

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS EM ESCOLAS PÚBLICAS DE ERECHIM/RS

Nutrition Education For Children In Public Schools Erechim

Aline BERNART¹

Vivian P. Skzypek ZANARDO²

RESUMO

A alimentação, durante a idade escolar, é um dos fatores ambientais mais importantes relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil. A educação alimentar pode ter resultados positivos, em especial quando desenvolvida com grupos etários como crianças modelando e capacitando para escolhas alimentares saudáveis. Os programas e esforços de educação alimentar devem ser contínuos e multifacetados. O objetivo foi promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças, através de atividades lúdicas sobre nutrição desenvolvidas e aplicadas pelas autoras. As atividades de educação nutricional foram aplicadas às crianças de duas escolas públicas do município de Erechim/RS, em sala de aula, sendo realizadas quinzenalmente em cada escola, no período de agosto a dezembro de 2010, e aplicadas em mesma ordem com os mesmos materiais. Finalizando as atividades, observou-se que os escolares em todas as aulas, apresentaram muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagiram fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessados e curiosos pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram importantes, por que as crianças adquiriram novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente puderam levar estes até a família e a comunidade.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Escolares; Atividades Lúdicas.

ABSTRACT

The food during the school age is one of the most important environmental factors related the child growth and development. Nutrition education can have positive results, especially when developed with age groups like children, and empowering for modeling healthy food choices. The programs and nutrition education efforts should be continuous and multifaceted. The objective was to promote the development of healthy eating habits in children through play activities on nutrition development and applied by the authors. Nutrition education activities have been applied to children from two public schools in Erechim/RS, in the classroom being held in each school every two weeks from August to December 2010, and applied in the same order with same materials. Concluding activities, it was observed that the students in all classes showed much interest in expressing their

¹ Acadêmica do Departamento de Ciências da Saúde do Curso de Nutrição e Bolsista de Extensão – Universidade Regional Integrada – Campus de Erechim.

² Docente do Departamento de Ciências da Saúde-Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI- Campus de Erechim, Mestre em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

wishes, experiences and habits, interact by asking questions and giving suggestions, besides being curious and always interested and by new issues that were presented. Thus, it was shown that activities were important for children to acquire new concepts and knowledge about diet and therefore were able to bring these to the family and community.

Key words: Nutrition Education; school; leisure activity.

INTRODUÇÃO

A alimentação da criança, desde o nascimento e nos primeiros anos de vida, tem repercussões ao longo de toda a vida. É considerada como um dos fatores mais importantes para a saúde da criança. Nesta fase, além de suprir as necessidades nutricionais, também é uma das principais formas de contato com o mundo externo (SOUSA, 2006).

A infância representa a última oportunidade para que os pais possam influenciar futuras escolhas alimentares de seus filhos. Os hábitos alimentares adequados asseguram não só o desenvolvimento positivo durante o crescimento, mas também auxiliam os futuros adultos na manutenção desses hábitos e significa ainda a redução de doenças degenerativas em idades mais avançadas (AMODIO, 2002).

No período pré-escolar inicia-se o vínculo entre as crianças e os alimentos, sendo ele o responsável pelo início dos hábitos alimentares. O pré-escolar é considerado formador de opinião, pois este transmite aos seus familiares seus novos conhecimentos esperando uma atitude por parte destes. Esta fase é um período decisivo na formação de hábitos alimentares, que tendem a continuar na vida adulta, por isso a importância de estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada (FAGIOLI, 2006).

À medida que a criança começa freqüentar outros ambientes, como a escola, se inicia uma intensa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma grande tendência de repetir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins. Por isso a necessidade do incentivo de uma alimentação saudável em grupo (SOUSA, 2006).

A idade escolar é considerada dos 7 a 10 anos e caracteriza-se como um período de crescimento com exigências nutricionais altas. A alimentação nessa idade destaca-se como um dos fatores ambientais mais importantes, relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil (FAGIOLI, 2006).

O processo de Educação Nutricional pode ser definido como um conjunto de atividades que visa a formação ou mudança de hábitos alimentares saudáveis, isto implica em uma enorme mudança que se vincula as práticas e atitudes diárias do indivíduo. O tema nutrição e alimentação nas escolas tem como objetivo principal, despertar uma consciência crítica a cerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares, ou até mesmo de tentar mudanças em hábitos alimentares voltados para uma dieta industrializada procurando com isto uma alimentação mais natural (SOUZA, 2006).

Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em escolares, através de atividades lúdicas sobre nutrição desenvolvidas e aplicadas pelas autoras.

