



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DO
SEGUNDO PERIODO DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Andreza Luciana de Sousa Brito
Erika Blamires Santos Porto

Brasília
2017

RESUMO

A seletividade alimentar é caracterizada por recusa alimentar, pouco apetite e desinteresse pelo alimento, seu tratamento evita o surgimento de carências nutricionais e obesidade, proporcionando o crescimento e o desenvolvimento adequado, garantindo, assim, melhor prognóstico. Este estudo teve como objetivo realizar uma atividade de educação alimentar e nutricional sobre seletividade alimentar com crianças do segundo período da educação infantil. Para isto, foi oferecido um self service para quinze crianças na fase pré-escolar para determinar as frutas menos aceitas pelas mesmas. Em seguida, foi realizada uma intervenção com atividades lúdicas, recreativas e educacionais trabalhando-se as frutas previamente selecionadas. Por último, foi oferecido um novo self service para avaliar a aceitabilidade das frutas. Os resultados encontrados pela pesquisa foram bem satisfatórios, pois 86,7% crianças aceitaram as frutas anteriormente rejeitadas. A análise dos resultados mostrou que atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional são estratégias bem sucedidas para superar a seletividade alimentar infantil, sendo, contudo, necessário o desenvolvimento de um processo de educação permanente para uma maior e mais efetiva consolidação dos resultados.

Palavras-chave: Pré-Escolar. Hábitos Alimentares. Educação Alimentar e Nutricional. Seletividade Alimentar.

1. INTRODUÇÃO

A fase da primeira infância é considerada a base para todas as aprendizagens humanas. Nessa fase, desenvolvem-se habilidades que permitem as crianças saltar, correr, pular, andar de bicicleta; começa o período das muitas perguntas, do processo de socialização, do esforço pela independência, e o organismo também se torna estruturalmente capacitado para o exercício de atividades psicológicas mais complexas (LANES et al., 2012).

Os hábitos alimentares são adquiridos durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos saudáveis que promovam a saúde do indivíduo. No entanto, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis ainda representa um grande desafio para os profissionais da saúde e da educação. Nesse sentido, a infância é um momento propício para a aquisição de comportamentos, incluídos aqueles relativos à alimentação, sendo que inúmeros e distintos determinantes atuam na gênese desse comportamento (LANES et al., 2012).

A escolha dos alimentos varia entre os indivíduos e grupos sendo influenciada por fatores como idade, o gênero e aspectos socioeconômicos (BRASIL, 2012). Infelizmente, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), nas últimas décadas houve um aumento na ingestão de alimentos com alto teor de gordura e/ou açúcar, lanches com alta densidade energética, doces e bebidas com adição de açúcar e um baixo consumo de frutas, legumes e verduras (BRASIL, 2010).

Com essa mudança no tipo de consumo alimentar, algumas crianças tem apresentado seletividade alimentar. A seletividade alimentar é caracterizada por recusa alimentar, pouco apetite e desinteresse pelo alimento. É um comportamento típico da fase pré-escolar, mas, quando presente em ambientes familiares desfavoráveis, pode acentuar-se e permanecer até a adolescência (SAMPAIO et al., 2013). Os alimentos mais rejeitados são verduras, legumes e frutas (KACHANI et al., 2005).

Nem sempre a família está preparada para lidar com esta restrição. A impaciência dos familiares para a criança comer pode levar à substituição de alimentos saudáveis por aqueles de baixo valor nutritivo, os quais normalmente fazem parte das preferências dos seletivos (SAMPAIO et al., 2013). Quanto mais seletiva é a criança, ou seja, quanto mais a criança tem medo de experimentar

novos alimentos, mais frequentemente os pais permitem à criança decidir quanto ela quer comer e adiam as refeições para facilitar o consumo (RAMOS; STEIN, 2000).

Contudo, o tratamento da seletividade alimentar na infância evita as consequências de carências nutricionais e obesidade, proporcionando o crescimento e o desenvolvimento adequado, garantindo, assim, melhor prognóstico (SAMPAIO et al., 2013). Prado et al. (2016), acreditam que as atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) compõem um pequeno início no aprendizado sobre alimentação saudável, pois ações efetivas e duradouras devem ser realizadas de forma contínua e permanente, desde a primeira infância.

A Educação Alimentar e Nutricional tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos contribui na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável. As abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar os processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática (BRASIL, 2012).

O desenvolvimento de ações e estratégias adequadas às especificidades dos cenários de práticas é fundamental para alcançar os objetivos da EAN, além de contribuir para o resultado sinérgico entre as ações (BRASIL, 2012). Portanto o objetivo desse trabalho é realizar uma atividade de EAN sobre seletividade alimentar com crianças do segundo período da educação infantil.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

Realizar uma atividade de EAN sobre seletividade alimentar com crianças do segundo período da educação infantil.

2.2 Objetivos secundários

- ✓ Observar e identificar as prioridades de ações quanto à seletividade alimentar.
- ✓ Elaborar atividades educativas.
- ✓ Avaliar a presença de mudança no comportamento alimentar.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

30 crianças do segundo período de uma escola de rede pública de educação infantil do Distrito Federal (DF).

