



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

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM PRÉ-ESCOLARES**  
**DE UMA ESCOLA PÚBLICO-PRIVADA DO DF**

**Jéssica Balcasse de Souza**  
**Erika Blamires Santos Porto**

**Brasília, 2017**

## RESUMO

**Introdução:** a introdução de alimentos industrializados é um dos fatores que interfere negativamente na construção do padrão alimentar de pré-escolares e a promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola é uma das estratégias preconizada para reversão desse quadro. **Objetivo:** realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com pré-escolares. **Metodologia:** tratou-se de um estudo de intervenção do tipo antes e depois. A amostra foi constituída de 12 crianças pré-escolares, de ambos os gêneros, estudantes de uma escola público-privada do DF. Para a intervenção foi utilizada a metodologia do Arco de Margueres sendo elaborado um teatro lúdico-educativo, com duração de 60 minutos. **Resultados:** durante a pesquisa foi observada a falta de conhecimento das crianças a cerca da origem dos alimentos e a falta de familiaridade com os mesmos, problema solucionado com a atividade de EAN, resultando no alcance de conhecimento das crianças a cerca das etapas de plantio e características organolépticas das frutas abordadas e no consumo fora da escola de duas das três frutas trabalhadas, atingindo a atitude previamente planejada. **Conclusão:** as atividades de EAN, com caráter lúdico-educativo, foram eficazes para alcançar os objetivos propostos, pois propiciaram um aprendizado coletivo, onde as crianças fizeram parte do conhecimento a partir da brincadeira e da diversão.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Consumo alimentar. Crianças pré-escolares. Escola.

## 1. INTRODUÇÃO

Práticas Alimentares são definidas como seleção, consumo, produção da refeição e os modos de preparação, distribuição e ingestão, isto é, o que se planta, o que se compra, o que se come, como se come, onde se come, com quem se come, em que frequência, em que horário, em que combinação, tudo isso conjugado como parte integrante das práticas sociais (ROTENBERG & VARGAS, 2003). Por estas fazerem parte das práticas sociais a cultura tem interferência direta sobre as mesmas, uma vez que esta influência no que se deve ou não comer, molda os gostos e os modos de consumir. Além da cultura, determinantes internos e externos ao sujeito fazem parte da construção das práticas alimentares, tendo suas bases fixadas na infância a partir do que é transmitido pela família (GALISA et al., 2014)

Dessa forma, as crianças pré-escolares têm seus padrões alimentares determinados pelas preferências que são formadas a partir de predições genéticas e fatores ambientais - como a influência das práticas alimentares da família. Logo, se a família consome uma dieta equilibrada e saudável as chances de a criança aprender bons hábitos alimentares são grandes. Caso contrário corre-se o risco de a criança iniciar o estabelecimento de hábitos alimentares desfavoráveis à saúde no futuro (QUAIOTI & ALMEIDA, 2006). Sabe-se que as preferências alimentares também são caracterizadas por terem uma predisposição inata para sabores doces ou salgados e rejeição a sabores azedos e amargos e a novos alimentos. Além disso, pela necessidade fisiológica por energia e nutriente, demandada nesta fase, as crianças tentam desenvolver o sabor ao gosto, odor e a textura dos alimentos de alta densidade energética, e rapidamente selecionam alimentos açucarados, ricos em gordura ou ambos. Essa preferência alimentar vai de encontro com as características dos alimentos industrializados (BENTON, 2004; MINAMI, 2006).

Na contemporaneidade, a alimentação é caracterizada pelo estilo de vida moderno, marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, levando-nos à ingestão de alimentos de maior concentração energética e custo relativamente baixo, os industrializados (VALLE & EUCLYDES, 2009). Esse tipo de alimento, muitas das vezes, é ultraprocessado, ou seja, para sua produção são envolvidas diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras, e uso de substâncias exclusivamente industriais. A maioria dos ultraprocessados é consumida, ao longo do dia, substituindo alimentos como frutas, leite e água ou, nas refeições principais, no lugar de preparações culinárias. Essa substituição tende a limitar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Outra característica é o hipersabor; ele é extremamente

saboroso, induzindo ao hábito ou a sua dependência. Esse fator atinge de maneira mais agressiva as crianças, por terem o paladar mais sensível quando comparado ao do adulto. Além disso, esses alimentos podem aumentar o risco de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (BRASIL, 2014; LOUZADA et al., 2015).

Sabendo-se que as crianças passam boa parte do seu dia na escola, é fato que a alimentação no meio escolar pode e deve ter função pedagógica (BRASIL, 2006). Como a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multifatorial, que visa à adoção a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, fica clara a importância da inserção de suas atividades no currículo escolar (Brasil, 2012).