MATERIAIS E MÉTODOS

As atividades de educação nutricional foram aplicadas a 50 crianças de duas escolas públicas do município de Erechim/RS, com turmas do segundo ano do Ensino Fundamental, em

sala de aula, após informação do projeto para a direção da escola e liberação para a realização do mesmo. As atividades foram realizadas quinzenalmente em cada escola, sendo que o dia escolhido era Sexta-feira, no período de agosto a dezembro de 2010, e foram aplicadas em mesma ordem utilizando os mesmos materiais, conforme descritas a seguir:

- **Atividade 1 - esta da Dona Maricota:** Com as crianças dispostas em um pequeno círculo ao chão, a narradora interagiu ativamente com as mesmas, contando a história, sobre vegetais e frutas. Para ilustrar esta história, foram utilizados alimentos de EVA com velcro e conforme estes fossem mencionados, foi mostrado aos alunos e depois os fixava em um avental de tecido que a extensionista estava vestindo. Em seguida, foi entregue a cada escolar, uma ilustração da “Cesta da Dona Maricota” (cesta com frutas e verduras) impressas em folhas de ofício, para cada um colorir com lápis de cor e desse modo, melhor fixar a história.

- **Atividade 2 - Especial Semana da Bandeira:** Em homenagem a independência do Brasil, foi impresso pela extensionista, bandeiras do Brasil em folhas sulfite 60 e distribuído a cada escolar, onde eles deveriam desenhar e pintar com lápis de cor ou giz de cera frutas e verduras nas cores respectivas da bandeira (verde e amarelo). Os alimentos foram desenhados e coloridos na bandeira, e após foi explicado os benefícios de ingerir frutas e verduras. Em seguida, com o auxílio da extensionista, as figuras foram recortadas e fixadas com cola quente em palitos de churrasco, formando assim uma criativa bandeira alimentar. Para complementar a atividade, foi explicada às crianças a alimentação típica do Rio Grande do Sul (churrasco, chimarrão, carreteiro, etc), pois no mês também se comemora o dia do gaúcho, salientando os prós e contras desses alimentos para a saúde do organismo humano.

- **Atividade 3 - Montagem do Prato Saudável:** Foi desenvolvido, pela extensionista, em papel pardo, um cartaz com o desenho de um prato vazio e levado para a aula recortes de várias figuras impressas de alimentos geralmente consumidos no almoço. Foi trabalhado então, a importância de um prato saudável nessa refeição. Para melhor interagir, a extensionista formou um círculo com os escolares, e explicou sobre a importância da substituição dos alimentos no prato. Após, os escolares colaram as figuras dos alimentos mais discutidos durante a aula no cartaz (arroz, feijão, bife, alface, cenoura, tomate e laranja), apresentando assim um prato colorido e saudável. Este foi fixado em sala de aula.

- **Atividade 4 - Os Cinco Sentidos Humanos e Baú da Alimentação Saudável:** Para introduzir a atividade, a extensionista, explicou aos escolares a importância dos cinco sentidos humanos (visão, audição, olfato, paladar, tato). Após, foi distribuído atividades com questões sobre os cinco sentidos, com perguntas relacionadas a alimentos (Alimentos que gosto de ver; Alimentos que gosto de ouvir; Alimentos que gosto de cheirar; Alimentos que gosto de comer; Alimentos que gosto de tocar). A extensionista lembrou aos alunos que poderiam responder todos os gêneros de alimentos, ou seja, o que eles realmente pensavam sobre cada item.

Em seguida foi aplicado a dinâmica “Baú da Alimentação Saudável”. Sendo o “Baú”, uma caixa de isopor localizada no centro da sala de aula, onde dentro dela era posto alimentos como, kiwi, pêssego, laranja, bergamota, alface, batata, arroz, feijão, massa, pêra, pimentão. Dessa maneira, cada escolar vinha até a caixa, onde era vendado, e com o auxílio da extensionista colocava a mão dentro, somente com o tato deveria descobrir qual era o alimento. Feita a descoberta, a fruta era retirada da caixa, onde era revelada a todos, observando suas características gerais; se a resposta fosse correta, a criança recebia como prêmio, uma fruta, com o objetivo de incentivar o consumo de alimentos saudáveis.

- **Atividade 5 - Teatro com Fantoches “A salada de Frutas”:** Para complementar e objetivar o maior conhecimento sobre as frutas foi contado a história “A salada de Frutas”, onde acontecia o diálogo entre as frutas que expressavam sua opinião e falavam da sua importância. A extensionista encenou a história com os fantoches de frutas criados em EVA e colados em palitos de picolé. Após a história, foi entregue as crianças máscaras de folha sulfite 60 com desenho de um morango, onde os alunos deveriam pintar, assim seria possível saber se os mesmos conhecem a cor da fruta morango.

