi pedido que cada grupo por vez escolhesse dois cartões para formarem-se os pares. Aquele que identificar todos os cartões com os alimentos iguais primeiro será o vencedor.

6) *Self-service*: O objetivo foi selecionar as frutas escolhidas pelos alunos, proporcionando a degustação. Metodologia: os alimentos foram higienizados, preparados e distribuídos em travessas para que as crianças pudessem se servir dos alimentos que gostavam.

## Resultado e discussão

Todas as atividades realizadas foram bem sucedidas. As crianças participaram com bastante entusiasmo e entendimento. Na apresentação do vídeo sobre alimentação saudável, demonstraram interesse pelo fato de ser em forma de desenho animado. Ao final do vídeo, foram enfatizados os alimentos que estavam relacionados com a próxima atividade. Na atividade 2, com o auxílio dos orientadores, as crianças conseguiram concluir a atividade. Na atividade 3, as crianças tiveram maior dificuldade de definir nomes de alimentos, como a beterraba. Na turma de 4 anos, somente 2 crianças afirmaram não gostar de frutas. E na turma de 5 anos, apenas uma criança alegou não gostar de frutas.

Na atividade 4, todas as crianças gostaram muito do teatro. Houve bastante participação durante a apresentação. No final, todos souberam responder às questões que estavam relacionadas ao teatro.

Durante a brincadeira do jogo da memória na turma de 4 anos, parte da turma não soube aguardar a sua vez para poder brincar. Apesar de não conseguirem esperar a própria vez para poderem jogar, as crianças tinham total conhecimento dos alimentos que foram apresentados. Já na turma de 5 anos, a brincadeira foi realizada com maior entendimento e todos conheciam os alimentos.

Na realização do *self-service*, as crianças apresentaram grande entusiasmo ao verem as frutas. Na turma de 4 anos, duas das crianças (que correspondem à 0,48% do total da amostra) afirmaram não comerem frutas, porém uma delas comeu um pote cheio de maçã e a outra criança comeu um pouco de mamão. Já na turma de 5 anos, apenas uma criança (que corresponde à 0,24%) afirmou não gostar de frutas, mas conseguiu comer um pouco de banana.

## Conclusão

Em geral, todas as crianças têm um grande interesse em comer frutas. Somente 0,7% dos alunos relataram não comer frutas, sendo que estes, ao final da apresentação, comeram pelo menos um tipo do alimento.

Diante do exposto, concluiu-se que é necessário um trabalho de Educação Nutricional em conjunto com a escola pelo menos 01 vez por mês,

para despertar o interesse das crianças em comer alimentos saudáveis, bem como um trabalho também com os pais, para que os mesmos, em casa, possam incentivar os seus filhos a terem uma alimentação saudável .

### Referências Bibliográficas

BISSOLI, M.C. LANZILLOTI, H.S. Educação Nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. Campinas. **Rev. Nutr.** v.10, n.2. Jan./Jun. 1997.

SALVI, C.;CENI,G.C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. **Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI.** v. 5, n.8: p.71-76, Outubro/2009.

VITOLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Rúbio, 2008. 628 p.

SILVEIRA, J. A. C.; TADDEI, J. A. A. C.; GUERRA, P. H.; NOBRE, M. R. C. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. Rio de Janeiro. **Jornal de Pediatria.** v. 87, n.5, p.382-92.junho de 2011.

UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Relatório final do Fórum Mundial de Educação.** Senegal, 2000. Disponível em: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/FreshDocument.pdf>. Acesso em: 13de abril 2013