



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

**A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ-
ESCOLARES EM UMA ESCOLA PARTICULAR EM VALPARAISO DE GOIÁS –
GO.**

Brasília

2016

KARLA GABRIELA MARQUES BARBOSA

**A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ-
ESCOLARES EM UMA ESCOLA PARTICULAR EM VALPARAISO DE GOIÁS –
GO**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição, da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, do Centro Universitário UniCEUB, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Brasília

2016

KARLA GABRIELA MARQUES BARBOSA

**A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ-
ESCOLARES EM UMA ESCOLA PARTICULAR EM VALPARAISO DE
GOIÁS – GO**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição, da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, do Centro Universitário UniCEUB, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Brasília, de de .

Banca examinadora

Profa. Érika Blamires Santos Porto
Orientadora

Profa. Eloah Martins Gonçalves Rios
Examinador

Profa. Carla Sarmento
Examinador

Resumo

Sendo a educação em saúde um processo que visa o desenvolvimento da autonomia do indivíduo para lidar com problemas da vida cotidiana, a Educação Alimentar e Nutricional é uma ferramenta de promoção da saúde através da construção de bons hábitos alimentares adquiridos principalmente na idade escolar. Esse trabalho teve o objetivo de realizar intervenções nutricionais em uma escola particular com alunos no período pré-escolar. O estudo foi apoiado na metodologia de problematização “Arco de Maguerez” e mostrou que o hábito alimentar das crianças no lanche era em sua totalidade ruim, sendo rico em alimentos e bebidas industrializadas, com alto teor de sódio, açúcar, gordura e corantes artificiais. Os pontos – chave elencados para a elaboração das atividades foram o alto consumo de sucos industrializados e salgados de pacote. Observou-se, quatro dias depois das intervenções que as crianças foram receptivas à Educação Alimentar e Nutricional, enfatizando os seus conhecimentos e habilidades desenvolvidas ao longo das atividades. A falta de motivação foi notória em grande parte dos pais em relação a aquisição de uma alimentação saudável para seus filhos, trazendo a problemática da passividade das boas práticas alimentares das crianças. O não interesse dos pais em olhar a agenda e tentar alterar o lanche dos pré-escolares, a partir de cartilhas de informações sobre alimentação saudável, foi observado na maioria dos casos. No entanto, houveram mudanças significativas no lanche de algumas crianças após o período de intervenções na escola. Da mesma forma, a Educação Alimentar e Nutricional foi considerada eficaz.

Palavras-chave: Pré-escolar. Educação Alimentar e Nutricional. Creche.

ABSTRACT

As the education in the health area is a process which aims the development of individual autonomy to deal with daily problems, the food and nutritional education is a health promotion tool, through the build of eating good habits acquired mainly in the school age. This work had as objective to make nutritional interventions in a particular school with students in kindergarten age. The study was supported on the problematization methodology "Maguerez Arch" and showed that the children's eating habits in school snack was in its entirety bad, being rich in industrialized food and drink, with a high level of sodium, sugar, fat and artificial colorants. The key points raised by activities elaboration, were the high consumption of industrialized drinks and packaged chips. It was observed four days after the interventions that children were receptive to eating and nutritional habits education, emphasizing their knowledge and skills developed along with the activities. The lack of motivation was notorious in a great part of parents in relation of healthy eating acquisition by their children, bringing the problematic of passivity related to children's eating good practices. The desinterest of parents on viewing the agenda and try to change children's snack, from the information booklet about healthy eating, was observed in the majority of the cases. However, there were significant changes in some children's snack after intervention period in the school. Therefore, the eating and nutritional education, was considered effective.

Keywords: Kindergarten. Eating and nutritional education. Day care center

1 INTRODUÇÃO

A população brasileira tem incorporado hábitos alimentares típicos dos países desenvolvidos, isto é, um maior consumo de alimentos industrializados em detrimento do consumo de alimentos regionais ou tradicionais. Essas mudanças fazem com que adultos e, principalmente crianças ingiram uma dieta com elevado teor lipídico e glicídico, causando um aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade (MONDINI; MONTEIRO, 2000; RIVERA; SOUZA, 2006).

A escola é vista como uma das instâncias de maior influência na formação do hábito alimentar das crianças, sendo muitas vezes os próprios pais os responsáveis por esta afirmação (SOUZA, 2007). Mais do que representar apenas um dos períodos para alimentação, a escola é responsável por uma parcela importante do conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. Portanto, oferecer alimentação equilibrada e orientar os alunos para a prática de bons hábitos de vida também é um dever da escola, pois a criança bem alimentada apresenta maior aproveitamento escolar, tem o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento e, mantém as defesas imunológicas adequadas (SANTANA, 2008).

Pesquisas sugerem que os hábitos alimentares das crianças são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação. Assim, o papel da família e da equipe da escola na alimentação e educação alimentar e nutricional das crianças é inquestionável e assume particular importância, uma vez que pode proporcionar oportunidades de aprendizagem formal a respeito do conhecimento sobre alimentação saudável (SARMENTO, 2006; MARIN et al., 2009; MESQUITA; PINTO 2006)

É nesta fase do desenvolvimento que ocorre a consolidação e a formação dos hábitos alimentares, o que justifica a importância da educação alimentar e nutricional, a fim de se obter a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta (ALBIERO; ALVES, 2007).

Compreende-se que a formação dos hábitos alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos e que têm sua formação iniciada na infância. Avalia-se, nesse contexto, hábito alimentar como um

repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo, e se frisa, nesse sentido, que é nessa fase da vida que o indivíduo sai do convívio basicamente familiar e penetra no contexto escolar, no qual experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus hábitos alimentares pelas influências do grupo social e dos estímulos presentes no sistema educacional. Assim, entende-se que a escola apresenta um ambiente privilegiado para programas de EAN e essa conjuntura vem sendo considerada na formulação de políticas públicas em alimentação e nutrição (RAMOS et al; 2013)

Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais problematizadoras e ativas que visem principalmente o diálogo e a reflexão junto a indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando os determinantes, as interações e significados que compõem o comportamento alimentar que visa contribuir para a realização do DHAA e garantia da SAN, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam empoderadas para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2012.)

Tendo em vista todos os fatores abordados, este trabalho teve o objetivo de avaliar a eficácia de uma intervenção nutricional, tendo como ferramenta principal a educação alimentar e nutricional com pré-escolares em uma creche particular em Valparaíso de Goiás – GO.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

Realizar atividade de Educação Alimentar e Nutricional com pré-escolares em uma creche particular no Valparaíso de Goiás/GO.

2.2 Objetivos secundários

- Analisar qualitativamente os lanches trazidos pelos alunos;
- Observar o comportamento alimentar das crianças durante o lanche;
- Observar o comportamento dos monitores com relação à alimentação dos alunos;
- Identificar as prioridades de ação;
- Planejar as atividades de Educação Alimentar e Nutricional;
- Aplicar e avaliar os resultados das atividades de Educação Alimentar e Nutricional.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

O estudo foi realizado com pré-escolares, Jardim II, seus respectivos monitores, pais e/ou responsáveis em uma creche particular, situada em Valparaíso de Goiás –GO, no bairro Jardim Céu Azul.

3.2. Desenho do estudo

Será realizado um estudo caracterizado como quali-quantitativo e de intervenção.

3.3 Metodologia

Este estudo foi apoiado no método da problematização proposto por Charles Maguerez denominado “Arco de Maguerez” (BORDENAVE; PEREIRA,1995), que é constituído por 5 etapas: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipótese de solução e aplicação na realidade.