Considerando que a grande oferta de alimentos industrializados é um dos problemas que interfere negativamente na formação de hábitos alimentares de pré-escolares, o estímulo ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados pode ser uma alternativa viável para a ressignificação do conceito de alimentação adequada e saudável. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi realizar ações de EAN com pré-escolares dentro do ambiente escolar.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo primário**

Realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional com pré-escolares.

### **2.2 Objetivos secundários**

- ✓ Identificar as escolhas alimentares dos pré-escolares;
- ✓ Elencar as prioridades a serem trabalhadas;
- ✓ Planejar e executar atividades educativas;
- ✓ Avaliar a aquisição de conhecimento, habilidades e atitudes.

## **4. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **4.1 Sujeitos da Pesquisa**

23 pré-escolares de ambos os gêneros.

### **4.2 Desenho do estudo**

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

### **4.3 Metodologia**

O estudo foi realizado com pré-escolares, de 5 anos de idade, de uma instituição localizada no Setor Policial de Brasília-DF. Entre os ensinamentos ofertados, o infantil atende 266 alunos, sendo esses divididos em 18 turmas, onde 9 funcionam no período da manhã e as outras 9 no período da tarde. A alimentação dos alunos ocorre em horários determinados e os alimentos devem ser trazidos de casa, pois a escola não os oferece. Para a realização do estudo, foi selecionada uma turma do maternal “A”, por meio de um sorteio.

O estudo utilizou como metodologia o Arco de Maguerez (BORDENAVE & PEREIRA, 1982), que consiste em uma metodologia problematizadora e ativa, dividida em cinco etapas: a observação da realidade e definição do problema, os pontos-chave, a teorização, as hipóteses de solução e, por fim, a aplicação à realidade.

#### 4.3.1 Observação da realidade e definição do problema

Na observação da realidade e definição do problema, foram utilizados dois questionários, um para observar como as crianças comiam, qual era o ambiente, o que elas levavam de comida, qual era o sentimento demonstrado por elas no momento do lanche, se lanchavam sozinhas ou com companhia e se tinha música ou não (APÊNDICE A). O segundo continha imagens de fruta, biscoito, refrigerante e suco natural, onde os alunos pintaram as imagens dos alimentos que julgavam ser saudáveis para saber o que eles entendiam como comida saudável (APÊNDICE B). Além dos questionários, foi realizada uma entrevista, perguntando a eles quais os alimentos costumam comer em casa, quais dos alimentos ofertados mais gostavam, onde eles costumavam comer e se sabiam de onde vinham os alimentos (APÊNDICE C).

#### 4.3.2 Pontos-chave

Nesta etapa foi identificado, a partir da observação da realidade, qual o problema deveria ser abordado com as crianças. O problema identificado foi que as crianças não sabiam de onde vinham os alimentos.

#### 4.3.3 Teorização

Neste momento foi realizado um estudo bibliográfico acerca do problema observado e das estratégias de ensino e aprendizagem apropriadas para o público-alvo.

#### 4.3.4 Hipótese de solução

Nesta etapa foi elaborada uma atividade lúdico-educativa sobre a origem dos alimentos. A atividade consistiu em um teatro que abordou como os alimentos são plantados, como crescem, quando são colhidos, como chegam aos mercados e às residências. Os alimentos escolhidos para representar essas etapas foram a banana, a laranja e a melancia. Para realização do teatro, foram montados cenários que indicavam as etapas do plantio, e as crianças foram os personagens (as sementes, as mudas, as frutas, o sol, a nuvem, o vendedor do mercado e o cliente) que representaram cada uma das etapas.

Possibilitando que as crianças conhecessem não só o as etapas do plantio, mas também as frutas em si, estas foram levadas para que as crianças trabalhassem a parte do olfato, cheirando cada fruta; do paladar, provando cada uma delas; chamando a atenção para textura da casca e comparando uma fruta com a outra (APÊNDICE D).

#### 4.3.5 Aplicação à realidade

Esta etapa foi constituída pela realização das atividades elaboradas para a realidade das crianças observadas. Foi ofertado às crianças um suco de laranja com hortelã para elas experimentarem e depois foram discutidos os benefícios da hortelã. Em seguida foi entregue as crianças um pote com terra e uma mudinha de hortelã para elas plantarem e colocarem em prática o que aprenderam. As atividades tiveram como objetivo promover o entendimento das etapas de produção e características organolépticas das frutas utilizadas.

Após uma semana da realização das atividades, com intuito de avaliar a assimilação do conteúdo passado, foi realizado um “bate papo” com as crianças sobre o tema abordado no teatro e foi entregue a elas uma atividade, onde deveriam desenhar as etapas de plantio e as frutas trabalhadas (APÊNDICE E).