3.2 Desenho do estudo

Trata-se de um estudo experimental de intervenção do tipo antes e depois.

3.3 Metodologia

A instituição de ensino onde foi realizado o estudo possui 22 turmas, sendo 11 do segundo período (8 turmas matutina e 3 turmas vespertina), 5 do primeiro período (turno vespertino), 2 do precoce (são crianças de 0 a 3 anos com alguma deficiência física ou mental e crianças prematuras, que são enviadas para a escola com encaminhamento médico), 2 do Transtorno Global do Desenvolvimento (TGD), 2 do Deficiências múltiplas (DMU). O primeiro e segundo período tem em media 24 alunos por turma, na classe especial (TCD e DMU) tem 4 alunos por turma e no precoce são 18 alunos por turma. A amostra compreendeu uma das turmas de crianças do segundo período do turno matutino, selecionada por sorteio.

Para a realização deste estudo foi utilizada a metodologia do Arco do Maguerez (COLOMBO & BETEL, 2007; PRADO et al., 2012) que possui 5 etapas (observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade). Na *observação da realidade* foram observadas as principais dificuldades que as crianças têm de consumir determinado alimento, onde foi oferecido um self service contendo oito frutas (banana, melão, abacaxi, laranja, mamão, manga, maçã e melancia), onde a escolha de cada fruta foi feita por valor econômico, visto que a família tem o poder aquisitivo baixo. As frutas foram cortadas em cubos pequenos e disponibilizadas em uma mesa, cada fruta estava em um refratário diferente onde cada criança se servia, com a orientação de pegar as frutas que cada uma consumia, sendo o consumo anotado em um questionário de aceitabilidade do alimento (APÊNDICE A) foi levado em consideração para estipular a aceitabilidade se a criança não pegava determinada fruta. O self service foi realizado duas horas antes do lanche da turma. Posteriormente foram identificadas as

possibilidades de ação para resoluções das dificuldades de consumo alimentar observada. Nesse momento foi analisado o que foi realmente importante, identificando os *pontos-chaves* do problema ou assunto em questão e as variáveis determinantes da situação. A *teorização*, terceira etapa do Arco de Charles Maguerez, foi o momento em que houve uma completa busca literária para aumentar a compreensão sobre o problema, não somente em suas manifestações baseadas nas experiências ou situações, mas também os princípios teóricos que os explicam. A quarta etapa do Arco de Charles Maguerez consistiu na elaboração de alternativas viáveis para *solucionar os problemas* identificados, de maneira crítica e criativa, a partir do confronto entre teoria e realidade, onde foram elaboradas atividades lúdicas para intervenção. Nessa etapa foi planejada uma atividade de EAN com as frutas menos aceitas por meio de um teatro (APÊNDICE B), jogos e brincadeiras. Na quinta etapa, *aplicação à realidade* iniciou-se com o teatro apresentando as frutas onde cada criança podia usar o olfato, o tato e ver o formato de cada fruta, foi falado sobre seus benefícios, as crianças também puderam montar a árvore que achavam ser a de origem de cada fruta. Houve um quebra cabeça das frutas não aceitas na observação da realidade, depois foi disponibilizado um jogo de memória onde as crianças tinham que achar o par de cada fruta que as crianças mais tinham aversão. Nesse jogo, as frutas tinham como par o seu benefício ou sua árvore de origem. Ao final da atividade foi mostrado um vídeo de familiarização das frutas, e foi servido um novo self service com as frutas menos aceitas anteriormente onde cada fruta foi cortadas em pedaços pequenos e disponibilizadas em uma mesa para degustação. Foi enviado no dia da intervenção um questionário com os desenhos das frutas e os números para os pais marcarem a frequência de degustação de cada fruta (APÊNDICE C).

Para a avaliação da atividade, sete dias depois da EAN realizou-se um terceiro self service com as crianças, para verificar a concretização da aceitabilidade dos alimentos. O período da coleta de dados foi de abril a maio de 2017.

3.4 Análises de dados

Os dados de aceitabilidade foram analisados de forma quantitativa, por meio de médias e frequências, e a aquisição de conhecimentos sobre o tema foi avaliada de forma qualitativa.

3.5 Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE D). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE E). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

4. RESULTADOS

4.1 Resultados da observação da realidade

Participaram desse estudo 15 das 30 crianças convidadas (50%). Foi enviado para os pais das crianças um questionário perguntando "qual fruta o seu filho recusa aceitar?", porém apenas alguns pais responderam, com isso foi realizado um self service com banana, mamão, abacaxi, melão, melancia, manga, laranja e maçã para identificar as frutas menos aceitas. Nesse trabalho, constatou-se que os alimentos menos aceitos foram à banana (53,3%), o melão (53,3%) e o abacaxi (53,3%) totalizando 53,3% de aceitabilidade. As frutas mais aceitas foram melancia (80%), maçã (73,3%), mamão (80%), laranja (73,3%) e manga (73,3%) de aceitabilidade. Nesse momento foi possível constatar que a maioria das crianças não conhecia o melão (80%) e que muitas das frutas eles nunca tinham provado. Dessa observação selecionou-se a banana, o melão e o abacaxi para serem trabalhadas na atividade de EAN.

