

EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM PRÉ-ESCOLARES NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS¹

Food education for kindergarten students to promote healthy habits

Julia Sartori Bellinaso², Cristina Machado Bragança de Moraes³, Bianca Zimmermann dos Santos⁴, Dirce Stein Backes⁴ e Ana Lúcia de Freitas Saccol⁴

RESUMO

A educação alimentar e nutricional em instituições de educação infantil é fundamentalmente importante para a promoção de hábitos saudáveis. Neste trabalho, objetiva-se propor uma estratégia de educação alimentar com pré-escolares. Para isso, as atividades foram realizadas no mês de setembro em uma Escola Municipal da cidade de Santa Maria - RS, com 20 pré-escolares de quatro a seis anos; inicialmente realizou-se um diagnóstico institucional e, como forma de avaliação deste estudo, aplicou-se um questionário com as mães sobre os hábitos alimentares e de higiene da criança antes da aplicação das atividades e após. Realizaram-se atividades em duas tardes com as crianças em cujo momento se percebeu a boa aceitação do que estava sendo proposto. As respostas dos questionários demonstram resultado satisfatório com mudanças no estilo de vida. Com esta pesquisa, constatou-se que a realização de atividades de educação nutricional pode resultar na formação de conhecimento, influenciando positivamente a construção de hábitos saudáveis por meio do envolvimento da família e dos educadores da instituição de ensino.

Palavras-chave: hábitos alimentares, nutrição, criança.

ABSTRACT

Nutrition education in schools is fundamentally important for the promotion of healthy habits. In this work, the aim is to propose a strategy for nutrition education with kindergarten students. The activities were carried out in September in a City School in Santa Maria, RS, with 20 kindergarten students from four to six years old. Initially, an institutional diagnosis was carried out, and, a questionnaire with the mothers about the diet and hygiene of these children before and after the implementation of the activities. These occurred in two afternoons. The questionnaire responses showed satisfactory results with some changes in their lifestyles. Through this research, it was found that conducting nutrition education activities can result in the formation of knowledge, positively influencing the construction of healthy habits through the development of family and teachers.

Keywords: diet, nutrition, child.

¹ Trabalho de Iniciação Científica - UNIFRA.

² Acadêmica do Curso de Nutrição - UNIFRA.

³ Orientadora - UNIFRA.

⁴ Colaboradores - UNIFRA.

INTRODUÇÃO

Os pré-escolares de dois a seis anos de idade constituem um grupo etário de grande importância, visto que, nesse período de maturação biológica por que passam, a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação de hábitos saudáveis (GANDRA, 2000).

As preferências alimentares são estabelecidas desde a infância pelas sensações que são apresentadas e vivenciadas pela criança, através do tato, sabor e odor especialmente (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Essas preferências podem ser influenciadas pelo ambiente social em que vivem, mas sabe-se que as crianças não têm uma capacidade de escolha de alimentos em relação ao seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência e da observação (VITOLLO, 2003).

Devido à influência dos avanços tecnológicos e da transição nutricional na indústria de alimentos, a qualidade dos produtos é preocupante, vem-se diminuindo o consumo de alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças, e aumentando a ingestão de alimentos com baixo valor nutricional, como salgadinhos, bolachas recheadas e frituras (GARCIA, 2003).

Consequentemente, hoje a insegurança alimentar e nutricional predomina em um contingente amplo e diversificado da população. Além da desnutrição e doenças dela advindas, houve um aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as classes sociais ao longo de 34 anos (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2008). De acordo com relatos da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% na maioria dos países europeus nas últimas décadas. A obesidade ocorre frequentemente entre cinco e seis anos e na adolescência (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997).

Assim, um grande desafio para os profissionais de saúde é estimular o contato com preparo de alimentos que sejam saudáveis e atrativos, proporcionando prazer e respeitando a cultura dos indivíduos e de seu grupo social, pois os hábitos alimentares não adequados estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles a obesidade, que contribui para o aumento e a prevalência de morbidade e mortalidade na vida adulta (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002).