#### **4.4 Análise de dados**

A análise de dados foi realizada de forma qualitativa. Após o preenchimento dos questionários, cada um foi analisado individualmente. No questionário dado aos alunos foi analisada a quantidade de alunos que marcaram os alimentos saudáveis. No questionário sobre o comportamento, ambiente e lanche dos alunos foi visto quais os itens marcados e na entrevista foram analisadas as respostas das crianças e feita a tabela dos alimentos mais ofertados a elas, juntamente com a preferência delas por cada um.

#### **4.5 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 F). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE G). 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.



## 5. RESULTADOS

### 5.1 Observação da realidade

Dos 23 pré-escolares selecionados para a pesquisa, houve a participação de 57% das crianças (n=13), pois as demais não entregaram o TCLE assinado pelos pais. Foram aplicados os questionários e a entrevista com 12 dessas crianças (92,3%), visto que uma não compareceu no dia.

Na tabela 1, estão apresentados os alimentos que as crianças informaram ser mais ofertados a elas e quais elas mais gostavam. Nela observa-se que lhes é ofertado frutas, legumes, verduras, cereais e alguns alimentos industrializados. Destacando-se a aceitação de 50% de maçã, cenoura e macarrão, de 83% do suco de caixinha e de 100% dos biscoitos.

**Tabela 1** – Prevalência de aceitação dos alimentos comumente ofertados a crianças da educação infantil de uma escola público-privada, Brasília-DF, 2017.

Alimentos ofertados	Preferência
	N ( %)
Arroz	12 (100)
Biscoito	12 (100)
Suco natural	10 (83)
Suco de caixinha	10 (83)
Tomate	08 (67)
Morango	08 (67)
Feijão	07 (58)
Macarrão	06 (50)
Cenoura	06 (50)
Maçã	06 (50)
Banana	05 (42)
Frango	05 (42)
Abacaxi	3 (25)
Melão	3 (25)
Alface	3 (25)
Brócolis	2 (17)
Goiaba	2 (17)

No momento da entrevista onde foi perguntado às crianças em qual local realizam as refeições em suas residências, e se tinham a companhia dos pais durante as mesmas, foi possível identificar que a grande maioria das crianças realizam as refeições sentadas à mesa (91%), sem assistir TV (5%) ou jogar vídeo game (4%), e desacompanhadas dos pais (96%).

Quanto ao momento do lanche na escola, foi observado que as crianças comem em local adequado, ou seja, limpo e organizado. Realizam a refeição na companhia dos amiguinhos, de forma calma, sem pressa, comendo devagar, saboreando o que levaram de lanche e demonstrando bastante alegria neste momento. Além disso, também foi possível observar os tipos de alimentos que eles costumam levar. Sendo estes in natura, minimamente processados e ultraprocessados. Representados pelas frutas, sucos naturais, biscoito recheado, suco de caixinha, toddynho®, bisnaguinha® e pão de forma com queijo e presunto, respectivamente.

Quanto à percepção deles sobre quais alimentos são saudáveis, dentre os marcados estavam a maçã, o suco natural, o biscoito e o refrigerante. 17% das crianças marcaram somente a maçã (n=2), 25% assinalaram a maçã e o suco natural (n=3), 33% a maçã, o suco natural e o biscoito (n=4) e as outras 25% marcaram todas as opções (n=3), inclusive os refrigerantes, como sendo saudáveis. E quanto ao conhecimento sobre a origem dos alimentos todas responderam que os alimentos vinham do mercado e/ou da padaria.

A partir dessa observação, foi possível identificar problemas que poderiam ser abordados e desenvolvidos por meio da EAN, sendo escolhido, portanto, como tema central a origem dos alimentos e suas etapas de produção e distribuição até as residências.

## **5.2 Intervenção**

As atividades foram desenvolvidas com 10 das 13 crianças da amostra (77%). Ao desenvolver as atividades elaboradas para o momento da intervenção, foi possível observar que as crianças demonstraram muito interesse em participar do teatro (Figura 1), e entender o que ele transmitia para elas.

No momento em que tiveram que pegar as frutas, sentir seu cheiro, textura e o formato, percebeu-se que as crianças ficaram curiosas e intrigadas quando percebiam as diferenças sensoriais das mesmas.

Durante a atividade de degustação das frutas e do suco de laranja com hortelã (Figura 2), foi notada grande vontade e motivação das crianças em querer experimentá-los, e elevada expectativa em saber quais eram seus gostos e se iriam ou não gostar. Após degustarem as frutas e o suco, elas gostaram tanto que não queriam parar de comê-las para realizarem a outra atividade programada.



**Figura 1** – Teatro sobre as etapas de plantio da laranja, banana e melancia desenvolvido com crianças da educação infantil de uma escola público-privada. Brasília-DF. 2017. Fonte: Acervo da autora.



**Figura 2** – Degustação das frutas abordadas no teatro desenvolvido com crianças da educação infantil de uma escola público-privada. Brasília-DF. 2017. Fonte: Acervo da autora.