4.2 Resultados do dia da intervenção

No decorrer das atividades desenvolvidas, todas as crianças estavam bastante motivadas e participativas. Ficaram muito supresas em saber qual era a árvore do abacaxi, pois a maioria achava que a mesma era a da banana. Com isso foi percebido que eles não conheciam a árvore de origem de algumas das frutas (Figura 1). Na atividade do quebra cabeças houve muita cooperação, onde todos se ajudaram para finalizar a tarefa (Figura 2). Em seguida, no jogo da memória, foi percebido um grande envolvimento por parte das crianças que estavam bastante motivadas e alegres em poder ajudar um ao outro, e quando pegavam a peça que o par era o benefício da fruta, eles paravam e olhavam uns para os outros demonstrando reflexão. Nessa etapa foi possível perceber que eles realmente entenderam o benefício de cada fruta trabalhada e sua respectiva árvore de origem (Figura 3). No momento do vídeo as crianças manifestaram reações positivas em relação às frutas e à história da criança do vídeo (Figura 4).

Em seguida durante a degustação das frutas trabalhadas no momento do teatro (Figura 5), eles participaram muito e conversaram com a personagem do

teatro. No momento que a personagem Maria flor relatou que "Estava com medo de comer, porque a língua podia cair" eles começaram a rir e falaram "Não, sua língua não vai cair!", ou "Come, come", incentivando a personagem a comer.



Figura 1: Atividade da árvore desenvolvido em atividade de EAN com crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017.



Figura 2: Jogo de quebra-cabeça desenvolvido em atividade de EAN com crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017.



Figura 3: Jogo de memória desenvolvida em atividade de EAN com crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017.



Figura 4: Atividade visualização do vídeo desenvolvido em atividade de EAN com crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017.



Figura 5: Degustação desenvolvida em atividade de EAN com crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017.

Ainda na degustação, uma criança se recusou a degustar duas frutas (melão e abacaxi) e outra criança recusou-se a degustar uma das frutas (melão), o restante degustou as três frutas e ainda pediu para repeti-las. A reação delas ao degustarem

as preparações foi bastante satisfatória. Com a aplicação da atividade de intervenção, houve uma excelente aceitação das crianças com as frutas em estudo, revertendo o percentual de 53,3% (n= 08) de aceitabilidade do abacaxi para 93,3% (n= 14), 53,3% (n= 08) de aceitabilidade da banana para 100% (n= 15) e 53,3% (n= 08) de aceitabilidade do melão para 86,7% (n= 13).

4.3 Resultados da avaliação

Sete dias após a intervenção voltou-se na escola para aplicar o terceiro self service, e observou-se que as crianças continuaram provando as frutas em casa junto com seus pais. Teve uma criança que falou "tia eu até fui ao mercado com minha mãe comprar banana, melão e abacaxi", e outra relatou que comeu a fruta na casa da avó. No momento da degustação as mesmas crianças que rejeitaram as frutas no dia da intervenção continuaram rejeitando-as, o restante degustou as três frutas e algumas crianças pediram para repetir (Gráfico 1). Eles relataram que gostaram muito de participar do projeto e que iriam continuar consumindo as frutas em casa. Apenas três pais (20%) responderam o questionário de frequência alimentar, e revelaram um consumo das três frutas nove vezes em uma semana.