A mídia também é um fator de influência na alimentação infantil. Conforme Chombart e Feuerhahn (2001), a mídia tem como objetivo estimular o consumo de alimentos com alto teor de gordura saturada e açúcar refinado. O acesso a uma alimentação saudável na infância é essencial, pois, devido ao crescimento e desenvolvimento infantil, as crianças precisam de alimentos nutritivos, sempre proporcionais ao seu peso (LUCAS, 2002).

Os hábitos alimentares desenvolvidos desde a infância refletem decisivamente na adolescência e na vida adulta, sendo fundamental a prática alimentar, baseada numa dieta balanceada para o crescimento e desenvolvimento saudável, juntamente com a família e professores. As atitudes, o conhecimento, habilidades e comportamentos desenvolvidos através de programas de saúde e nutrição nas escolas, direcionados para a conscientização de que adquirir hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida,

faz com que as crianças sejam capacitadas para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovam a saúde do indivíduo, da família e da comunidade (VARGAS; LOBATO, 2007).

As atividades educativas promovem uma alimentação adequada que é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui decisivamente para o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. No entanto, quando se trata de crianças, o valor de uma dieta equilibrada torna-se muito maior, uma vez que esse grupo se encontra em fase de crescimento e, assim, precisa de um suporte equilibrado de nutrientes, para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor (ALBIERO; ALVES, 2007).

Baseado nesse contexto, observa-se que a escola surge como um espaço propício para o desenvolvimento de ações relacionadas à educação em saúde, incluindo programas de educação nutricional, os quais consistem em processos ativos, lúdicos e interativos, que possam auxiliar nas mudanças de atitudes e nas práticas alimentares (SCHMITZ et al., 2008).

Nessa conjuntura, busca-se avaliar e propor uma estratégia de educação alimentar com os pré-escolares para a promoção de hábitos saudáveis.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado no mês de setembro de 2011. As atividades foram realizadas com pré-escolares de uma Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) de Santa Maria, RS, que foi selecionada por conveniência, após a solicitação e o aceite do local.

Convidou-se para participar do presente estudo todos os alunos de uma turma de pré-escola, embora as atividades fossem aplicadas em turno e horário solicitados pela professora e direção da escola.

No primeiro momento, foi feito um diagnóstico no local de aplicação do trabalho, com intuito de levantar a estrutura e equipamentos disponíveis para as metodologias previstas. Neste momento, também foi realizado um diagnóstico quanto ao público alvo; os alunos, por meio de observação visual, na hora do lanche; avaliaram o tipo de alimentação das crianças, fizeram verificação da rotina da turma e da instituição, relatada pela coordenação pedagógica da escola.

Para auxiliar no diagnóstico quanto aos dados institucionais, aplicou-se um questionário com a diretora e professora da escola, com dez questões abertas e uma questão fechada, com dados da instituição, número de alunos e funcionários e formas de aquisição dos alimentos.

Com o intuito de conhecer melhor o público alvo das atividades, realizou-se a aplicação de um questionário não validado diretamente com os responsáveis dos alunos, para verificação das escolhas alimentares dos alunos e familiares. Este instrumento foi utilizado antes e após as atividades educativas, com intuito de observar se houve alteração no comportamento alimentar. O questionário utilizado era composto por cinco questões abertas e as outras cinco fechadas, aplicadas na forma de entrevista, abordando o consumo de frutas, hortaliças, aceitabilidade da criança quanto a esses

alimentos, higiene oral, higiene pessoal e idade. Aos pais que não compareceram à escola foi enviado o documento pelas crianças para o preenchimento em casa.