A primeira etapa denominada “observação da realidade”, foi realizada com as crianças na creche por meio do registro dos lanches ofertados nas lancheiras durante 5 dias consecutivos (APÊNDICE A) e por meio da observação do comportamento alimentar das mesmas durante o lanche (APENDICE B). Neste mesmo período também houve a observação do comportamento do monitor com as crianças durante o lanche (APÊNDICE C).

Quanto aos alimentos trazidos nas lancheiras, observou-se alto consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados na maioria dos lanches, como sucos artificiais e saborizados, refrigerantes, bolos industrializados, salgadinhos de pacote, salgados fritos, balas e doces, biscoitos recheados e doces, e pipoca de microondas. Outros alimentos in natura como frutas (laranja e maçã descascadas, morango, goiaba), e suco de polpa foram encontrados na minoria das lancheiras, ressaltando de que as frutas em sua totalidade não foram ingeridas por completo pelas crianças, sendo jogados no lixo ou guardados novamente na lancheira. O iogurte esteve na minoria das lancheiras e foram ingeridos por completo (APÊNDICE M).

Os alunos que não levam lanche previamente trazidos de casa comunicam a professora que precisam comprar os alimentos na cantina da escola, e todos esses alunos são organizados em fila para o local de vendas de lanche da escola. Na sua maioria das vezes, as crianças voltam portando em mãos sucos de pó solúvel aromatizado de 350 ml, salgados prontos com salsicha ou frango, misto – quente de pão francês grande com presunto e queijo, pipocas de micro ondas e balas de iogurte.

Quanto ao comportamento alimentar dos alunos durante o lanche, estes trocam experiências de vivência e experimentam o lanche um do outro quando oferecido.

Sessenta por cento (n=6) das crianças possuem mastigação normal, dentro do tempo de 30 (trinta) minutos aproximadamente. No ato do lanche 72,7% (n =8) das crianças estavam distraídas por brinquedos trazidos nas mochilas ou por brincadeiras na hora da refeição.

Na turma analisada somente há uma monitora, e ao comportamento desta percebeu-se que é totalmente passiva em relação ao período do lanche, fazendo sua refeição simultaneamente com as crianças, ingerindo com continuidade alimentos industrializados e não preterindo por frutas no seu lanche. A professora também realiza o mesmo processo, com uma diferenciação de tempo devido as compras do lanche dos alunos na cantina da escola, restando-lhe somente cerca de 10 a 12 minutos para realizar sua refeição. Refeição esta que é composta por salgados fritos, suco industrializados, e biscoito recheado.

Na segunda etapa do Arco de Maguerez, chamada de “pontos -chave” define-se o que é mais importante no assunto em estudo e as variáveis determinantes da situação. Após a observação, os pontos–chave elencados para a elaboração da atividade de Educação Alimentar e Nutricional foram o alto consumo de sucos industrializados e salgados de pacote.

Na etapa seguinte “teorização”, que é o período de investigação e estudo de cada um dos “pontos- chave”, foi buscado informações para se responder ao problema observado por meio de revisão da literatura sobre o tema.

Na quarta etapa “hipóteses de solução” foram traçados conhecimentos, habilidades e atitudes a serem alcançados e posteriormente os planos de aula das atividades de educação alimentar e nutricional para o público-alvo, sendo uma

atividade lúdica sobre os ingredientes dos alimentos ultra processados e suas respectivas propagandas comerciais e um jogo cooperativo sobre o malefício do consumo de sucos industrializados (APÊNDICES D e E).

A quinta e última etapa “aplicação na realidade foi realizada em dois dias durante o período das aulas com os alunos com duração de 40 minutos cada e, para o pais foi confeccionada, e colada na agenda dos pré-escolares, uma cartilha educativa sobre alimentação saudável no ambiente escolar.

No final das duas intervenções foram avaliados se os conhecimentos, habilidades e atitudes traçados foram alcançados através de exercícios impressos em folha A4, além de realizada nova observação dos lanches trazidos.

3.4. Análise dos dados

Os lanches das crianças foram classificados de forma qualitativa em alimentos naturais (fruta), processados (suco de polpa, bolo, salgado frito) e ultra processados (suco de caixinha, refrigerante, iogurte, achocolatado, pão industrializado, bolos industrializados, biscoito recheado) segundo a nova classificação dos alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Os dados adquiridos, através desta análise e dos demais dados, foram inseridos e organizados em tabela, do programa Microsoft da Excel 2015, e foram apresentados em média e frequência.

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 196, de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A instituição assinou o Termo de Aceite Institucional (APENDICE F), a coleta de dados somente foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAE54309216.5.0000.0023) e assinatura dos pais e monitores do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICES G e H). 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 Primeira Intervenção

Logo após a análise das lancheiras durante o período de 5 dias consecutivos, com intuito de verificar a presença de neofobia alimentar, foram oferecidos durante um dia, no horário de lanche, frutas como maçã, banana e mamão. A oferta foi organizada sob uma mesa da própria sala, e voluntariamente, todos os alunos pegaram uma opção de fruta e a consumiram, sendo que a maioria retornou e pegou mais uma opção de fruta, revelando que a pouca oferta dos pais, destes alimentos pode ser uma das responsáveis pela baixa ingestão. O acesso aos pais foi inviável, pelo fato de alegarem falta de tempo e indisposição para participar de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional. Tendo em vista essa impossibilidade, passou-se para o desenvolvimento de atividades apenas com os alunos.

4.2 Segunda Intervenção

A atividade foi realizada no turno de aula normal (vespertino) e estavam presente 11 alunos, e todos participaram. Assim que a atividade de EAN começou todos demonstraram entusiasmo e muita participação. No momento de visualização das propagandas os pré-escolares foram atentos e comentaram entre si as características que achavam interessante e aplicável em suas realidades. Frases como “olha lá pessoal, a E. come esse salgadinho todo dia”, “ gente eu adoro esse bolinho, minha mãe compra um monte no mercado”, “esse salgadinho é radical”, “ que engraçado, eles comeram tanto biscoito que ficaram com cara de bolacha (risos)”.

Quando lhes foi proposto o uso de capas(jogo cooperativo com os escolares) todos os alunos ficaram extasiados. Todos queriam ajudar a colocar as capas um dos outros e comentários como “eu agora sou um (a) heroína (a)” foram repetidos com intensidade. Quando encontrada uma caixa com um vilão todos os alunos rodeavam o pesquisador pedindo para abrir a caixa e explicar a carta que estava anexada nela. Esse tipo de atitude denotou interesse e conhecimento sobre o

tema. Falas como “chega mais perto gente, eu sei explicar porque o açúcar faz mal”, “Tia, eu quero explicar também”, “tia, eu também sei” foram aclamadas durante toda a atividade. Expressões de surpresa foram muito frequentes no momento da descoberta de corantes e óleo nos salgadinhos ingeridos pelos pré-escolares. Frases como “tia, eu não sabia, vou pedir pra minha mãe jogar fora”, “esse salgadinho a H. sempre divide com a gente”, “tia, eu não quero ser um gente-grande doente”, também foram ouvidas. Em momento algum as crianças demonstraram cansaço ou desinteresse pela atividade proposta.

No final da atividade, todos receberam medalhas. A reação das crianças foi de muita alegria e bem-estar, além de baterem palmas e parabenizarem a todos os colegas voluntariamente. Depois da premiação saíram da sala proclamando “heroínos, heroínos, heroínos!” em alto e bom tom enquanto voltavam para a sua sala de aula. Quando chegaram à sala, foi entregue um exercício de avaliação propondo que pintassem os alimentos que fazem mal à saúde.