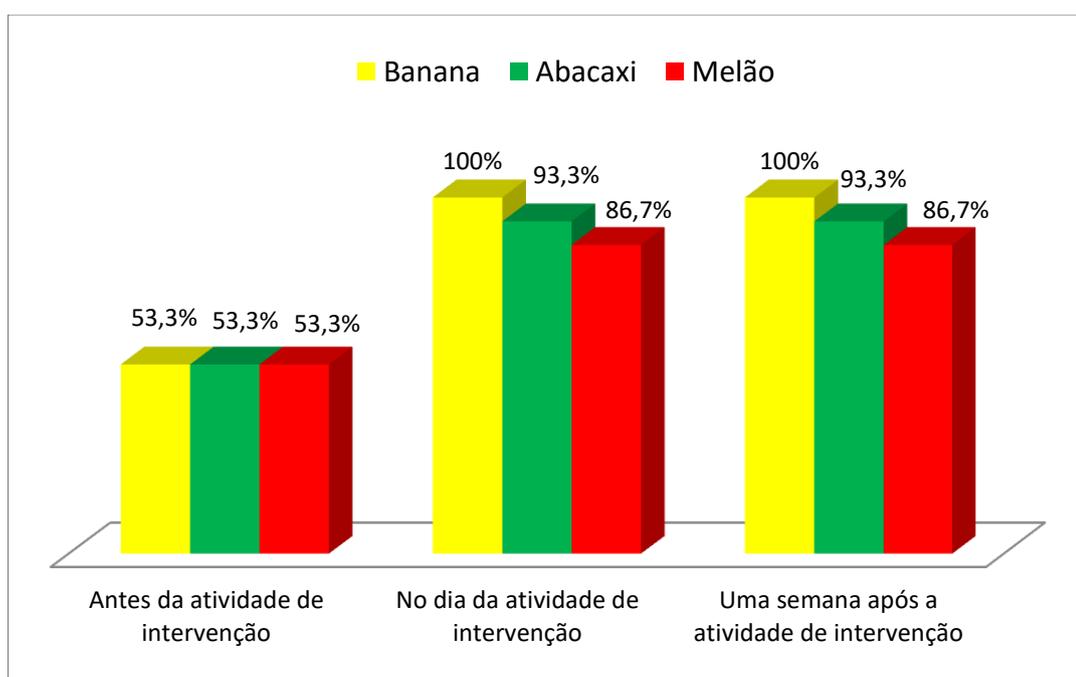


Gráfico 1: Aceitabilidade das frutas por crianças de 5 a 6 anos, Brasília-DF, 2017

5. DISCUSSÃO

Uma alimentação adequada é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui decisivamente para o crescimento, desenvolvimento fisiológico, desempenho e produtividade, assim como para a manutenção da saúde e do bem-estar (FISBERG; TOSATTI; ABREU, 2014). A introdução de frutas e produtos hortícolas na dieta da criança, de forma sistemática e regular, pode desempenhar um importante papel na criação de hábitos alimentares saudáveis, que irão contribuir para o combate da obesidade (LOURENÇO; SANTOS; CARMO, 2013).

Essa pesquisa revelou que 46,7% das crianças tiveram rejeição por alguma das oito frutas oferecidas. Existe alguns fatores que colaboram para a seletividade alimentar, um desses é a mídia. As crianças estão vivendo em um mundo muito virtual, onde passam a maior parte do tempo na frente da televisão ou assistindo vídeos na internet. De acordo com Carneiro e Araújo (2011), a mídia influencia no consumo de alimentos, principalmente, no consumo de alimentos ricos em gordura e açúcares. Isso faz com que as crianças não tenham o hábito de ir a fazendas conhecer plantações e de até mesmo criar uma horta com seus responsáveis.

É notório que a horta contribui para um ensino e aprendizagem, tanto para inserção ao consumo das hortaliças como para uma consciência ambiental e sustentável (PIMENTA; RODRIGUES, 2011). Essa falta de contato com plantas e hortas provavelmente foi uma das causas para que mais da metade das crianças desse estudo não soubesse quais eram as árvores de origem das frutas trabalhadas na atividade de intervenção. Segundo Fisberg, Tosatti e Abreu (2014), o principal objetivo da promoção do conhecimento é que a criança tenha estímulos sensoriais em relação aos alimentos, a fim de ampliar o leque de alimentos conhecidos. Para tal conduta, os autores recomendam levar a criança a distintos ambientes (supermercados, feiras) permitindo a observação e, quando possível, o tocar, o sentir e o experimentar dos alimentos.

Sabe-se que as rápidas mudanças na alimentação e estilo de vida, resultantes da industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e globalização do mercado estão tendo um impacto significativo sobre o estado nutricional infantil (FISBERG; TOSATTI; ABREU, 2014). Devido às mudanças nos padrões alimentares e de vida, as doenças relacionadas à alimentação, incluindo a obesidade, diabetes mellitus, doença cardiovascular, hipertensão, derrame cerebral

e câncer são causas cada vez mais significativas de incapacidade e de morte prematura no mundo todo. O excesso de peso leva a doenças antes não imaginadas na infância e aumenta o risco de problemas precoces, cardiovasculares e metabólicos em adolescentes e adultos jovens. Crianças que não se alimentam de forma adequada, conforme suas necessidades correm riscos de ter um retardo no crescimento, anemias, desnutrição, cáries, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolver doenças crônicas na idade adulta (BOCCALETTO; MENDES, 2009).

Como a infância é o período de formação dos hábitos alimentares, justifica-se a importância da educação alimentar e nutricional (LANES et al., 2012). Foram identificados no estudo resultados que mostram que as atividades desenvolvidas foram satisfatórias, pois conseguiu-se eliminar a seletividade alimentar da grande maioria das crianças que tinham dificuldades de aceitar algumas frutas.

Segundo Oliveira, Sampaio e Costa (2014) as atividades lúdico-educativas proporcionaram às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre alimentação sadia. Nesse estudo foram envolvidos os sentidos visão, olfato, tato e paladar nas atividades com a intenção de que a criança perdesse o medo das frutas e aumentem sua intimidade com as mesmas, para que não tenham resistência no momento de experimentar.