Após o diagnóstico, foi realizado o planejamento das ações sobre alimentação no ambiente escolar, enfocando a promoção dos hábitos saudáveis das crianças, na forma de atividades lúdicas, devido ao maior entendimento dos pré-escolares nas dinâmicas, dramatizações, brincadeiras e degustação realizadas. Para isso, planejaram-se dois encontros com duração de quatro horas cada.

Após, foi feita uma introdução sobre higiene bucal e ressaltou-se sobre a importância da escovação diária, sendo ilustrado em forma de vídeo “Dr. Dentuço em A Lenda do Reino dos Dentes” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA, 2008), trabalhou-se com o doutor e doutora dentuça, cinco crianças e as bactérias, abordando assuntos gerais referentes à adequada escovação e importância da alimentação na saúde bucal.

Na sequência, foi feita a dinâmica “Escovando os dentes com o Tigrão”, quando se apresentou às crianças um boneco de pelúcia com todos os dentes, denominado “Tigrão”, neste momento, entregaram-se escovas de dente para cada aluno, sendo explicada a correta escovação no boneco de modelo, e cada aluno escovou os dentes do boneco, enfatizando a importância da adequada escovação.

Para encerrar, distribuíram-se máscaras de morango, maçã, laranja, abacaxi e abóbora, conforme figura 1, para as crianças colarem papel crepom em bolinhas e, no pátio, foi feito o “Desfile das Máscaras” com o objetivo de tornar divertida a relação da criança com o alimento.

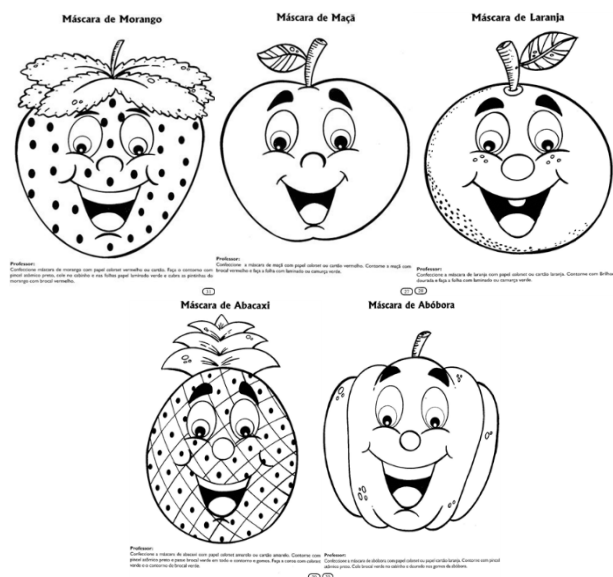


Figura 1 - Máscaras, atividade educativa, Santa Maria, RS, 2011.

Nessa atividade, solicitou-se a participação de alunos voluntários para que, com uma venda nos olhos, adivinhassem pelo tato e odor as seguintes frutas: mamão, abacaxi, maçã, banana e laranja e, após, relatou-se a importância de cada uma das frutas utilizadas. Antes da degustação, demonstrou-se a correta lavagem das mãos e a importância dessa higiene para, depois disso, promover a degustação das frutas, estimulando o odor, tato e paladar.

Após, foi contada a história “A Cesta da Dona Maricota”, do autor Belinky (2007), em que ele conta a história de uma senhora que vai à feira comprar várias frutas e verduras para seu consumo, quando ocorre um diálogo entre a Dona Maricota e as frutas e verduras, falando sobre qual nutriente cada uma possui. Após, entregou-se uma folha avaliativa para eles pintarem somente as frutas e verduras presentes no texto. Em seguida, foi entregue aos alunos a “Cesta da Dona Maricota”, em forma de desenho, para as crianças pintarem e colarem recortes de revistas e jornais nos alimentos ilustrados na leitura, conforme figura 2.

Circule os personagens da História da “Cesta da Dona Maricota”.