4.3 Terceira Intervenção

A última intervenção foi realizada em uma sala de auditório, no início do período de aula (vespertino). Os 11 alunos estavam presentes, e todos quiseram participar do jogo. Foram formadas duplas para melhor aproveitamento do espaço e tabuleiro. Do total, 18,1%(n=2) tiveram resistência em experimentar a amostra de suco. Entretanto, foram influenciados pelos outros alunos a experimentarem e foram receptivos aos dois sabores oferecidos. Dos 11 alunos, 18,1%(n=2) rejeitaram o prêmio (suco de 300 ml) da atividade. Sobre os sucos de garrafinha dados como prêmio do jogo 54,5%(n=6) dos 11 alunos tiveram preferência pelo suco de cenoura com laranja e 45,5%(n=5) dos alunos optaram por abacaxi e hortelã. Ao chegarem à sala de aula, foi-lhes entregue um exercício propondo que estes, circulassem quais são os sucos que devem preferir todos os dias para uma alimentação saudável.

4.4 Avaliação pós-intervenção

Observou-se após 4 (quatro) dias que as crianças foram receptivas à Educação Alimentar e Nutricional, enfatizando para o pesquisador os conhecimentos adquiridos (importância de uma alimentação saudável, os benefícios dos sucos

naturais e alimentos saudáveis para substituir os sucos de caixinha e os salgados de pacote, e o poder de escolha deles para a aquisição de um lanche saudável) e habilidades (Reconhecer os malefícios dos produtos industrializados, valorizando as preparações caseiras, sucos naturais, alimentos in natura e a cultura familiar) desenvolvidas ao longo da pesquisa. Citações como, “tia, eu estou comendo salgadinho com muito óleo e sal porque minha mãe colocou na minha lancheira, mas eu disse que faz mal pro coração”, “tia eu trouxe queijo branco porque me deixa com os ossos mais fortes”, foram observadas e registradas. Vale ressaltar que uma aluna que consumiu o mesmo lanche (salgado de pacote e suco de caixinha) durante os 5 (cinco) dias de análise, trouxe uma laranja descascada em sua lancheira e a ingeriu por completo.

Das onze lancheiras, 36,3% (n=4) continham sucos de polpa da fruta. A presença de salgados de pacote foi predominante em 27,3% (n=3) das lancheiras analisadas. O biscoito recheado esteve presente em 18,2% (n=2) das lancheiras. Houve ainda presença de novos alimentos, comprados na cantina da escola, como pão com salsicha acompanhados de batata palha 36,4%(n=4). As frutas tiveram 27,3% (n=3) de predominância nas lancheiras visualizadas (goiaba, banana e laranja descascadas). Bolachas de coco e maisena foram encontradas em 18,2% (n=2) e queijo branco em 9,0% (n=1) das lancheiras.

5 DISCUSSÃO

Observou-se um alto consumo de alimentos industrializados, dentre eles biscoitos recheado, sucos artificiais, achocolatados, salgados fritos, salgados de pacote e bolos ultra processados.

Dentre as bebidas de maior consumo das crianças o suco de caixinha foi predominante, sendo visualizados todos os dias nos lanches dos pré-escolares. O mesmo ocorreu no trabalho de Bernardi et al. (2010), que após análise do consumo alimentar de pré-escolares entre 2 e 6 anos de idade, avaliou que o segundo grupo de lanches mais consumido foi o de açúcar.

O consumo exacerbado de sucos industrializados é preocupante, pois além de conter aditivos químicos, possuem alto teor de açúcar, e praticamente nenhum nutriente. A sua ingestão vem substituindo os sucos naturais (que possuem micronutrientes essenciais para uma boa nutrição, e contribuem para uma ingestão diária importante de vitaminas e minerais essenciais) de forma precoce na alimentação das crianças.

Matuk et al. (2011), também encontrou sucos industrializados em 67% das lancheiras das crianças pertencentes a escola particular em São Paulo.

As crianças têm preferência inata pelo sabor doce e parecem predispostas aos alimentos com alta densidade calórica, que geram maior sensação de saciedade e costumam ter boa palatabilidade. Por isso, optam por alimentos ricos em carboidratos, açúcares, gorduras e sal, em detrimento das frutas e verduras. (Matuk et al 2011, pág. 157)

Outro estudo conduzido por Aires et al. (2011) teve resultados semelhantes e assustadores sobre o consumo de sucos industrializados. A pesquisa mostrou que 79,6% das lancheiras escolares tinham a presença de sucos artificiais e bebidas adoçadas. Tal consumo contribui para um elevado risco de DCNT(doenças

crônicas não-transmissíveis) tanto na faixa etária analisada quanto ao seu desenvolvimento futuro.

Segundo Murgueiro (2009), os alimentos com alto valor energético e ricos em gorduras e carboidratos são os preferidos das crianças, porém causam um desequilíbrio nutricional, gerando obesidade e carências nutricionais. Há riscos eminentes para a saúde das crianças que possuem o hábito de consumirem produtos não saudáveis, dentre eles a preocupante obesidade infantil. Baseado em estudos como o da POF no que se refere ao aumento dos índices de obesidade infantil no Brasil encontra-se lanches com alto teor de açúcares, sódio e lipídios (BRASIL, 2009).

Entre os alimentos mais consumidos neste estudo estavam o salgado de pacote e biscoito recheado, que são ricos em sódio, gordura, açúcar e corante. Boeira et al. (2011) também encontrou resultados similares sobre o índice de consumo de salgado de pacote e biscoito recheado na alimentação de crianças de até cinco anos de idade em Santa Maria – Rio grande do sul.

Leal et al. (2014) realizou um estudo, de base populacional, feito em município de porte médio da Região Sul do Brasil, e apontou que a dieta das crianças estudadas necessita de melhorias. O trabalho mostrou que 99,6% dos pré-escolares consumiam salgadinhos, açúcares e doces no lanche.

A alta ingestão de alimentos industrializados além de causar malefícios à saúde, propicia uma dieta rica em gorduras e açúcares aumentando drasticamente, principalmente nas crianças, a alta prevalência de doenças cardiovasculares, anemias e diabetes tipo II.

A população brasileira passou por uma transição nutricional relevante. A desnutrição era um dos principais indicadores problemáticos da população em geral, e hoje observa-se o oposto, a prevalência do excesso de peso e obesidade. Várias causas são apontadas, entretanto sobressai-se a justificativa da modernização imposta, falta de tempo do dia a dia para preparar alimentos mais saudáveis, praticidade no comer e armazenar, e a industrialização como regente de facilidades.

A industrialização traz consigo muitas facilidades e praticidades em armazenamento e transporte de alimentos. No entanto, os seus produtos causam males a população, principalmente pelo uso abusivo de sódio e conservantes nos alimentos para aumentar o tempo de prateleira. Alimentos ricos em açúcar, gorduras *trans* e aditivos químicos em uso exacerbado. Tais características trazem malefícios aos seus usuários, aumentando as taxas de obesidade no mundo e monotonia alimentar.

O alto e crescente consumo de alimentos industrializados recebe cada vez mais a atenção tanto dos consumidores quanto dos profissionais de saúde, pois a indústria atrai cada vez mais pessoas para os seus produtos e em contrapartida as pessoas adoecem. Esse consumo exacerbado está fortemente relacionado com o aumento do peso corporal, indicando que estes produtos são um dos principais fatores das taxas aumentadas de sobrepeso e obesidade em todo o mundo (OPAS, 2015).

A massificação cultural também tem grande parcela de responsabilidade na formação de maus hábitos alimentares a partir da aquisição de produtos industrializados. A aculturação da massificação traz consigo o consumo exacerbado de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio.

Dados do Instituto brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostram que uma em cada três crianças brasileiras de cinco a nove anos estava acima do peso recomendado pela OMS (BRASIL, 2010). Portanto, o sobrepeso e a obesidade identificam-se como problema de saúde pública, emergindo como preocupação de toda a sociedade.