Pereira e Sarmiento (2012) relatam que é necessário que estratégias educativas sejam desenvolvidas para promover um aprendizado melhor sobre alimentação de uma maneira geral e conseqüentemente estimular o prazer de hábitos alimentares saudáveis. A maioria das atividades desse estudo estava apoiada numa história contada por meio de um teatro. Segundo Batalha et al. (2012) à medida em que aluno associa o que assistiu no teatro com o seu cotidiano, a aprendizagem se torna mais significativa, despertando nele a motivação e a partir de então passa a utilizar a ciência como ferramenta de compreensão do mundo que o cerca. Montenegro (2005) afirma que, o teatro tem todas as potencialidades para ser encarado como um veículo transmissor de conceitos científicos, através do qual a aprendizagem é feita de uma forma simples, lúdica e agradável. O teatro de temática científica não é outra senão fazer o público refletir e estimular mudanças de comportamentos, funcionando como uma peça didática, a qual pressupõe que o público extraia dela ensinamentos para sua vida privada e pública (MOREIRA e MARANDINO, 2015). Amauro et al. (2013) afirma que o teatro pode ser o ponto de

partida para se despertar o interesse, divulgar informações científicas e popularizar o conhecimento científico de forma lúdica possibilitando aos alunos uma melhor leitura de mundo e conseqüentemente diminuindo o analfabetismo científico.

Alguns princípios do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) e do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas (BRASIL, 2012) foram utilizados no planejamento das atividades de EAN dessa pesquisa. No Guia destacam-se o que diz que a *alimentação é mais que ingestão de nutrientes*, e o que defende que *diferentes saberes geram o conhecimento*, em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas. Já no Marco, utilizou-se *a comida e o alimento como referências*, pois quando a EAN aborda estas múltiplas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares; *a promoção do autocuidado e da autonomia* estimulando as crianças a regularem o próprio funcionamento de acordo com seus interesses na vida; e a *participação ativa e informada dos sujeitos*, que preconiza que as abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar os processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática (BRASIL, 2012). Acredita-se que todo esse arcabouço teórico foi de fundamental importância para os resultados bem sucedidos dessa EAN.

Contudo, 13,3% das crianças se mostraram resistentes à mudança de comportamento alimentar. Tal achado reforça a necessidade de que a educação se desenvolva enquanto processo permanente (BRASIL, 2012), pois fica claro que com a educação permanente e contínua é possível adquirir novos hábitos alimentares efetivos e duradouros desde a primeira infância.

O ambiente escolar é um lugar propício para atividades de educação alimentar e nutricional, por conter um grupo exposto cotidianamente ao aprendizado. Recomenda-se, portanto, que essas ações integrem o currículo escolar e sejam planejadas por uma equipe multiprofissional, incluindo o nutricionista. Para tal, há a necessidade de capacitar professores, merendeiras, dirigentes escolares, donos de cantinas e de outros profissionais da escola, a fim de ampliar a realização dessas

atividades, pois conversas informais e atitudes simples também constituem estratégias de educação alimentar e nutricional (PRADO et al., 2016).

Um dos obstáculos encontrados nesse estudo foi a falta de participação dos pais, pois a maioria deles não respondeu o questionário enviado na agenda tanto no diagnóstico quanto na avaliação da aceitabilidade que foi enviado após a atividade de intervenção. Isso dificultou a escolha das frutas de menor aceitação pelas crianças, pois se os pais estivessem respondido ao primeiro questionário, seria possível saber todas as frutas que as crianças tinham aversão. A participação dos pais, os quais são e devem ser os principais educadores, é de extrema importância nesta transição em conjunto com profissionais habilitados da área de nutrição (CRUZ; SANTOS; CARDOZO, 2015).

Oliveira, Sampaio e Costa (2014) relatam que é preciso empenho e dedicação intensa de todas as pessoas envolvidas na educação alimentar e nutricional da criança (pais, professores, estagiárias de graduação e merendeiras), a fim de proporcionar ações duradouras que potencializem melhores resultados.

6. CONCLUSÃO

A educação alimentar e nutricional foi determinante no tratamento da seletividade alimentar nesse estudo de crianças na fase da pré-escolar, mostrando que a combinação intencional de atividades pode criar um ambiente propício para a superação da seletividade alimentar.

A educação permanente é uma estratégia importante para a qualidade de vida, para que a criança venha a ter o crescimento adequado junto com o desenvolvimento saudável, evitando o sobrepeso, obesidade e desnutrição. Por isso faz-se importante a realização de atividades de EAN nas escolas de forma contínua e duradouras para promover a formação de hábitos alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida das crianças.

Além disso, é preciso maior empenho e dedicação dos pais, pois estes precisam continuar estimulando as crianças a provarem novos sabores.

REFERÊNCIAS

AMAURO, Nicea et al. O papel do teatro enquanto ferramenta para o processo de ensino-aprendizagem de química. **IX Congresso internacional sobre investigación en didáctica de las ciencias**. Minas Gerais, set. 2013.