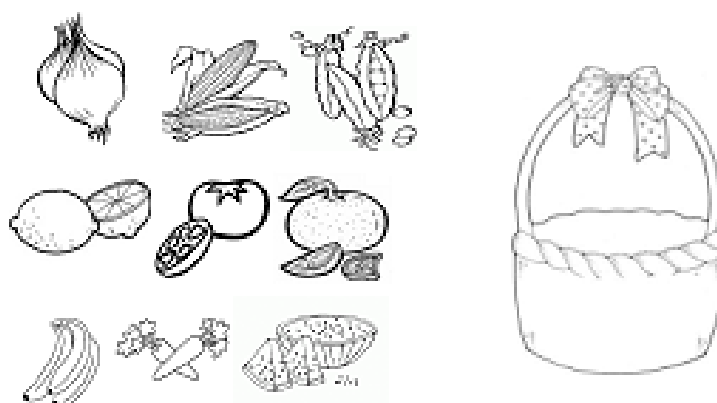


Figura 2 - Folha Avaliativa “A Cesta da Dona Maricota”, atividade educativa, Santa Maria, RS, 2011.

A seguir, elaborou-se com as crianças uma salada de frutas, com banana, laranja, mamão, maçã e abacaxi, relembrando os ensinamentos da higiene das mãos e higiene oral.

Para encerrar, foi distribuído um livro didático para os alunos utilizarem em casa, sugerido por Irala e Fernandez (2001), “Aprendendo com os alimentos”, com oito páginas, atividades com desenhos relacionados à alimentação saudável para colorir, pintar, tracejar, observar receitas nutritivas de fácil preparo e dicas de lanches para os familiares e para a responsável pela alimentação da escola. Foram entregues lembrancinhas de agradecimento para as crianças, a diretora e para a professora dos alunos.

Após uma semana, retornou-se ao local do projeto para aplicar novamente o questionário com os responsáveis pelos alunos para avaliação nas possíveis mudanças de hábitos. No entanto, das dez questões, reaplicaram-se quatro delas sobre higiene bucal, higiene das mãos e consumo de frutas e verduras. Acrescentou-se a pergunta: Seu filho comentou em casa sobre os trabalhos feitos nas quintas-feiras sobre alimentação e nutrição?

A realização deste estudo obedeceu aos princípios éticos para pesquisa envolvendo seres humanos, conforme Resolução nº. 196/96, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sob o Registro Nº196/96 do Comitê de Ética em Pesquisa, e os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram encaminhados aos pais e/ou responsáveis pelos escolares, sendo permitida a participação apenas daqueles cujos TCLE vieram assinados.

Para avaliação dos resultados dos questionários aplicados aos responsáveis, utilizou-se estatística descritiva, para determinar os percentuais das respostas de cada questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se com o diagnóstico institucional que a escola possui 119 alunos de baixa renda, com idade de 2 a 5 anos, distribuídos em turnos da manhã, tarde e integral. Conta com 21 funcionários, 6 professores e 3 estagiários. Possui uma pequena estrutura que dispõe de um refeitório, contendo mesas, bancos coletivos e pia, dois banheiros, seis salas, um pátio com pracinha e uma sala administrativa. As crianças dispõem de uma pequena quantidade de brinquedos, o que é bom, pois atividades lúdicas são muito necessárias na educação, ainda mais na infância. O que dificulta um pouco é o acesso à escola, porque a rua não tem pavimentação e não é calçada.

As refeições são feitas na própria cozinha e a responsável pela alimentação dos pequenos é uma funcionária da escola. As crianças não levam lanche, alimentam-se no local que recebe doações e verba destinada à aquisição de alimentos pela prefeitura. Estes são estocados em uma sala dentro de caixas plásticas dispostas em prateleiras. São preparadas três refeições diárias para o turno integral e duas para as turmas de meio turno, servidas no refeitório, não são acompanhadas por nutricionista e o cardápio varia de acordo com o alimento disponível.