Durante o plantio da muda de hortelã (Figura 3), foi observado um grande envolvimento por parte das crianças que demonstravam bastante motivação e alegria em poderem realizar tal atividade. Elas ficaram bem entusiasmadas quando souberam que iriam levar a mudinha plantada para casa. Quando foram questionadas sobre quais elementos eram necessários para o seu bom desenvolvimento, disseram que ela deveria ser regada e receber a luz do sol, demonstrando aquisição do conhecimento transmitido pelo teatro.



**Figura 3** – Realização do plantio da muda de hortelã com crianças da educação infantil de uma escola público-privada. Brasília-DF. 2017. Fonte: Acervo da autora

### **5.3 Avaliação pós-atividade**

No momento da avaliação ocorreu um “bate papo” com as crianças, onde foi perguntado se elas comeram em casa as frutas que tinham experimentado na atividade de EAN, se cuidaram da muda que haviam plantado e se lembravam sobre o conteúdo abordado no teatro. 75% das crianças relataram ter comido banana e melancia e 20% disseram que a muda de hortelã havia morrido. As demais crianças contaram animadas que as mudas estavam crescendo e ficando bonitas. Já em relação ao teatro todas souberam reproduzir o conteúdo. Além da roda de conversa as crianças tiveram que desenhar as etapas de plantio e as frutas que aprenderam durante a aula, neste momento dois alunos não quiseram participar da atividade. Após esses dois momentos observou-se que as crianças conseguiram absorver e entender o que foi trabalhado com elas durante as atividades realizadas.

## 6. DISCUSSÃO

O comportamento alimentar é entendido como todas as práticas que envolvem sua alimentação como a seleção, aquisição, conservação, preparo, crenças e tabus. Ele é adquirido através da experiência direta com a comida, da imitação de modelos, da disponibilidade de alimentos, do estatuto social, do simbolismo afetivo e das tradições culturais. Um dos fatores externos que pode influenciar negativamente o comportamento alimentar infantil é a falta de conhecimento sobre os alimentos (LEIRAS, 2015; PEREIRA & LANG, 2014).

Nesse estudo foi observada a falta de conhecimento das crianças a cerca da origem dos alimentos e a não familiaridade com os mesmos. Uma das possíveis causas desta realidade pode ser devida à ausência da presença materna, em tempo integral, no ambiente familiar ou como foi observado nesse estudo, da ausência quase total da companhia dos pais no momento da refeição. Segundo Quaiot e Almeida (2006), as indústrias alimentícias perceberam essa alteração da dinâmica familiar e a exploraram utilizando alimentos de fácil preparo e aquisição para seduzir os responsáveis pela aquisição dos alimentos e mudar hábitos de consumo, tornando dessa forma a alimentação habitual dos brasileiros caracterizada por uma combinação de uma dieta dita “tradicional” (baseada no arroz com feijão) combinada a alimentos classificados como ultraprocessados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar, e com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico (BRASIL, 2013).

De acordo com Teixeira (2015), a globalização trouxe consigo uma perda na identidade cultural alimentar, pois ocorreu um aumento considerável da produção e do consumo de alimentos modificados e industrializados. Tendo a industrialização ocorrida não só nos alimentos mais calóricos, mas também nos vegetais, nos legumes e nas frutas com o intuito de agregar maior durabilidade a eles. Tal fato ainda acaba trazendo consigo a falta de identificação dos alimentos. Fonseca et al. (2011) afirmaram que um aspecto fundamental para significação da alimentação é a identidade. O consumidor precisa se identificar com o alimento para reconhecê-lo e significá-lo. No contexto contemporâneo, suas origens são desconhecidas, distantes e sua preparação escapa ao controle do consumidor final.

Uma alternativa para a ressignificação da realidade das crianças foi a realização das atividades de Educação Alimentar e Nutricional, uma vez que as mesmas propiciam a construção coletiva de conhecimento. Destacando-se as recomendações sobre a importância de que estas ocorram de maneira integrada com as práticas, crenças, saberes e vivências das crianças, e não, dissociadas em práticas pedagógicas exclusivamente teóricas, e usando como

estratégias e recursos para ensino o desenvolvimento de móveis, desenhos, brincadeiras, teatrinhos e leitura de historinhas sobre o tema alimentação saudável, bem como permitir que as crianças tenham contato com os alimentos, tocando-os, cheirando-os e degustando-os (BRASIL, 2012).

Ao realizar as atividades de EAN com as crianças deste trabalho, foi observado que elas conseguiram absorver o conhecimento sobre as etapas de plantio e características organolépticas das frutas abordadas. Acredita-se que esse resultado se deva ao minucioso planejamento das atividades que foram desenvolvidas, pois para a elaboração das ações de EAN é necessária a utilização dos princípios que as estruturam.