Estudos recentes acerca do consumo alimentar de crianças e adolescentes brasileiros demonstram que estes refletem o comportamento alimentar dos adultos como aumento do consumo de produtos com alto teor calórico e redução de frutas, verduras e cereal (SUÑE et al., 2007).

O contínuo consumo de alimentos industrializados em crianças aumenta não somente as probabilidades de obesidade infantil, mas também as doenças associadas a mesma. Cardiopatias, aparecimento de diabetes e outras DCNT's

associadas têm crescido drasticamente nos últimos anos. Por isso a formação do mau hábito alimentar na infância perdura em uma fase adulta com muitas patologias e complicações.

Hábitos alimentares saudáveis desde a infância promovem o crescimento ideal e desenvolvimento intelectual e, conseqüentemente, previnem deficiências e doenças crônicas não transmissíveis, tais como obesidade, cardiopatias, dislipidemias e diabetes tipo II, que refletem a exposição acumulativa a fatores de risco, dentre esses, a dieta em diferentes fases da vida (GAMA et al., 2007).

Tendo em vista a problemática acima, a Educação Alimentar e Nutricional deve ser usada para a propagação de hábitos alimentares saudáveis na infância. A fim de prevenir complicações futuras, problemas para a saúde pública da população e DCNT.

A educação alimentar e nutricional pode ser definida como o conjunto de atividades de comunicação destinado a aperfeiçoar o conhecimento da população-alvo sobre a ciência da nutrição. Esse conhecimento destina-se a melhorar as práticas alimentares da população, mediante mudança voluntária de conduta. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional visa a melhoria da saúde pela promoção de hábitos alimentares adequados, pela eliminação das práticas dietéticas insatisfatórias, pela introdução de melhores práticas de higiene e pelo uso de modo eficiente dos recursos destinados á alimentação (GALISA et al.,2014).

Os pré-escolares têm hábitos alimentares ricos em produtos industrializados, e durante o período de intervenções nutricionais puderam aprender sobre os malefícios de uma má alimentação. A mesma situação foi encontrada no estudo de LANGE et al., (2013), que após analisarem os hábitos alimentares das crianças do ensino infantil, interviram com atividades lúdicas e estratégicas de educação alimentar e nutricional dentro da escola. Obtiveram resultados positivos quanto ao aprendizado dos alunos sobre a alimentação saudável.

As atividades de educação alimentar e nutricional realizadas na escola com as crianças foram elaboradas de forma lúdica, motivadora e apoiada em princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas como, planejamento, avaliação e monitoramento das ações, a comida e o alimento como referências; a Promoção do autocuidado e da autonomia; ea Educação

enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos. Além de utilizar como referencial teórico a recomendação de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira que orienta a população a fazer da base de sua alimentação os alimentos in natura (BRASIL, 2012; BRASIL, 2014). Percebeu-se claramente o empoderamento gerado nos alunos acerca da temática trabalhada, obteve-se, certamente, de todo o planejamento das atividades de EAN para a faixa-etária específica (4 a 5 anos de idade).

Comentários como “tia, eu amei poder salvar o mundo hoje, foi divertido”, “tia, quando eu ver o Mr. Saúde vou contar como a gente ajudou ele e salvou o mundo”, foram ditos ao final das intervenções, o que nos chama a atenção por perceber que as crianças se sentiram capacitadas para enfrentar os maus hábitos alimentares. Uma das características importantes da Educação Alimentar e Nutricional é de exercer poder com o outro, com práticas participativas dos indivíduos.

Dentre as intervenções de EAN, muitas falas como “tia, não sabia que salgadinho tinha açúcar, mas vou pedir pra minha mãe jogar fora” foram observadas. O fato das crianças adquirirem conhecimento de Educação Alimentar e Nutricional gera habilidades que podem perdurar e florescer de maneira inimaginável no futuro. Pois sabe-se que uma criança é rodeada por outras pessoas, e esta pode influenciar em todo um processo.

A eficácia da Educação Alimentar e Nutricional foi comprovada, entre outras, através das características citadas acima. O jogo planejado e executado foi elencado no que há de mais atual e científico. Levando em consideração o Marco de Referência Alimentar e Nutricional e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Além disso, foi baseado em uma linguagem apropriada e lúdica para a faixa-etária.

Contudo, durante as intervenções foi possível visualizar a dependência que os pré-escolares têm dos pais e/ou responsáveis no preparo de suas lancheiras. A maior dificuldade encontrada sobre os pais foi o difícil diálogo. O pesquisador esteve disponível na porta da escola durante os cinco dias de análise e os pais alegaram não ter tempo para conversar sobre o assunto proposto pelo TCLE. A falta de motivação dos pais foi notória em relação a mobilização para a aquisição de lanches mais saudáveis para seus filhos, trazendo a problemática da passividade dos mesmos diante da praticidade dos alimentos industrializados.

Foi enviado aos pais, por intermédio da agenda folders e folhetos a respeito da importância da alimentação saudável, principalmente no período da infância. Os informativos além de nortear sobre os malefícios de uma má alimentação, traziam em amplo espaço receitas de lanches saudáveis. No entanto, observou-se que a monotonia dos lanches não-saudáveis perdurou. É preciso reconhecer que os hábitos alimentares dos pais estão sendo produzidos nos filhos, com o discurso de levar na lancheira um lanche rápido, de fácil movimentação e armazenamento, bem como saciedade. Entretanto, sabe-se que esse tipo de atitude reflete na formação de maus hábitos alimentares de seus filhos.

GODOY et al.(2013), aponta que a atitude consciente dos pais inicia-se na preparação para as compras de supermercado e, durante as compras, a seleção de alimentos racionalizada: alimentos pensados para a fase das crianças. Ao preparar as lancheiras, esse mesmo raciocínio está presente, evitando o envio de alimentos que não ofereçam as quantidades ideais de nutrientes aos pré-escolares. Essa atitude, quando permeia a infância, pode se fixar na vida adulta.

Quanto ao professor e monitor presentes na sala de aula diariamente, notou-se alta passividade e pouca preocupação e interferência com a educação alimentar e nutricional das crianças. Como realizam as refeições juntamente com os alunos, podem estar sendo um referencial de hábito alimentar para os pré-escolares.

Entende-se que é necessário levar os educadores a refletirem sobre como dialogam o comer, alimentar e nutrir (SANTOS, 2013), ou seja, é necessário promover mudanças nas práticas alimentares do ambiente escolar, e simultaneamente respeitar os hábitos alimentares, a cultura alimentar e as tradições de cada pré-escolar.

A escola tem papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis, tendo como base a Educação Alimentar e Nutricional. A portaria interministerial nº 1.010 de 08 de Maio de 2016 assegura o dever da escola em promover hábitos alimentares saudáveis dentro do ambiente escolar.

A escola possui papel primordial na formação de hábitos de vida e da personalidade da criança, uma vez que ocupa quase um terço da vida ativa infantil nos dias da semana e 200 dias por ano. Ela possibilita o aprendizado integral da criança, sendo psíquico, alimentar, desenvolvimento físico, social e intelectual (LOPEZ e JÚNIOR, 2011).

O incentivo pelo professor as suas crianças a ingerir alimentos nutritivos e que trazem benefícios à saúde torna-se indispensável. É possível criar jogos, brincadeiras ou uma campanha dando ênfase a importância das frutas e verduras na lancheira para o organismo humano, entende-se que uma escola pode e deve ensinar o pré-escolar a se alimentar não apenas na teoria, mas também na prática (SANTANA, 2008).