A diretora da escola solicitou que as atividades do projeto fossem realizadas em duas quintas-feiras, no turno inverso da aula, ou seja, das 13h às 17h. As atividades de educação nutricional tiveram começo, meio e fim no mesmo dia, com o propósito de educar e informar as crianças sobre a necessidade de uma alimentação saudável e uma higiene adequada. Por meio do questionário aplicado no diagnóstico com a diretora, observou-se entusiasmo com o projeto.

No primeiro dia de observação do lanche, foi ofertada às crianças uma torta de bolacha, mas uma criança recusou o lanche e, no segundo encontro, foi ofertada uma torta salgada com presunto e suco de maracujá natural, aceitos por todos. Conforme resultado do diagnóstico, participaram desse estudo 17 crianças de ambos os sexos, sendo 10 meninas e 7 meninos entre 4 a 5 anos, juntamente com a presença da professora da turma e uma voluntária. Onze crianças aderiram à proposta do projeto.

Com relação à disponibilidade de frutas e hortaliças na residência dos pré-escolares, foram levantados, respectivamente, estimativas como: 45,5% possuem frutas todos os dias em casa e 54,5% possuem hortaliças todos os dias, considerado um índice razoável (tabela 1). Entretanto, 18,2% responderam não terem, nunca, frutas e verduras disponíveis em suas casas, o que é minimamente preocupante, pois é fundamental o benefício desses alimentos no desenvolvimento infantil.

Tabela 1 - Disponibilidade de frutas e hortaliças nas residências de pré-escolares, segundo informação dos responsáveis. Santa Maria, RS, 2011.

Questão	Todos os dias		Às vezes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%
Em casa tem frutas?	5	45,4	4	36,4	2	18,2
Em casa tem hortaliças?	6	54,5	3	27,3	2	18,2

Estudos indicam que ações de educação nutricional que combinam informação e motivação propiciam conhecimentos para a introdução do tema *alimentação no contexto escolar e familiar*. Souza e Vilas Boas (2004), no seu estudo, concluíram que, apesar dos responsáveis possuírem o conhecimento, muitas vezes não incorporam estes alimentos nas suas refeições, reforçando a necessidade da utilização das atividades no ambiente escolar.

Em um estudo feito pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Centro Nacional de Pesquisa de Tecnologia Agroindustrial de Alimentos (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA, 2008), o público-alvo foi composto por gestores, recreadores, professores e merendeiras das unidades selecionadas, além dos pais/responsáveis das crianças, em que foi constatado que as crianças costumam consumir, parcialmente, as frutas e verduras oferecidas e a maior parte dos entrevistados relataram que as crianças costumam consumir toda a fruta oferecida. Quando foram questionados sobre o hábito de consumir frutas e verduras, 72,7% dos entrevistados referiram ingerir frutas com certa regularidade.

Conforme tabela 2, a aceitabilidade do consumo de verduras é de 45,4%, sendo um resultado satisfatório, pois 9% dos entrevistados disseram que seu filho tem um consumo ruim.

Tabela 2 – Aceitabilidade da criança para o consumo de verduras, segundo informação dos responsáveis. Santa Maria, RS, 2011.

Questão	Ótimo		Bom		Normal		Ruim		Péssimo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Qual é a aceitabilidade da criança para o consumo de verduras?	5	45,4	2	18,1	3	27,2	1	9,0	-	0

Segundo Jaime et al. (2007), em estudo com 80 famílias residentes em um bairro pobre da cidade de São Paulo, SP, em 2004, observaram que as ações de educação nutricional combinadas com informação e motivação foram bem sucedidas. O resultado foi satisfatório em relação ao hábito da ingestão de frutas, tendo 36,3% de adesão dos escolares.

Dos responsáveis entrevistados, 72,7% disseram conversar com seu filho sobre alimentação saudável e 27,3% disseram não conversar, essa porcentagem não é um resultado satisfatório, pois, praticamente, a cada quatro responsáveis, um não conversa com seu filho sobre alimentação saudável.