Para o planejamento das atividades deste estudo foram utilizados os princípios da *valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes natureza*, como no momento no qual foi perguntado as crianças de onde as frutas vinham. O facilitador não as corrigiu, mas deixou que as mesmas tirassem suas próprias conclusões ao final da peça teatral; *da participação ativa e informada dos sujeitos*, pois as crianças foram os atores do teatro e ao longo dele foi ofertado gradualmente o conhecimento sobre as etapas do plantio das frutas; *da comida e o alimento como referências*, exemplificado no momento em que as crianças provaram as frutas e o suco de laranja com hortelã; e a prática do *planejamento, avaliação e monitoramento das ações*, compreendido pelo processo de organização das atividades pensadas e elaboradas a partir da observação da realidade, sendo limitada apenas a realização do monitoramento, uma vez que as atividades foram executadas apenas durante a pesquisa, do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, ambos imprescindíveis para a eficácia e a efetividade das iniciativas e a sustentabilidade das ações de EAN (BRASIL, 2012).

Outro fator relevante que provavelmente auxiliou as crianças na aquisição dos conhecimentos trabalhados foi a utilização do teatro como recurso lúdico-educativo. Segundo Soares, Silva e Silva (2011) a linguagem teatral é capaz de enriquecer as ações educativas, na medida em que se trata de um adequado instrumento de comunicação, expressão e aprendizado. Configurando-se como modalidade de ensino-aprendizagem criativa, estimulante, integrada e participativa, que intensifica as diversas trocas de saberes, favorecendo o conhecimento e a construção de novas relações entre as pessoas e o ambiente. Além disso, os autores ainda discorrem que o teatro enquanto modalidade pedagógica lúdica implica desvencilhar-se do modelo tradicional, em direção a uma prática inovadora,

traduzindo ruptura, movimento, vozes e sonhos, que permitem encarar de forma ousada e criativa a realidade dos sujeitos envolvidos. Incitando, dessa forma, o autoconhecimento, o pensamento autônomo e crítico, o crescimento pessoal e coletivo, e facilita a socialização, integrando arte e educação em um único espaço.

Observou-se no momento da avaliação final que as crianças tiveram a atitude previamente planejada. Elas consumiram novamente, em suas casas, duas das frutas trabalhadas no teatro, a banana e a melancia. Este resultado mostrou que a atividade de EAN proporcionou ainda às crianças um ambiente de conhecimento agradável, leve, levando-as a experimentarem as frutas de forma natural, com diversão e sem imposição. Segundo Santos, Costa e Martins (2015) quando brinca a criança experimenta, descobre, aprende e confere habilidades, desenvolve competências, estimula a autoconfiança e a autonomia, proporciona o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da concentração e atenção. Sendo assim, as atividades lúdico-educativas, que tem como princípio o brincar, favorecem o processo de ensino-aprendizagem, proporcionam à criança um rendimento maior na educação e a sua interação de forma espontânea.

Como limitações deste estudo pode-se destacar a recusa dos pais em assinar os TCLEs, resultando em um número reduzido de crianças participantes. Fato este que desperta a reflexão sobre os motivos do desinteresse dos familiares no desenvolvimento de ações de promoção da alimentação adequada e saudável. Sugere-se, portanto a realização de pesquisas qualitativas com esse público para aumentar o entendimento das causas desse comportamento.



## 7. CONCLUSÃO

Conclui-se ao final deste estudo que as crianças conseguiram aprender e identificar as etapas de plantio por meio das atividades lúdico-educativas de EAN. Sendo assim, é possível afirmar que as atividades de EAN foram eficazes para alcançar os objetivos propostos, pois elas propiciaram um aprendizado coletivo, onde as crianças fizeram parte do processo de construção do conhecimento. Esse modo de intervenção possibilita que os escolares não sejam só ouvintes, mas sim peças-chave para o desenvolvimento do auto aprendizado.

O caráter lúdico-educativo das atividades agregou grande valor para o resultado final, pois construiu conhecimento a partir da brincadeira, da diversão, de um ambiente alegre e saudável, facilitando a aprendizagem. Além disso, promoveram a interação das crianças entre si e com os professores, facilitadores, fazendo com que todos participem da construção do aprendizado.

Diante do exposto, destaca-se a importância da realização das atividades lúdico-educativas de EAN como processo permanente para construção do conhecimento sobre alimentação e nutrição, uma vez que elas influenciam positivamente na construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, revertendo o aprendizado em benefícios diretos para a melhoria na saúde dos envolvidos.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. *Portaria Interministerial n° 1.010, de 08 de maio de 2006*. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília, 2006. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010\\_08\\_05\\_2006.html](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html)>. Acessado em: 27 set. 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas*. Brasília, 2012.