Destaca-se a importância de adquirir hábitos saudáveis ainda na infância, prioritariamente através da educação alimentar e nutricional, pois este, é um meio de adquirir conhecimento e ensinar o que se absorveu aos outros através de seu estilo de vida saudável. Enfim, uma lancheira de um pré-escolar precisa ser saudável, com consumo de frutas (que possuem vitaminas e ação antioxidante) carboidratos de boa qualidade e proteínas. Os sucos devem ser naturais de fruta. As comidas devem proporcionar sabor e nutrientes adequados para o bom desenvolvimento e saúde da criança.

9 CONCLUSÃO

Verificou-se no presente estudo que as lancheiras dos pré-escolares do ensino infantil não são saudáveis.

Os objetivos de educação alimentar e nutricional foram satisfatoriamente alcançados com as crianças, sendo a mesma considerados eficazes. Os conhecimentos e habilidades foram trabalhados de forma lúdica e estratégica conforme faixa etária existente.

Todavia, a maior dificuldade avaliada foi no acesso aos alimentos saudáveis dos pré-escolares pelos pais, o que trouxe a esta pesquisa um ponto de discussão fundamental no que se refere ao papel dos pais no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em seus filhos e o papel da escola nessa temática.

Ficou evidenciado o caráter indispensável da Educação Alimentar e Nutricional, embasado nos referenciais teóricos mais atuais, na formação de hábito alimentar das crianças.

REFERÊNCIAS

- ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 17-21, jan.fev. 2007.
- BARBOSA, Najla Veloso Sampaio et al. Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 937-945, 2013.
- BERNARDI, Juliana Rombaldi et al. Estimativa do consumo alimentar de energia e de macronutrientes no domicílio e na escola em pré-escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 86, n. 1, p.59-64. 2010
- BOGUS, Cláudia Maria et al. Cuidados oferecidos pelas creches: percepções de mães e educadoras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 5, out. 2007
- BRASIL, E. et al. Educação alimentar e nutricional como ferramenta afetiva de saúde escolar: uma revisão de literatura. **FIEP Bulletin Online**, Foz do Iguaçu, v. 83, n. 2, 2013.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, MDS; 2012.
- BRASIL. Ministério, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: MS; 2011.
- BOEIRA, G. et al. **Análise das lancheiras de pré-escolares**. Trabalho desenvolvido durante as atividades do Estágio em Nutrição no Ciclo da Vida I _UNIFRA. SEPE – XV Simpósio de Ensino Pesquisa e Extensão 1 a 5 outubro, 2011.
- BORDENAVE, J. ; **Metodologia da Problematização**: uma alternativa metodológica apropriada para o Ensino Superior. Semina, Londrina, v. 16, n. 2, n esp., p.9-19, 1995.
- CAMPOS, Juliana Alvares DB; ZUANON, Ângela Cristina C. Merenda escolar e promoção de saúde. **Brazilian Dental Science**, v. 7, n. 3, 2010.
- DECOM. Coordenação de Comissões Permanentes.P_7696 PL-6283/2013 Disponível em <<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/1139425.pdf>>. Acesso em: 26 de Junho de 2016.
- GHARIB, Nadia; RASHEED, Parveen. Energy and macronutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain: a cross-sectional study. **Nutrition Journal**, Bahrein, v.10, n.62, p.1-12, 2011.

GAMA SR, Carvalho MS, Chaves CRMM. Prevalência em crianças de fatores de risco para as doenças cardiovasculares. **Caderno de Saúde Pública**. v. 23, n. 9, p. 2239-2245, set. 2007.

GALISA, Mônica, et al. **Educação Alimentar e Nutricional: Da teoria a prática**. Vila Mariana, SP: Editora roca Ltda: 2014.

GODOY, Talita de Mattos. TEIXEIRA, Valeska Masucci; RUBIATTI, Angélica de Moraes Manço. Avaliação do Estado Nutricional e do Lanche Consumido por Crianças entre 2 e 3 Anos em Escola Particular de São Carlos (SP). **Saúde em Revista Avaliação nutricional e do lanche de crianças**. Piracicaba, v. 13, n. 33, p. 55-65, jan-abr. 2013.

LEAL, Katharine Konrad et al. Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS. *Revista Paul Pediatría*. V.33, n. 3: pág.310---317, São Paulo. 2015

LIMA, D. B. et al. Crescendo com saúde e nutrição. Aplicação do lúdico na educação nutricional. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 8,n. 2, p.59-57,jun/dez. 2009.

LOPEZ F. A., CAMPOS D. J. **Filhos de 2 a 10 anos de idade**. Barueri: Manole, 2011.

MATUK, Tatiana Tenorio et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**. v.29, n.2, p.157-163, 2011.

MESQUITA, J.H.; PINTO, P.C.M.M.; SARMENTO, C.T.M; Perfil qualitativo dos lanches escolares consumidos em instituição de ensino particular do Distrito Federal. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 4, n. 1 / 2, p. 49-62, 2006.

OLIVEIRA, Maria Nilka. SAMPAIO, Thereza M. Tavares. COSTA, Eveline Costa. Educação nutricional de pré-escolares-Um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 93-113, 2014.

PEREIRA, Alessandra da Silva; LANZILLOTTI, Haydée Serrão; SOARES, Eliane de Abreu. Frequência à creche e estado nutricional de pré-escolares: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 366-372, dez. 2010.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. Ultra-processed food and drink products in Latin America: **Trends, impact on obesity, policy implications**. Washington, DC : PAHO, 2015.

PROJETO Didático: Lanche Saudável Escola Polinchinelo. **Revista Construir Notícias**, ano 4, n. 25, nov/dez. 2005.

RAMOS F.P. et al. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov.2013.

RUFINO, P. O. Composição do lanche escolar de pré-escolares em instituição de ensino privado. **Revista Nutrição Profissional**, ano 1, n. 4, p. 53-56, nov/dez. 2005.

SANTOS, Ligia Amparo Silva. Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da

universidade e para os aspectos culturais da alimentação. **Revista de Nutrição**, v. 26, n. 5, p. 595-600, 2013.

SANTANA, D. **A obesidade infantil nas escolas**. 2008. Disponível em: <http://www.webartigos.com/>. Acesso em: 26 de Junho de 2016.

SILVA, R.; VELLOSO, E.; FREITAS, A.C.; SILVA, E.M.G. Saúde Pública Nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas). In: ANGELIS, R.C.; TIRAPÉGUI, J. Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 275-310.

SUÑE FR, Dias-da-Costa JS, Olinto MTA, Patussi MP. Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública** v. 23, n. 6, p. 1361-1371, jun. 2007.

APÊNDICE A

ID	Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5	
A.J.P	Bebida	Alimento								
	SC()	FT()								
	SP()	PB()								
	RF()	SP()								
	IG()	SF()								
	AC()	BR()								
ID	Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5	
B.S. A	Bebida	Alimento								
	SC()	FT()								
	SP()	PB()								
	RF()	SP()								
	IG()	SF()								
	AC()	BR()								
ID	Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5	
C.F. Q	Bebida	Alimento								
	SC()	FT()								
	SP()	PB()								
	RF()	SP()								
	IG()	SF()								
	AC()	BR()								

ID= identificação do aluno/SC= suco de caixinha/SP= suco de polpa/RF= refrigerante/IG= iogurte/AC= achocolatado/FT= fruta/PB= pães e bolos/ SP=salgado de pacote/SF= salgado frito/BR= biscoito recheado.

APÊNDICE C

Monitor	Imposição	Passivo	Ativo	Incentivo
M1				
M2				
M3				
M4				
M5				
...				

LEGENDA: M = monitor/ S = sim / N = Não

APÊNDICE D

- 1. Nome do jogo:** Missão - Suquinhos de verdade
- 2. Número de participantes:** alunos do jardim II.
- 3. Objetivos do jogo:** Empoderar as crianças quanto a importância da escolha dos sucos naturais no dia a dia.