- **Atividade 6 - Indo as Compras e Montagem do Boneco Saudável e Não Saudável:** Em um primeiro momento, foi explicado os problemas causados em uma pessoa pelo consumo excessivo de alimentos industrializados. Foi elaborado em papel pardo e canetinhas, dois bonecos; um boneco com a imagem de um menino em sobrepeso triste e outro, com peso ideal e sua imagem feliz, com o nome de Salgadão e Ervilho, respectivamente. Foi fixado os dois cartazes na frente do quadro da sala de aula e as figuras dos alimentos saudáveis e industrializados ficaram dispostas sobre uma mesa, e assim cada criança deveria escolher uma e responder em que boneco tal alimento pertencia e o porquê, e após colá-lo no respectivo boneco. Essa atividade teve o objetivo de possibilitar aos escolares diferenciar o saudável do não saudável.

- **Atividade 7 - História Infantil “O Segredo do Sherek”:** Foi narrada a história infantil “O Segredo do Sherek”, apresentada em forma de varal – figuras ilustrativas - para melhorar entendimento pelos escolares, onde está se tratava de um suco verde secreto e só Sherek conhecia a receita e assim toda a vez que ele e seus amigos bebiam, ficavam muito fortes e saudáveis. Após, para complementar a temática foi distribuído à turma em folhas de ofício, o desenho do Sherek e os ingredientes que ele utilizou para fazer o suco verde (hortelã, agrião, limão, açúcar), juntamente foi fixado à receita do suco e seu modo de preparo em cada impressão entregue a cada escolar; também foram explicados a eles os benefícios que esse suco traz para o organismo. Os alunos degustaram o “Suco Verde do Sherek”, o que serviu como forma de estímulo as crianças para consumirem sucos naturais e saudáveis.

- **Atividade 8 - Cartão de Natal Nutritivo e Brincadeira dos Balões:** Para encerramento das atividades e comemoração de final de ano, foi elaborado o cartão de Natal, onde uma árvore de Natal foi enfeitada com frutas. As impressões foram entregues a cada escolar, para que chegasse até a família todo o empenho durante as atividades.

Após a pintura dos cartões, foi realizada uma dinâmica com a turma, com música, balões cheios de ar e papéis dentro deles, onde havia perguntas e algumas frases relacionadas com todas as aulas de educação nutricional (você sabe quais alimentos contem vitamina C? Qual a importância de evitar o consumo de chocolate, balas e chicletes? Porque é importante realizar o café da manhã? Porque é importante comer frutas e vegetais? Porque devemos tomar refrigerante apenas 1 vez por semana? Qual foi a aula de educação nutricional que você mais gostou? O que você aprendeu com as aulas de educação nutricional? O que uma criança deve comer para crescer forte e saudável? Quais os alimentos que contem fibras? Porque devemos montar nosso prato bem colorido? Um excelente e Feliz Natal para você, só não esqueça de não exagerar nas guloseimas! Nunca se esqueça de ter uma alimentação saudável!), com o objetivo de retomar tudo o que foi ensinado as crianças durante o semestre. Então a extensionista colocava uma música e cada um deveria passar o balão para o colega, quando a música parava, o que ficava com o balão em mãos deveria estourá-lo, responder e/ou comentar o que continha dentro. Após a extensionista auxiliava complementando a resposta do escolar e lembrando-os da importância de ter uma alimentação saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades desenvolvidas basearam-se em processos lúdicos e os resultados destas estão descritos a seguir conforme a sequência de realização das mesmas.

- **Atividade 1 - A Cesta da Dona Maricota:** Percebeu-se que os alunos ouviam atentos e curiosos conforme a pesquisadora contava a história; após foram realizadas várias perguntas aos escolares referentes à história, para assim a fixarem. Todos interagiram e responderam com interesse, também aproveitaram e falaram o que eles mais gostavam e não gostavam de comer em relação a frutas e verduras. Pode-se perceber que, após a pintura dos desenhos, algumas crianças tiveram dificuldades em distinguir algumas frutas, onde foi dada a devida atenção.

Segundo o “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, elaborado pela Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição (BRASIL,2006), as frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil; as regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos.

- **Atividade 2 - Especial Semana da Bandeira:** Notou-se que os alunos gostaram da atividade, porém alguns sentiram dificuldades em desenhar os alimentos na bandeira, em suas respectivas cores, mas foram orientados pela extensionista. Também se percebeu um grande interesse e participação por parte dos alunos quando se mencionou em alimentação típica do Rio Grande do Sul, demonstrando assim um conhecimento da mesma.