BRASIL, Ministério da Educação. *Manual Orientação para a Alimentação Escolar na Educação infantil, Ensino fundamental, Ensino médio e na Educação de Jovens e Adultos*. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica *Guia Alimentar para População Brasileira*. Brasília, 2014. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 12 jul. 2017.

BENTO, D. Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity*, v. 28, p. 858-869, set./ june. 2004. Disponível em: <<http://www.nature.com/ijo/journal/v28/n7/full/0802532a.html>>. Acesso em: 26 set. 2016.

BORDENAVE, Juan; PEREIRA, Adair. *Estratégias do ensino-aprendizagem*. Disponível em: <<http://www.uc.pt/fmuc/gabineteeducacaomedica/recursoseducare/livro17>>. Acesso em: 18 out. 2016.

FONSECA, Alexandre B et al. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v.16, n.9, p. 3853-3862, 2011.

LEIRAS, Elsa. *Comportamento alimentar da criança: a influência materna*. Instituto politécnico de Viana do Castelo: Portugal, fev 2015.

LOUZADA, Maria et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 49, jul 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.org/pdf/rsp/v49/pt\\_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006211.pdf](http://www.scielo.org/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006211.pdf)>. Acesso em: 12 jul. 2017.

MALUF, Paula. Comportamento alimentar e seus componentes. In: GALISA, Mônica et al. *Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática*. São Paulo: Roca, 2014, p. 43-51.

MINAMI, Carin Priscilla Morioka. *Fatores que influenciam o gosto - desafios para a gastronomia*. Monografia – curso de especialização em gastronomia e segurança alimentar. Barisilia – DF, out. 2006. Disponível em:

<[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/498/1/2006\\_CarinPriscilaMoriokaMinami.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/498/1/2006_CarinPriscilaMoriokaMinami.pdf)>. Acesso em: 12 jul. 2017.

OLIVEIRA, Maria; SAMPAIO, Tereza; COSTA, Eveline. Educação nutricional de pré-escolares: um estudo de caso. *Revista de economia doméstica*, Viçosa, v. 25, n. 1, p. 093-113, 2014.

PRADO, Bárbara. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. *Demetra: alimentação, nutrição e saúde*, Mato Grosso do Sul, v. 11, n. 2, p. 396-382, 2016.

PEREIRA, Mariana; LANG, Regina. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. *Revista Uningá*, Paraná, v. 41, p. 86-89, out. 2014.

QUAIOTI, Teresa; ALMEIDA, Sebastião. Determinantes psicológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 193-211, 2006.

ROTEMBERG, Sheila; VARGAS, Sonia. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 4, n. 1, p. 85-94, jan./dez. 2004.

SALVI, Cristina; SENI, Giovanni. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche madre alix. *Revista eletrônica de extensão da URI*, Rio Grande do Sul, v.5, n.8, p.71-76, out. 2009.

SANTOS, Cristiane; COSTA, Lucinalva; MARTINS, Edson. A prática educativa lúdica: uma ferramenta facilitadora na aprendizagem na educação infantil. *Revista Eletrônica do Curso de Pedagogia das Faculdades OPET*. Curitiba, n.10, p. 75-89, dez. 2015.

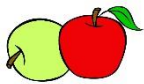
SPINELLI, MGN; SOUZA, SB; SOUZA, JMP. Consumo, por crianças menores de um ano de idade, de alimentos industrializados considerados supérfluos. *Pediatr Moderna*, São Paulo, v.37 n.12, p.666-72, 2001. Disponível em: <[http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id\\_materia=1771](http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=1771)>. Acesso em: 12 jul. 2017.

SOARES, Sônia Maria; SILVA, Lílíam Barbosa; SILVA, Patrícia Aparecida Barbosa. O teatro em foco: estratégia lúdica para o trabalho educativo na saúde da família. *Esc Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 818-824, dez. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141481452011000400022&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141481452011000400022&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 25 mai. 2017.

VALLE, Janaína Mello Nasser ; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, Viçosa MG, v.10, p. 56-65, jan./jun. 2007. Disponível em: <[www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf](http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf)>. Acesso em: 12 jul. 2017.

TEIXEIRA, Camila. A influência da globalização na cultura alimentar. *VI Congresso Nacional de Administração e Contabilidade*, Rio de Janeiro, out. 2015.