3.1 Conhecimentos

- A importância de uma alimentação saudável;
- Os benefícios do consumo de sucos naturais para a qualidade de vida;

3.2 Habilidades

- Reconhecer os males dos produtos industrializados, valorizando as preparações caseiras, sucos naturais, alimentos in natura e a cultura familiar.

3.3 Atitudes

- Preferência das crianças por sucos naturais ao invés de sucos industrializados; As crianças dirão aos pais que precisam comer mais alimentos frescos e saudáveis e menos alimentos industrializados.

I. Montagem do jogo

Fazer um tabuleiro no chão da sala de aula e colocar imagens de sucos naturais e de sucos industrializados. Colocar de cada lado do tabuleiro uma mesa. A primeira contendo copinhos descartáveis com sucos naturais (cenoura com laranja e abacaxi com hortelã) e a segunda contendo cartas da inteligência, sendo diferenciadas em cartas verdes (boas informações) e vermelhas (más informações) (figura A)

(**Figura A-** Tabuleiro confeccionado no chão da sala, mesa da “cartas da inteligência e mesa da” fórmula saudável)



II. Regras do jogo

O jogo se inicia com o dado e com duas duplas. Cada lado do dado possui uma explicação de como se movimentar no tabuleiro. Os participantes andam no tabuleiro de acordo com as indicações do dado. Se o dado selecionar uma casa de alimentos industrializados (casas más), as crianças serão bloqueadas e receberão uma carta da inteligência na cor vermelha que trará alguma informação negativa sobre os sucos industrializados (ex: os sucos de caixinha te deixam com cáries nos dentinhos), após a leitura dessa informação, a dupla deverá decidir se quer permanecer bloqueada ou se deseja tomar a “fórmula saudável” (suco natural) para prosseguir no jogo.

Caso a dupla não queria experimentar o suco natural ela será incentivada pelo facilitador e pelas outras crianças do jogo, mas não será obrigada a tomar ficando parada até o fim do jogo. Quando a dupla decidir experimentar o suco, os outros participantes passarão de mão-a-mão um copinho com suco natural para eles tomarem e darem continuidade ao jogo.

Quando caírem numa casa de sucos naturais (casas boas), as crianças recebem uma carta verde que trás informação sobre o benefício do consumo de sucos da fruta (ex: os sucos da fruta deixam seus ossos mais fortes) e são incentivadas a continuarem no jogo.

III. Premiação

Os prêmios foram 11 garrafinhas de 300 ml de sucos naturais sem adição de açúcar, gelados e nos sabores: abacaxi com hortelã e laranja com cenoura.

A. Materiais Utilizados

03 Fitas crepe; 30 imagens em formato A3 plastificadas; 11 garrafinhas de 300 ml com 2 sabores de sucos; 6 garrafas de sucos naturais com 500 ml com 3 sabores de sucos; 11 manuais de sucos saudáveis com 4 folhas cada; 11 folhas de atividades de avaliação; 20 lápis de cor; 2 dados de isopor com 6 ilustrações cada;

B. Atividade de avaliação

A atividade de avaliação foi realizada após o término do Jogo Cooperativo. Os alunos receberam um exercício simples com um enunciado para circular, dentre as figuras, quais eram de sucos naturais. A intenção da atividade foi avaliar o conhecimento a respeito da identificação dos sucos naturais (Figura B).



(Figura B – Exercício de fixação sobre sucos industrializados e sucos naturais).

C. Manual de sucos naturais

Enviamos para os responsáveis (através das agendas dos alunos) um Manual de Sucos Naturais com 4 páginas, comparando o valor nutricional dos diversos sucos industrializados com os naturais, enfatizando os benefícios das frutas/vegetais e por último ensinando-os a fazer 05 preparações fáceis de sucos (testadas previamente). Com o intuito de auxiliar e facilitar as preparações rotineiras escolares, aumentando significativamente o valor nutricional das refeições das crianças (Apêndice J)

APÊNDICE E

- 1. Nome do jogo:** Caça – vilão.
- 2. Número de participantes:** 11 participantes.
- 3. Objetivos do jogo**

Exercer um jogo de cooperação e conhecer os malefícios dos produtos industrializados (salgados de pacote, doces, biscoito recheado e bolo industrializado)

3.1 Conhecimentos

- Presença de sal, açúcar, óleo e corantes nos produtos industrializados.
- As propagandas nem sempre falam a verdade.
- Mostrar os benefícios do da preferência por alimentos mais saudáveis.

3.2 Habilidades

- Reconhecer os malefícios dos produtos industrializados, valorizando as preparações caseiras, e a cultura familiar.
- Reconhecer nas propagandas que os produtos industrializados possuem vilões para uma boa alimentação.

3.2 Atitudes

- Pedir para os pais alimentos que substituam os produtos industrializados.

4 Regras do jogo

O jogo se inicia com a apresentação de um vídeo contendo quatro propagandas sobre salgadinhos, bolos industrializados, biscoito recheado e chocolates que tem alegação de fazer bem á saúde e propiciar uma boa nutrição. Após a apresentação do vídeo, o pesquisador entregará áqueles que quiserem uma capa de super – herói, e explicará que o vídeo tem muitas mentiras e que eles como super heróis precisam salvar outras crianças que estão sendo enganadas, pois há vilões dentro desses produtos. Para salvar o mundo é preciso colocar a capa, se reunirem em

círculo e procurarem juntos na própria sala de aula (juntamente com a monitora) quais são os vilões que estão presentes nos alimentos das propagandas (sal, conservantes, gordura e açúcar), encontrando as caixas com os vilões – surpresa dentro, juntamente com seu envelope lúdico-explicativo. A cada caixa encontrada, as crianças devem entregar para a monitora e professora, que passará a caixa para o pesquisador e este, explicará os malefícios das substâncias. Assim no final da trajetória, quando encontrarem todos os vilões e os prenderem , todos salvaram o mundo das informações enganosas (Figura C)



(Figura C - Crianças assistindo a propaganda, vestindo as capas e encontrando as caixas com vilões da alimentação saudável).

5 Premiação

Os prêmios foram 11 medalhas confeccionadas de papel dourado com o título de Super- conhecedor de alimentação saudável. Os prêmios foram entregues pela própria diretora e professora com honra ao mérito (Figura D).



(Figura D - Medalhas de super-conhecedor de alimentação saudável e crianças recebendo honra ao mérito)

A. Materiais Utilizados

1 Notebook, 1 Tablet, 11 capas de cores diferentes(azul e rosa) feitas de TNT.

B. Atividade de avaliação

A atividade de avaliação foi realizada após o término do Jogo Cooperativo. Os alunos receberam um exercício contendo figuras de sal, corante, açúcar e óleo, escondidas entre outras figuras de alimentos saudáveis. A objetivo do exercício é de pintarem os vilões para identifica-los. Desta forma verifica-se o aprendizado dos alunos sobre o tema.(Apêndice I)

C. Manual de lanches saudáveis

Enviamos para os responsáveis em agenda, um manual com 7 preparações de lanches saudáveis para ajudar os pais na organização do hábito alimentar das crianças. Enfatizando também os benefícios nutricionais das preparações, denotando que uma alimentação saudável é viável e necessária para a fase de seus filhos (Apêndice L)

APÊNDICE F

TERMO DE ACEITE INSTITUCIONAL

Brasília-DF, 20 de _____ de 2016.

Prezada Profa. Marília de Queiroz Dias Jácome
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB

O/A Coordenador Pedagógico do/a Centro de Ensino Araújo e Hupp Ltda ME, *Aline Peixoto Lima Andrade* vem por meio deste informar que está ciente e de acordo com a realização nesta instituição da pesquisa intitulada "A eficácia de uma intervenção nutricional com pré-escolares em uma creche particular", sob a responsabilidade do pesquisador(a) Erika Blamires Santos Porto, a ser realizada no período de 06 de Maio de 2016 à 17 de Maio de 2016.