Para Philippi, Cruz e Colucci (2003), estudos relacionados a hábitos alimentares durante a infância fazem-se necessários para a criação de programas de conscientização aos pais e profissionais

que prestam cuidados às crianças, contribuindo, assim, para a promoção da saúde dos pré-escolares.

Na questão referente à frequência da higiene bucal, verifica-se que apenas 27,3% escovam os dentes três vezes ou mais ao dia, entretanto constatou-se, com o questionário, que 36,4% escovam os dentes 1 vez por dia, sendo esta na escola, conforme tabela 3.

De acordo com Freire et. al., (1999), a situação de cárie em escolares de 6 a 12 anos da rede pública dos municípios pesquisados é preocupante. Para que se possa produzir um impacto, as ações a serem desenvolvidas devem adequar-se à realidade da população, exigindo mudanças no meio social e alterações nos hábitos individuais.

Segundo os dados do questionário na questão referente à aceitabilidade e hábito de higiene das mãos, mais de 27% das crianças tem ótima aceitabilidade de lavar as mãos e mais de 47% lavam-nas após a ida ao banheiro, conforme tabela 3.

Na questão referente ao consumo de frutas dos pré-escolares, verifica-se que 36% consomem frutas, sendo considerado baixo o índice de aceitabilidade e um número elevado (27,2%) dos pré-escolares que tem uma aceitabilidade ruim, conforme tabela 3.

As informações obtidas por meio da aplicação do questionário de diagnóstico foram de suma importância para nortear as atividades educativas, pois se acredita que o consumo alimentar é diretamente influenciado pelos familiares.

3.2. Atividades desenvolvidas com os pré-escolares

O planejamento das atividades de educação nutricional e higiene foi realizado com todos os alunos da turma participante. Nos dois dias, realizaram-se atividades lúdicas, sendo estimulados os conhecimentos sobre alimentação e nutrição, higiene oral e corporal de forma integrada, divertida e prazerosa.

A sequência das atividades propôs a construção do conhecimento em nutrição e higiene, em que, ao longo de todas as atividades desenvolvidas, as crianças demonstraram motivação para novos conhecimentos em nutrição e participação integral nas atividades propostas.

3.2.1 Primeiro dia de atividades

Nas atividades realizadas no primeiro dia de intervenção, notou-se, por meio da integração e observação, um conhecimento satisfatório dos pré-escolares nas atividades desenvolvidas.

Quando os pré-escolares foram questionados sobre qual o hábito e frequência de escovação, somente um aluno disse que escovava apenas uma vez ao dia na EMEI. Quando questionados sobre o alimento de que mais gostavam, a maioria falou que gosta de algum tipo de fruta, as mais citadas foram a maçã, melancia, banana e laranja e, quando questionados sobre a atividade de que mais gostavam, a maioria falou que gosta de brincar de esconde-esconde.

Na atividade seguinte, “Dr. Dentuço, em A Lenda do Reino dos Dentes”, todos assistiram ao filminho em silêncio, prestando atenção, ao término, todos eufóricos, contavam a história e, quando perguntou-se sobre o que eles entenderam do filme, eles diziam:

- *“Se não escovar os dentes a gente engole os bichinhos e eles dão dor de barriga”*. (G.R. 4 anos)

- *“Agora eu vou escovar meus dentes todos os dias porque eu não quero esses bichos na minha boca”*. (A.G. 4 anos)

Na sequência, assistiram “Escovando os dentes com o Tigrão”. Esta foi a que eles mais gostaram durante os dois dias de encontro. Durante a escovação no boneco, verificou-se que escovam corretamente, mostrando-se cientes da importância dessa higiene diariamente.