BATALHA, Ravana Rany Marques et al. O teatro científico como ferramenta para formação de professores de química: experiência do grupo fanáticos da química. **XVI Encontro Nacional de Ensino de Química (XVI ENEQ) e X Encontro de Educação Química da Bahia (X EDUQUI)** Salvador, jul. 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, **Pesquisa de Orçamentos Familiares**. Rio de Janeiro, 2010.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014.

BOCCALETTO, Estela Maria Alves; MENDES, Roberto Teixeira. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. 1 edição, Campinas: IPES Editorial, 2009.

CARNEIRO, Alessandra Rosa de Araújo; ARAÚJO, Ana Cristina Tomaz. Avaliação nutricional de escolares e a influência da mídia no consumo de alimentos. **e-RAC**, v. 1, n. 1, p. 1-7. 2011.

COLOMBO, Andréa Aparecida; BERBEL, Neusi Aparecida Navas. A Metodologia da problematização com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v.28, n.2, p. 121-146, jul./dez.2007.

CRUZ, Camila de Oliveira; SANTOS, Jéssica Mendonça dos; CARDOZO, Tatiana Silveira Feijó. Aplicação do programa de educação nutricional: Sexta é dia de fruta? É sim senhor!. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 1-12, 2015.

FISBERG, Mauro; TOSATTI, Abykeyla Melisse; ABREU, Camila Leonel. A criança que não come-abordagem pediátrico-comportamental. **Blucher Medical Proceedings**, v. 1, n. 4, p. 176-189, nov. 2014.

KACHANI, Adriana Trejger et al. Seletividade alimentar da criança. **Pediatria**, v. 27, n. 1, p. 48-60, 2005

LANES, Dário Vinícius Ceccon et al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências&Ideias**, Uruguaiana, v. 4, n. 1, p. 1-12, jul. 2012.

LOURENÇO, Margarida; SANTOS, Célia; DO CARMO, Isabel. Estado nutricional e hábitos alimentares em crianças de idade pré-escolar. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 1, p. 7, fev./ mar. 2014.

MONTENEGRO, Betânia et al. O papel do teatro na divulgação científica: a experiência da seara da ciência. **Ciência e cultura**, São Paulo, v. 57, n.4, p. 31-32, out./dez. 2005.

MOREIRA, Leonardo Marciel; MARANDINO, Martha. Teatro de temática científica: conceituação, conflitos, papel pedagógico e contexto brasileiro. **Ciência educação**, São Paulo, v.21, n.2, p. 511-523, out. 2015

OLIVEIRA, Maria Nilka; SAMPAIO, Thereza Maria Tavares; COSTA, Eveline Alencar. Educação nutricional de pré-escolares—um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 25, n. 1, p. 093-113, 2014.

PEREIRA, Marianna Nunes; SARMENTO, Carla Tavares de Moraes. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 87-94, jul./dez. 2012.

PIMENTA, José Calisto; RODRIGUES, Keila da Silva Maciel. Projeto Horta Escola: ações de educação ambiental na escola centro promocional todos os santos de Goiânia (GO). **Simpósio de educação ambiental e transdisciplinaridade**, v. 2, p. 8-9, 2011.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para Escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, nutrição & saúde**, Cuiabá, v. 11, n. 2, p. 369-382, abr./jan. 2016.

PRADO, Marta Lenise do et al. Arco de Charles Maguerez: Refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 172-177, jan./mar. 2012.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de pediatria**, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000.

SAMPAIO, Ana Beatriz de Mello et al. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v.62, n.2, p. 164-170, fev./maio 2013.

APÊNDICE B

(Plano de aula)

Título: Conhecendo as frutas e perdendo o medo.

Objetivos:

- ✓ **Conhecimentos:** Origem, cheiro, textura, formato, cores, importância das frutas para a saúde.
- ✓ **Habilidades:** reconhecer a importância do consumo de frutas para a saúde.
- ✓ **Atitudes:** Experimentar pelo menos uma fruta que não gostava anteriormente.

Material:

- ✓ Cartolina com a imagem das árvores.
- ✓ Folhas com os desenhos das frutas
- ✓ Fita dupla face
- ✓ Quebra cabeça colorido
- ✓ Fruta: banana, melão e abacaxi
- ✓ Jogo da memória
- ✓ Vídeo (computador)
- ✓ Papel de gramatura
- ✓ Canetinha coloridas

Desenvolvimento:

- ✓ **1º passo:** Apresentar um teatro interativo, contendo quatro atividades em paralelo.

Personagens: Narradora, Doutora, Maria Flor, Mamãe.

Narradora: Era uma vez uma linda menina com o nome Maria Flor. Maria flor era uma criança que brincava muito, mais não gostava de comer nem banana, nem abacaxi e nem melão. Um certo dia, Maria Flor estava brincando de pique e pega, e começou a sentir muita dor nas pernas, muito cansaço, estava gripada e com dor de cabeça... E foi falar com sua mãe.

Maria flor: Mamãe estou sentindo muita dor nas pernas, cansaço e estou gripada.

Mamãe: Minha filha estou muito preocupada com você! Vou te levar na doutora.