O pesquisador responsável declara estar ciente das normas que envolvem as pesquisas com seres humanos, em especial a Resolução CNS nº 466/12 e que a parte referente à coleta de dados somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por este Comitê e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.


Aline Peixoto Lima
Coordenadora Pedagógica

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizada a pesquisa

APÊNDICE G

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE(pais)

“A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ ESCOLARES EM UMA CRECHE PARTICULAR”

Instituição: Centro Universitário de Brasília- UNICEUB

Pesquisador(a) responsável: Erika Blamires Santos Porto - Nutricionista graduada pela UFPB (CRN/01 3384) com especialização em Obesidade e Emagrecimento. Mestre em Nutrição Humana pela UnB.
Pesquisador(a) assistente: Karla Gabriela Marques Barbosa – Aluna da graduação de Nutrição do UNICEUB

Seu filho(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se o seu filho(a) desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

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

Antes de decidir se deseja que o seu filho(a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida autorizar a participação, você será solicitado 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 intervenção nutricional, através da análise de lancheira e comportamento alimentar da criança no ambiente escolar que se encontra.
- Seu filho(a) está sendo convidado a participar exatamente para que o conhecimento sobre alimentação e nutrição, através da Educação Alimentar e Nutricional, possa trazer benefícios á vida alimentar de seu filho(a).

Procedimentos do estudo

- O procedimento é que os alunos possam abrir as lancheiras e mostrar para o pesquisador os lanches trazidos de casa e, posteriormente, participem de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional na sala de aula com a presença dos monitores.
- A pesquisa será realizada em uma creche particular no Parque Esplanada 1 de Valparaíso de Goiás – GO.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui “baixo risco”, visto que seu filho(a) não é obrigado a participar senão se sentir á vontade e tais riscos que são inerentes do procedimento de análise de lancheiras.
- Medidas preventivas durante a análise da lancheira, como não obrigar seu filho(a) a participar, caso não queira, serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento ao seu filho(a) não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre alimentação saudável e nutrição infantil.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá retirar seu filho(a) 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 você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados de seu filho(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as informações de seu filho(a) (dados da análise da lancheira) ficará guardado sob a responsabilidade do(a) aluna da graduação de Nutrição: Karla Gabriela Marques Barbosa, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade ou será destruído após a pesquisa.
- 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 de seu filho(a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade do mesmo.

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 sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____ após receber uma

explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em que meu filho(a)_____ participe 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

Pesquisador responsável: Erika Blamires Santos Porto, **celular:** (61) 81824866 /**telefone institucional:** 3966.1511

Nome do pesquisador(a) assistente: Karla Gabriela Marques Barbosa, **telefone/celular:** 95548945/
Endereço de e-mail: karlagabriela21@hotmail.com

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

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Endereço: SGAS SEPN 707/907

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

Telefones p/contato: 3966.1511

APÊNDICE H

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE(monitor)

“A EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ ESCOLARES EM UMA CRECHE PARTICULAR”

Instituição: Centro Universitário de Brasília- UNICEUB

Pesquisador(a) responsável: Erika Blamires Santos Porto - Nutricionista graduada pela UFPB (CRN/01 3384) com especialização em Obesidade e Emagrecimento. Mestre em Nutrição Humana pela UnB.
Pesquisador(a) assistente: Karla Gabriela Marques Barbosa – Aluna da graduação de Nutrição do UNICEUB

Monitor (a) você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. A sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas você pode desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

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

Antes de decidir se você deseja participar (de livre e espontânea vontade), você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida autorizar a participação, você será solicitado 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 educação alimentar e nutricional com as crianças e com você com intuito de melhorar o comportamento alimentar dos alunos.
- Você está sendo convidado a participar exatamente para que o conhecimento sobre alimentação e nutrição, através da Educação Alimentar e Nutricional, poderá trazer benefícios à vida alimentar de seus alunos(as).

Procedimentos do estudo

- O procedimento é que você aceite ser observado durante o período de lanche de seus alunos(as) e que aceite participar de uma atividade de educação alimentar e nutricional.
- A pesquisa será realizada em uma creche particular no bairro Jardim Céu Azul de Valparaíso de Goiás – GO.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui “baixo risco”, visto que você participará de uma palestra sobre alimentação e nutrição.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento em você, não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre alimentação saudável e nutrição infantil.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você 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 você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados obtidos na pesquisa serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (dados da análise de comportamento) ficará guardado sob a responsabilidade do(a) aluna da graduação de Nutrição: Karla Gabriela Marques Barbosa, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade ou será destruído após a pesquisa.
- 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 seu nome e a instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade do mesmo.

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 sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____ após receber uma

explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em _____ participar 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

Pesquisador responsável: Erika Blamires Santos Porto, **celular:** (61) 81824866 /**telefone institucional:** 3966.1511

Nome do pesquisador(a) assistente: Karla Gabriela Marques Barbosa, **telefone/celular:** 95548945/
Endereço de e-mail: karlagabriela21@hotmail.com

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

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Endereço: SGAS SEPN 707/907

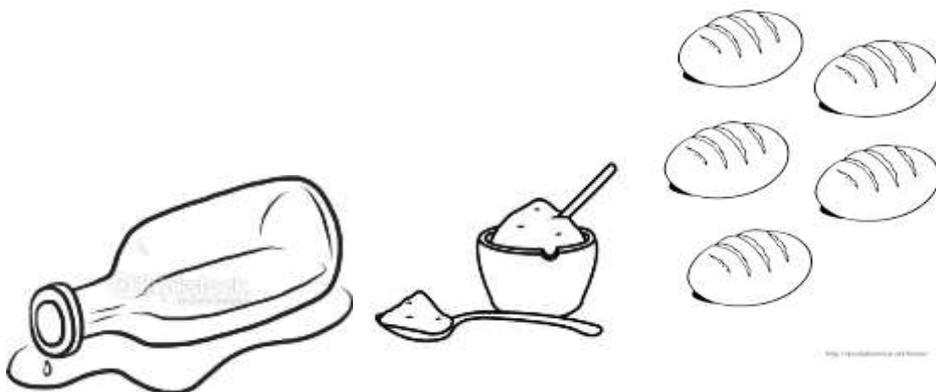
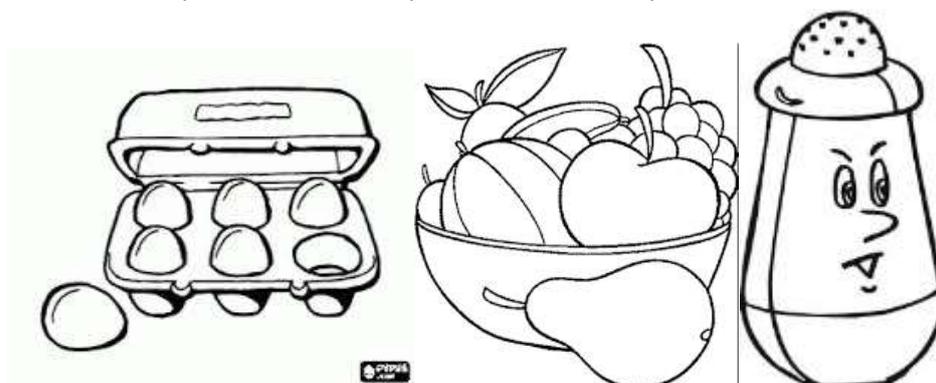
Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte/ CEP 70790-075/ Brasília-DF

Telefones p/contato: 3966.1511

APÊNDICE I

Atividade 1

1) Pinte quais são os vilões que se escondem nos produtos industrializados:



Nome: _____

APÊNDICE J

Top 5 dos Sucos

1. Em geladeira logo e suco natural feito em casa.
COM A TÊXTA EM NATURA E (INGREDIENTES) CUIDADOSAMENTE, ELAS OFERECEM QUANTIDADES CONSIDERÁVEIS DE VITAMINAS, MINERAIS E FIBRA, ALÉM DE SEREM RÁPIDAS E REPLICAR AS SUAS BENEFÍCIAS. DEEM UM BOM TOPO DO NÍVEL DE CARBOIDRATOS TERMOIS E COMPLETO E AGRÍCOLAS QUE PODEM TER O CONTRA-INDICADO DA BEBIDA COM O CÉLULOSE E A LEC, PROVOCANDO A INESTABILIDADE. EM ALGUNS CASOS, ELAS PODEM TER UM SABOR E CARÁTER, QUE NÃO SEMPRE TEMO AMALHAR, DESE- CUSTAR O BOM QUANTO O SUCO EM CASA.