- **Atividade 3 - Montagem do Prato Saudável:** Pode-se perceber que as crianças interagiram com a atividade, demonstrando interesse conforme a explanação dos alimentos, e fizeram perguntas quando tinham dúvidas contribuindo com comentários para a montagem do prato.



Figura 1. Montagem do prato saudável em forma de cartaz
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

- **Atividade 4 - Os Cinco Sentidos Humanos e Baú da Alimentação Saudável:** A atividade foi entregue e depois de concluída pelos escolares foi recolhido e avaliado pela extensionista.

Na escola 1, verificou-se que na questão “alimentos que mais gosto de ver e ouvir” o mais mencionado foi a fruta morango, na escola 2 foi a banana. A pergunta “alimentos que mais gosto de cheirar”, na escola 1 destacou-se a laranja, já na dois foi laranja, limão e uva. Quando se perguntou sobre “o que mais gosta de comer”, a escola 1 respondeu carnes, já na dois, as opiniões se dividiram entre carnes e frutas. Na pergunta “alimentos que mais gosto de tocar”, a maioria dos alunos da escola 1 respondeu biscoito e laranja e na dois o que mais foi mencionado foi laranja.

Percebeu-se que na escola dois há uma maior prevalência de respostas com alimentos mais saudáveis. Avaliando então, a dinâmica aplicada à turma sobre o Baú da Alimentação, percebeu-se que os escolares de ambas as escolas conseguiram distinguir a maioria dos alimentos dispostos para adivinhação, demonstrando assim um bom rendimento durante as aulas de educação nutricional.

Um estudo feito por Salgado (2009) ressaltou que a alimentação atua diferentemente no crescimento e desenvolvimento, no modo de olhar e sentir, na energia despendida no trabalho e nos jogos e na expectativa de vida. A nutrição inadequada é um obstáculo à aprendizagem. A criança má nutrida não pode participar das atividades escolares como deveria se estivesse bem alimentada. A capacidade intelectual é, portanto, proporcional a uma boa alimentação, a uma boa nutrição.



Figura 2. Atividade sobre os cinco sentidos humanos realizada pelos escolares.
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

- Atividade 5 - Teatro com Fantoches “A salada de Frutas”: Após a história ter sido contada, foram realizadas perguntas aos alunos para a sua interpretação. Em ambas as escolas perceberam-se grande interesse e participação.

Com a pintura das máscaras em forma de morango pelos escolares, notou-se que na segunda escola, não houve problemas de identificação da fruta, enquanto que na primeira houve alunos que não souberam pintar o morango na sua cor correta, então foi dada a devida explicação e atenção a estes.



Figura 3. Apresentação do teatro “A salada de Frutas”.
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).



Figura 4. Alunos com as máscaras de morango
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

- Atividade 6 - Indo as Compras e Montagem do Boneco Saudável e Não Saudável: Nesta atividade, verificou-se pela extensionista que em ambas as escolas, os alunos demonstraram todo o conhecimento adquirido durante as aulas de educação nutricional, fazendo comentários sobre cada alimento colado no boneco. Vale ressaltar que nesta atividade pode-se deixar bem claro aos escolares os benefícios dos alimentos saudáveis e os malefícios dos alimentos não saudáveis. Todos os alunos auxiliaram e participaram com grande interesse na montagem dos bonecos.



Figura 5. Boneco Saudável "Ervilho".
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).



Figura 6. Boneco não Saudável "Salgadão".
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

- **Atividade 7 História Infantil "O Segredo do Sherek"**: Nesta atividade a maioria das crianças pintou os desenhos entregues pela pesquisadora de forma correta e os que sentiram dificuldade foi dada a devida atenção.

Após, foi oferecido o suco verde em copos de 50 ml para degustação. Todos os alunos provaram e em ambas as escolas houve uma ótima aceitação. Isso serviu como forma de estímulo e incentivo as crianças consumirem sucos naturais e saudáveis.



Figura 7. História do Sherek sendo contada em forma de varal
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).



Figura 8. Suco verde do "Sherek"
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

- **Atividade 8 - Cartão de Natal Nutritivo e Brincadeira dos Balões**: Percebeu-se que os escolares identificaram as frutas do cartão, souberam pintar com as cores correspondentes e fizeram comentários sobre a importância de consumir as mesmas.