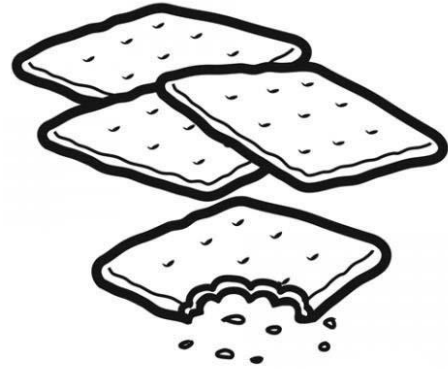


## APÊNDICE B

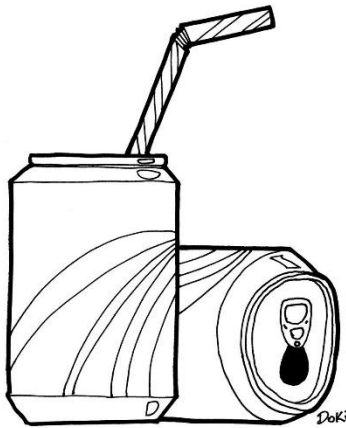
### Colorindo as Imagens



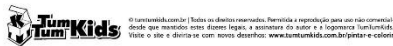
**MAÇÃ**



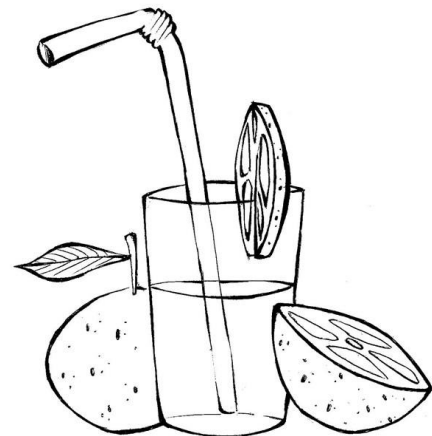
**BISCOITO**



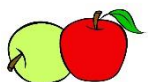
**REFRIGERANTE**

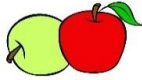


© jumkids.com.br | Todos os direitos reservados. Permissão e reprodução para uso não comercial, desde que mantidos estes direitos legais, a assinatura do autor e o logotipo JumKids. Este ou este e distribuído com licença distribuído: www.jumkids.com.br/prints-e-colorir



**SUCO DA FRUTA**





## APÊNDICE C

### Entrevista

Quais alimentos os papais dão para vocês comerem em casa?

---

---

---

---

Quais desses alimentos vocês mais gostam?

---

---

---

---

Os seus papais comem junto com vocês na hora das refeições?

---

---

---

---

Em qual local da casa vocês costumam comer/ fazer as refeições? Costumam assistir TV ou jogar?

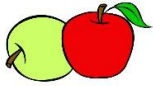
---

---

---

---





## APÊNDICE D

### Plano de aula

**Tema da aula:** De onde vêm os alimentos?

**Público-alvo:** Crianças de 5 anos (educação infantil).

**Duração:** 60 minutos

**Objetivo geral:** Promover o entendimento das etapas de plantio e características organolépticas de frutas.

**Objetivos específicos:**

Conhecimento

- Saber a origem dos alimentos (banana, melancia e laranja) e qual o seu percurso até chegar a nossas casas.
- Saber quais são os elementos essenciais para o cultivo de frutas
- Conhecer os benefícios da hortelã

Habilidade

- Reconhecer as etapas de produção, distribuição e comercialização dos alimentos e suas respectivas características.
- Reconhecer as características organolépticas da melancia, laranja e banana.

Atitude

- Degustar suco de laranja com hortelã
- Consumir uma dessas frutas em casa ao longo da semana

**Materiais:** EVA, velcro, TNT, papelão, laranja inteira e com casca, laranja picada, banana inteira e com casca, banana picada, melancia inteira e com casaca e, melancia picada, potes, adubo, mudas de hortelã.

**Desenvolvimento da aula:** Será desenvolvido durante a aula o tema as origens dos alimentos, de forma lúdica, trabalhando como eles são plantados, como crescem, quando são colhidos, como chegam aos mercados e as nossas casas. Para demonstrar qual a origem dos alimentos e seu percurso até chegar a nossas casas foram escolhidas três frutas: a laranja, a banana e a melancia e suas etapas de plantio. As etapas serão mostradas por meio de um teatro, onde terão os cenários que representam as etapas de plantio e as crianças representarão o que acontece em cada uma delas, serão os personagens, tendo ao final da representação todo o processo de plantio. Possibilitando que as crianças conheçam não só o as etapas de plantio, mas também a fruta em si, será levada a laranja, a banana e a melancia, picadas e inteiras,

para que as crianças as conheçam e trabalhem a parte do olfato, do paladar, chamando a atenção para textura da casca e comparar uma fruta com a outra. Ainda será dado às crianças um suco de laranja com hortelã para elas experimentarem e para discutirmos os benefícios da hortelã. Em seguida será entregue as crianças um potinho com terra e uma mudinha de hortelã para elas plantarem e colocarem em prática o que aprenderam.