Narradora: Então elas foram até a doutora...

Mamãe: Bom dia doutora estou preocupada com a Maria Flor!

Doutora: Bom dia, o que esta acontecendo Maria Flor?

Maria Flor: Bom dia Doutora estou me sentindo muito cansada, estou com muita dor na perna, com dor de cabeça e gripada.

Doutora: Nossa Maria Flor... Deixe eu te examinar... Bom... Já sei com vamos resolver o seu problema. Maria Flor você sabia que existem algumas frutas que se forem comidas diariamente conseguimos resolver esses seus sintomas?

Maria flor: Não eu não sabia!!! Quais são essas frutas?

Doutora: Essas frutas são a banana, melão e o abacaxi. Você consome essas frutas?

Maria Flor: Não..., (fazer cara de tristeza) eu não gosto dessas frutas...

Doutora: Vocês conhecem essas frutas? Já pegaram e cheiraram?

Maria Flor: Não, eu nunca peguei.

(INICIO DA ATIVIDADE 1)*

Doutora: Então vamos tocá-las, sentir a textura, ver o formado e sentir o cheiro?

Maria Flor: Hummm....eu quero fazer isso tudo só se for junto com os meus amiguinhos. Crianças, vocês topam fazer isso comigo?

Todas as crianças irão pegar cheira e falar o nome daquela determinada fruta. Após isso tudo acontecer à doutora fala:

Doutora: Essas frutas tem um gosto muito bom e ainda, trazem benefícios para o nosso corpo. A banana é rica em fibras, essa fibra que tem na banana nos ajuda a ir ao banheiro diariamente, relaxa o corpo nos ajuda a não sentir dor no corpo. O Abacaxi é rico em vitamina C, ajuda na cicatrização de machucados, ajuda a não ficar gripada, sua falta causa dor de cabeça e dores no corpo. Já o melão é rico em vitamina A, essa vitamina é essencial para a visão e a sua falta pode diminuir o crescimento. Você sabia disso Maria Flor?

Maria Flor: Não sabia. Mais eu não como essas frutas!

Doutora: Você sabe da onde vêm essas frutas, onde elas nascem?

Maria Flor: Não.

(INICIO DA ATIVIDADE 2)**

Doutora: Vem aqui eu vou mostrar pra você. Maria Flor, temos três cartazes com os desenhos de três arvores diferentes em cada uma delas. Vou de da o desenho das três frutas e você deverá colocar na árvore corresponde de cada fruta. O que você acha Maria Flor?

Maria Flor: Não sei se eu consigo sozinha! Posso chamar meus amiguinhos para me ajudar?

Doutora: Pode sim!!!

Maria Flor: Venham crianças me ajudar!

Maria Flor: Em qual árvore vocês acham que devemos colocar o abacaxi, a banana e o melão?

Crianças: Essa

(nessa parte a contadora da história irá ver se está correta a associação, caso esteja errado vai falar a árvore correta e dar parabéns para todos)

Doutora: Parabéns crianças. Agora que já sabemos a árvore de cada fruta e os seus benefícios, vamos montar um quebra cabeça?

(INICIO DA ATIVIDADE 3)***

Maria Flor: Vamos. Crianças vocês querem montar o quebra cabeça também?

Crianças: Simmm!!!

Doutora: Agora que já sabemos, todos esses benefícios. Vamos montar um jogo de memória?

Maria Flor: Vamos

Doutora: O jogo é assim, terá varias frutas e os benefícios que aprendemos. Os pares da banana, abacaxi e melão são os seus benefícios que estão em demonstrado em forma de desenho e os das de mais frutas são a imagem igual. Podem começar! Também temos a árvore de origem das três frutas.

Maria Flor: Já terminamos doutora.

(INICIO DA ATIVIDADE 4)****

Doutora: Parabéns. Vamos assistir um vídeo bem legal das frutas?

Maria Flor: Vamos, eu amo vídeos. Essa tem musica doutora?

Doutora: Tem sim Maria Flor.

Após o vídeo...

Doutora: O que vocês acharam do vídeo crianças?

Maria Flor: muito legal, eu amei.

Doutora: Maria Flor vamos experimentar essas frutas?

Maria Flor: Não doutora, eu não sei se eu vou gostar, vai que eu não gosto!

Doutora: Se você não gosta não tem problema!

Maria Flor: Eu tenho medo doutora.

Doutora: Não precisa ter medo, sua língua não vai cair, sua boca não vai doer.

Maria Flor: Hummmmnão sei.....

Doutora: Vamos Maria Flor, Não tenha medo, vamos!

Maria Flor: Ta bom eu vou provar! Mais os meus amiguinhos podem vim experimentar comigo?

Doutora: Sim podem!!!

(INICIO DA ATIVIDADE 5)*****

Maria Flor: Vocês querem experimentar comigo?

Crianças: (aguardar as respostas)

Maria Flor: Hummm que banana gostosa.....Hummmm que abacaxi gostoso....Hummmm que melão gostoso

Doutora: Parabéns Maria Flor, o que você achou?