Para completar e concluir as atividades observou-se que a dinâmica realizada com os balões, foi válida, pois se conseguiu alcançar o objetivo esperado, isto é, finalizar as aulas de educação nutricional retomando tudo o que foi ensinado durante o período das atividades e lembrando-os da importância de sempre manter uma alimentação saudável.



Figura 9. Pintura do Cartão de Natal Nutritivo pelos escolares.
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).



Figura 10. Dinâmica realizada com balões para enceramento das atividades.
Fonte: BERNART, ZANARDO (2011).

Um estudo em educação nutricional realizado com pré-escolares da cidade de Erechim em, (2008), aponta que por meio da educação nutricional torna-se possível despertar a curiosidade, e o interesse de pré-escolares pelos alimentos e mostra a importância de cada um para a saúde humana. Também mostra, em seus resultados, que as atividades em educação nutricional tornam-se estratégias de fundamental importância para o desenvolvimento da aprendizagem sobre nutrição, pois prendem a atenção do ouvinte e fazem interagir com as atividades (BENETTI et al., 2008).

Por meio das atividades desenvolvidas, pode-se observar que as crianças na fase pré-escolar estão aptas para receber informações sobre alimentação e nutrição. É nesta fase da vida que as crianças apresentam maior facilidade em assimilar conceitos, aprendem a conhecer a si própria, as normas sociais de comportamento inclusive o alimentar (SALVI, 2009).

Martins (1997) reforça que a intervenção, da educação nutricional, em um estágio mais precoce, previne doenças, promove uma vida mais saudável e uma sensação de bem estar geral. Esse enfoque da educação nutricional como proteção e promoção da saúde, e como prevenção de doenças e complicações possui um papel reconhecidamente vital.

CONCLUSÃO

As dinâmicas ludo pedagógicas foram essenciais na promoção de bons hábitos alimentares, sendo estes observados pela bolsista através dos alimentos consumidos pelos escolares no horário do lanche, e relatados pelas professoras da classe participante da pesquisa. Estas mudanças podem ter acontecido porque as crianças aprenderam mais facilmente por meio de brincadeiras, sobretudo quando o assunto foi a alimentação saudável, que inclui o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e a diminuição do consumo de doces, frituras etc. Sendo assim, os escolares passaram a ter maior contato com os alimentos mais rejeitados (verduras, frutas e legumes) e aprenderam sobre a importância do consumo de cada grupo alimentar.

Observou-se que para ocorrer fixação das técnicas e atividades lúdicas aplicadas, elas devem ser criativas e concretas, para despertar o interesse sobre esses assuntos. A partir do momento em que as crianças aprendem o valor nutricional dos alimentos, ficará mais fácil para acontecerem as mudanças nos seus hábitos alimentares, ainda durante o período escolar.

Notou-se que as crianças em todas as aulas, apresentavam muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre interessadas e curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e conseqüentemente pudessem levar estes até a família e a comunidade.

As atividades aplicadas aos escolares resultaram em ótimas ações educativas e

proporcionaram conhecimento sobre os assuntos expostos, sendo estas de fácil aplicação e avaliação e despertando assim o interesse, curiosidade e criatividade dos mesmos. Os escolares demonstraram maior interação com os alimentos e também assimilação de novos conceitos. Por isso, sente-se a necessidade de mais projetos de extensão e atividades desenvolvidas nesse assunto.

REFERENCIAS

- AMODIO MF, FISBERG M. **O Papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes**. Saúde e Nutrição, 2002.
- BENETTI, F.; BARBERINI, A.; WILK, R.L.; SPINELLI, R.B.; CENI, G.C. Educação Nutricional para Pré-Escolares em uma escola de Ensino Fundamental da Região Norte do Rio Grande do Sul, **Revista Perspectiva**, v.32, n.117, p.105-114, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Textos básicos em saúde. Brasília, 2006.
- FAGIOLLI, D. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006. 244p.
- MARTINS, C., ABREU, S. **Pirâmide dos Alimentos**. Manual do Educador . Nutroclínica. Paraná: p 83-113, 1997.
- SALVI, Cristina; CENI, Giovana Cristina. **Educação Nutricional para Pré-Escolares da Associação Creche Madre Alix**, 2009. Disponível em <http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_008/artigos/artigos_vivencias_08/artigo_33.htm>. Acesso em: 10 julh. 2011.
- SALGADO, J.M. Capacidade **intelectual da criança e boa alimentação**. Sanavita – Ciência em alimentos. Disponível em: <<http://www.sanavita.com.br/padrao>>. Acesso em: 29 abril 2011.
- SOUSA, P. M. O. **Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional**. Brasília-DF. Maio, 2006.