2. As gelatinas de frutas.
SE O TEMPO (E FÉRIAS) NÃO TEM FÉRIAS EM NATURA, TEMO FRUTAS DE FRUTAS CONGELADAS, QUE PODEM SER FEITAS EM CASA NO COMPOSTO EM SAZONES DO INVERNO. ELAS PODEM EM POCO DAS VITAMINAS DO FRUTO ORIGINAL, MAS CONTINUAM SENDO BOMAS OPÇÕES PARA OS DIAS MAIS QUENTES.

3. Os sucos concentrados de frutas de integral.
COMO PODEM SER UM QUANTO DE TÊXTA EM NATURA, MAS ALÉM DE VITAMINAS DO FRUTO, ELAS CONTÊM AÇÃO DE AÇÚCAR, ÁGUA E OUTROS INGREDIENTES.

4. Os néctares
ALGUNS SÃO COMPOSTOS, OS SUCOS DE LARANJA, QUE PODEM SER FEITOS COM FRUTAS E OUTROS COMPONENTES, EM ESPECIAL O AÇÚCAR. ALGUNS BEM PODEM TER AÇÃO E OUTROS COMPONENTES DO QUE A FRUTA EM SI, MAS ALGUNS COM AÇÃO DO AÇÚCAR, PODEM COMPOSIÇÃO TERMOIS, NO SEU, MUITO AÇÚCAR E POCO TÊXTA.

5. Os sucos feitos em geladeira de frutas.
ELAS TEMO POCO DE OUTROS COMPONENTES, ALÉM DE POCO DE TÊXTA, ALGUNS BEM PODEM TERMOIS, SENDO BOMAS OPÇÕES PARA OS DIAS QUENTES.

Atenção: ALÉM DO AÇÚCAR, ELAS PODEM TER MOIS COMPOSTOS, QUE SÃO AÇÚCAR E OUTROS TERMOIS E NÃO SÃO RECOMENDADOS PARA CUSTAS.



Benefícios das frutas/vegetais

Laranja
CONTÉM ALGUMAS VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALGUMAS VITAMINAS.

Maçã
CONTÉM VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.

Alcornoque
CONTÉM VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.

Mamão
TEM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES E OUTRAS VITAMINAS, TEMO ALGUMAS VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA.

Acerola
CONTÉM ALGUMAS VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.

Melancia
PODEM TER VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.

Leve-manteiga
CONTÉM ALGUMAS VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.

Estrela
CONTÉM ALGUMAS VITAMINAS DO COMPOSTO DE TÊXTA EM NATURA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA, ALÉM DE COMPOSTOS DE TÊXTA.



APÊNDICE L

LANCHES NA ESCOLA... QUE DELÍCIA!

É importante que os bons hábitos de casa, se mantenham na escola dos alimentos para o lanche escolar. A família deve estimular a criança para que seja responsável pelo próprio lanche alimentar. A escola também deve apoiar na formação de bons hábitos alimentares. Os lanches podem ser gostosos, variados e ao mesmo tempo saudáveis. Com os exemplos citados nesta cartilha é possível melhorar a alimentação de seu filho (s) no ambiente escolar, proporcionando a ele(a) um aprendizado eficaz, sabroso e divertido na hora do lanche.



“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.” (Paulo Freire)

Colégio Protim Plus
Rua 75, Quadra 134 - Lote 1A - Jardim Célia
Área, 7 de Agosto de Goiás - GO, 74870-375

Colégio Protim Plus

MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA



COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Para uma alimentação equilibrada é necessário que, em cada refeição, seja incluído alimentos variados. As combinações que podem ser feitas são infinitas, dependendo de cada um, do hábito alimentar da família e da vontade que pode existir no momento. Uma bela apresentação dos pratos, a atmosfera caprichada da mesa e a companhia de pessoas queridas podem estimular ainda mais o apetite! Vale a pena testar novos pratos e combinações que sejam saudáveis!





Tratemos a você mamãe e papai, dicas de lanches saudáveis para preparar para seu filho (s), garantindo uma refeição saudável e sadia. Vamos lá!

Dicas de Lanches Saudáveis

- 1. Sanduiche de frango desfiado**
Ingredientes: Peito de frango desfiado(50g)/ Tomate (1 rodela)/alface/ 1 folha/ requeijão (1 colher de sopa)/ cenoura ralada(1 colher de sopa)/ Pão de pão de forma(2 unidades)
- 2. Tapioca com requeijão**
Ingredientes: Tapioca(1 tapioca pequena)/ requeijão(1 colher de sopa)
- 3. Salada de frutas**
Ingredientes: Frutas de preferência de seu filho(s)
- 4. Bolo de casca de abóbora**
Ingredientes da Massa: 2 xícaras de cascas picadas de abóbora moída/2 xícaras de chá de açúcar mascavo

3/4 xícara de maizena/1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral/3 ovos/1 xícara de óleo de coco/1 colher(sopa) de fermento em pó.

Ingredientes de Cobertura: 4 colheres (sopa) de leite/ 4 colheres (sopa) de cacau em pó/ 4 colheres (sopa) de mel.

5. Milho cozido

Ingredientes: Milho em espiga (1 unidade) cozido ao vapor

6. Iogurte com banana e Aveia

Ingredientes: Banana prata(1 unidade média)/ Aveia em flocos(1 colher de sopa cheia)/ Iogurte natural (140 ml)

7. Sanduba Legal

Ingredientes: Pão de pão integral(1 unidade)/Gelée de fruta(1 ponta de fio)/ Queijo branco(1 fatia média)

Karla Gabriela M. Barbosa
Graduada em Nutrição — 7^o semestre
Unicelab

APÊNDICE M

Tabela 1 – Análise de bebidas e alimentos presentes em lancheiras de uma escola de ensino infantil em Valparaíso de Goiás

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Bebidas					
Suco de caixinha	7 (70)	5 (50)	6 (60)	3 (38)	11 (73)
Suco de polpa	0 (0)	3 (30)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Refrigerante	2 (20)	1 (10)	0 (0)	0 (0)	1 (9)
Iogurte	2 (20)	1 (10)	2 (20)	0 (0)	2 (18)
Achocolatado	1 (10)	0 (0)	0 (0)	1 (13)	0 (0)
Alimentos					
Fruta	1 (10)	1 (10)	2 (20)	0 (0)	3 (28)
Pães e Bolos	4 (40)	1 (10)	5 (50)	1 (13)	3 (28)
Salgado de Pacote	4 (40)	2 (20)	3 (30)	2 (25)	3 (28)
Salgado frito	2 (20)	4 (40)	2 (20)	2 (25)	0 (0)
Biscoito Recheado	2 (20)	3 (30)	3 (30)	3 (38)	4 (36)