Maria Flor: Achei ótimo, gostei muito dessas frutas.

Doutora: Então Maria Flor continuar comendo essas frutas em casa. Parabéns você foi ótima. Tchau Maria Flor, Tchau crianças.

Maria Flor: Tchau doutora.... Tchau crianças!!!

Atividades Complementares

***ATIVIDADE 1:** No teatro as crianças irão tocar e sentir o cheiro das frutas, ver o formato, para que venha ter intimidade e vencer o medo.

****ATIVIDADE 2:** mostrar 3 painéis com as árvores de origem de cada fruta, onde a árvore estará desenhada em uma cartolina e a criança deverá colocar as frutas na árvore que ela acha ser a de origem da fruta.

*****ATIVIDADE 3:** Será disponibilizado um quebra cabeça para montagem. Cada criança vai receber um quebra cabeça, com a fruta que não aceitou experimentar.

******ATIVIDADE 4:** Será mostrado um vídeo de 3 minutos, para que eles venham se familiarizar com as frutas. <https://www.youtube.com/watch?v=mT44HaTZUGQ>

*******ATIVIDADE 5:** Será feito um self service com as frutas (banana, abacaxi e melão), para ver se eles irão experimentar pelos menos uma fruta que não gostava.

✓ **2º passo:** após a finalização do teatro e degustação das frutas, como atividade de fixação do conteúdo, será entregue um jogo de memória que contém todas as frutas usadas na avaliação do 1º self service onde eles poderão colorir, cortar e brincar. As frutas que não tiveram tanta aceitação (banana, abacaxi e melão) terão como par os seus benefícios em desenhos e a sua árvore de origem, e as demais frutas terão como par ela mesma.

APÊNDICE C

(Questionário de aceitabilidade)

Senhores pais,

As frutas abaixo foram trabalhadas para melhor aceitação delas com o seu filho, peço que por gentileza marque um número todas as vezes que eles aceitarem experimentar essas frutas:



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

APÊNDICE D

(Termo de Aceite Institucional)

À

Cátia Rosane Dias dos Santos
Vice Diretora

Eu, Erika Blamires Santos Porto responsável pela pesquisa “Educação alimentar e nutricional em crianças do segundo período da educação infantil”, junto com a aluna Andreza Luciana de Sousa Brito solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de abril à maio. O estudo tem como objetivo(s) realizar uma atividade de educação alimentar e nutricional (EAN) sobre neofobia alimentar com crianças do segundo período da educação infantil; será realizado por meio dos seguintes procedimentos atividades lúdicas de EAN e terá 30 alunos do segundo período do ensino infantil como participantes.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Erika Porto

Erika Blamires Santos Porto
Pesquisador responsável

Andreza Luciana de Sousa Brito

Andreza Luciana de Sousa Brito
Pesquisador assistente

A Cátia Rosane Dias dos Santos vice diretora da escola, vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, 03 de novembro de 2016.

Cátia Rosane Dias dos Santos
C.E.I. 304 - Recanto das Emas
Mat. 48.518-7 DODF Nº 1 02/01/14
Vice-Diretora

Cátia Rosane Dias dos Santos

APÊNDICE E

(TCLE – RESPONSÁVEL LEGAL)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (para responsáveis legais)

“Educação alimentar e nutricional em crianças do segundo período da educação infantil”

Instituição das pesquisadoras: UNICEUB

Pesquisadora responsável:

Pesquisadora assistente: Andreza Luciana de Sousa Brito

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele (a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele (a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado (a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo específico deste estudo é realizar uma atividade de EAN (educação alimentar e nutricional) sobre neofobia alimentar com crianças do segundo período da educação infantil.

- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado (a) a participar exatamente por ser estudante do segundo período do ensino infantil.

Procedimentos do estudo

- A participação dele (a) consiste em participar de uma atividade de educação alimentar e nutricional.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada Centro de educação infantil 304 do Recanto das Emas

Riscos e benefícios

Este estudo possui riscos os riscos serão mínimos, visto que não terá cozinha experimental, apenas as crianças participarão de brincadeiras lúdicas.

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.
- O estudo apresentado terá como benefício ajuda as crianças a diminuir a neofobia alimentar melhorando assim a qualidade da alimentação, dando uma alimentação mais equilibrada e saudável.

Participação recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. Não terá nenhum prejuízo se você não quiser que ele (a) participe.
- Ele (a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela

participação de le(a) neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados como questionários ficarão guardados sob a responsabilidade de Andreza Luciana de Sousa Brito com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dele (a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele(a) faça parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Erika Blamires Santos Porto

Andreza Luciana de Sousa Brito/ celular 982799480 e/ou andrezasousabrito@hotmail.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UNICEUB

Endereço: SEPN 707/907

Bloco: /Nº:

/Complemento:

Bairro: Asa Norte /CEP: 70790-075 /Cidade: Brasília

Telefones p/contato: 39661200