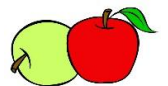
**Teatro:** Será realizado um teatro onde as crianças serão os personagens (as sementes, as mudas, as frutas, o sol, a nuvem, o vendedor do mercado e o cliente) e representarão o que acontece em cada etapa de plantio e o percurso de cada fruta até chegar a nossas casas. Para compor o teatro será feito o cenário de cada etapa e será perguntado para cada criança qual personagem ela irá querer ser. Caso mais de uma criança queira ser a banana, por exemplo, será feito um sorteio entre elas para decidir quem será este personagem.

**Avaliação:** Será observada a participação e assimilação das crianças durante a aula. Após uma semana será aplicado um questionário, onde as crianças terão que desenhar e colorir as etapas mostradas durante a aula, para avaliar a assimilação do conteúdo passado.

**Bibliografia:**

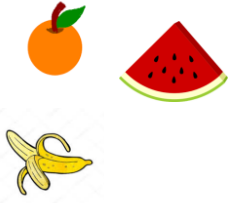
Curso Básico de Fruticultura - Engº. Agroº. Marco Moro - Escritório Regional da EMATER - Pelotas/RS - 2006.

PARRA, Juliana; BONATO, Juliana. Aconselhamento Alimentar para Crianças. In: GALISA, Mônica et al. *Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática*. São Paulo: Roca, 2014, p. 69-81.





## APÊNDICE E



### ATIVIDADE

#### **Desenhando e colorindo as etapas do plantio**

Hoje nós vamos desenhar as etapas do plantio e as frutas que conhecemos na aula passada.

Desenhe e pinte no quadro abaixo as etapas do plantio



Desenhe e pinte a laranja, a banana e a melancia no quadro abaixo



## APÊNDICE F

**Ao 2º Tenente Ronnie José Pires, chefe do Serviço de Orientação Educacional, Psicologia e Assistência Social (SOEPAS).**

Eu, Erika Blamires Santos Porto responsável pela pesquisa “Educação Alimentar e Nutricional em pré-escolares de uma escola público-privada do DF”, junto com a aluna Jéssica Balcasse de Souza solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de abril a maio de 2017. O estudo tem como objetivo realizar atividades de educação alimentar e nutricional com pré-escolares; será realizado por meio de entrevistas com os alunos, aplicação de questionários e a realização de atividades lúdico-educativas de alimentação e nutrição e terá 26 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.

---

Pesquisadora responsável: Erika Blamires Santos Porto

---

Pesquisadora assistente: Jéssica Balcasse de Souza

---

O chefe do Serviço de Orientação Educacional, Psicologia e Assistência Social (SOEPAS) do Colégio Militar Dom Pedro II, *2º Tenente Ronnie José Pires* 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, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Ronnie José Pires

## APÊNDICE G

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

#### “Educação Alimentar e Nutricional em pré-escolares de uma escola público-privada do DF”

**Instituição das pesquisadoras: Centro Universitário de Brasília - UniCeub**

**Pesquisadora responsável: Erika Blamires Santos Porto**

**Pesquisadora assistente: Jéssica Balcasse de Souza**

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 atividades de educação alimentar e nutricional com pré-escolares.
- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado (a) a participar exatamente por fazer parte do grupo de pré-escolares.

#### **Procedimentos do estudo**

- A participação dele (a) consiste em participar de atividades de educação alimentar e nutricional.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no ambiente escolar.

#### **Riscos e benefícios**

- Este estudo possui riscos mínimos, pois não serão utilizadas atividades que possam gerar danos aos alunos ou constrangimento. Serão utilizadas atividades lúdico-educativas de alimentação e nutrição.
- Medidas preventivas como deixar as crianças livres para decidirem se querem ou não participar das atividades propostas será tomada durante a pesquisa para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o (a) participante não precisa realizá-lo.
- Com a participação nesta pesquisa ele (a) poderá aceitar o consumo de alimentos saudáveis, aceitar alimentos antes rejeitados, interagir com novos alimentos e com outras crianças, além de contribuir para maior conhecimento sobre alimentação e nutrição.

#### **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 dele (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, por exemplo, entrevistas e questionários ficarão guardados sob a responsabilidade de Jéssica Balcasse de Souza 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 Pesquisado Centro Universitário de Brasília –CEP/UnICEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto: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

\_\_\_\_\_  
Nome do pesquisadora: Erika Blamires Santos Porto, telefone institucional (61) 3966-1200

\_\_\_\_\_  
Pesquisadora assistente: Jéssica Balcasse de Souza, telefone/ celular: (61) 9.9228-0218, email:  
[jessicabalcasse@gmail.com](mailto:jessicabalcasse@gmail.com)

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

Instituição: Centro Universitário de Brasília- UniCEUB

Endereço: Setor de Edifícios Públicos Norte (SEPN) 707/907

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

Telefones p/contato: (61) 3966-1200