Abaixo, seguem alguns relatos registrados:

“-Profe, tem que escovar lá nos fundos porque os bichinhos estão escondidos”. (G.P. 5 anos)

“- Não adianta só escovar os dentes, tem que escovar a língua também”. (R.B.4 anos)

Segundo Toassi e Petry (2002), programas de motivação e educação para a higiene oral em crianças, tais como método simples e eficientes para a remoção da placa bacteriana, são de extrema importância, facilitando a implementação do hábito da escovação diária.

Em um estudo feito por Sara (2009) em uma escola infantil com 85 crianças de 5 a 12 anos, para verificar hábitos de higiene oral, verificou que 79,5% (n=66) das crianças referiram que costumam escovar os dentes e 20,5% (n=17) disseram não ter esse hábito.

Para o encerramento das atividades, eles fizeram o “Desfile das Máscaras”, momento em que cada um falou da importância de suas próprias e respectivas máscaras.

Relatos registrados:

- *“Profe temos que comer frutas todos os dias, pois elas fazem bem a saúde e nos deixam fortes que nem o Hulk”*. (L.F. 5 anos)

3.2.2 Segundo dia de Atividades

No segundo dia de ações educativas, “utilizando os sentidos”, todos quiseram participar e todos acertaram as frutas (mamão, abacaxi, maçã, banana e laranja), Na atividade a seguir sobre higiene das mãos, todos quiseram que o “Tigrão” também participasse da atividade, alguns diziam:

- *“Profe, tem que lavar no meio dos dedinhos e a unha né, porque os bichinhos ficam escondidos”*. (E.S.4 anos)

- *“Profe, se não lavar as mãos bem lavadas a gente come os bichinhos, dai eles vão pra nossa barriga e tem que ir no médico”*. (P.D.4 anos)

O uso de atividades lúdicas, como estratégias para a construção do conhecimento, arregimenta uma nova postura existencial, cujo paradigma é um novo sistema de aprender brincando, inspirado numa

concepção de educação para além da instrução (MONTEIRO et al., 2008). Após a higiene das mãos, foi feita a degustação do mamão, laranja, banana, abacaxi e maçã, em que se percebeu uma ótima aceitabilidade, todas as crianças consumiram todas as frutas, tendo repetição no consumo em certos casos.

No último encontro, foi contada a história da “Cesta da Dona Maricota” (BELINKY, 2007) e entregue a folha avaliativa para as crianças pintarem os alimentos que estavam na história, como a cebola, o milho, a ervilha, limão, tomate e a laranja, já os personagens que não estavam na história eram a banana, a cenoura e a melancia. Além de pintarem os alimentos da história, as crianças também pintaram os que não estavam, como o tomate, tendo uma percentagem de 88,2% (n=15), a laranja com a percentagem de 64,7% (n=11), a banana de 29,4% (n=6), a cenoura de 17,6% (n=3) e a melancia de 29,4% (n=5).

Verificou-se, segundo as percentagens, que a maioria das crianças apresentou um bom entendimento da atividade, pois, apesar de marcarem também os alimentos que não estavam na história, todas as crianças acertaram os alimentos indicados.

Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando, na criança, sua criatividade e imaginação, iniciando um processo de afirmação da identidade alimentar (ALBIERO; ALVES, 2007).

Santos et al (2005), em um estudo com 300 escolares da primeira e quarta séries de uma instituição pública e privada, realizaram uma avaliação qualitativa da proposta de intervenção desenvolvida com os escolares, afirmando que a população alvo assimilou favoravelmente os conteúdos repassados e, apesar de ter se aplicado um programa educativo de curta duração, mudanças importantes puderam ser observadas após o seu desenvolvimento.

Para finalizar, foi realizada a salada de frutas e foi visível a alegria pelo contato com o alimento e a degustação da salada de frutas que todos fizeram juntos; três crianças não gostavam de mamão e seu consumo foi incentivado. Todos comeram e repetiram esta fruta e o comportamento alimentar dos colegas foi uma influência positiva no momento da refeição entre os pré-escolares. No encerramento das atividades, as crianças lembraram-se das atividades aplicadas e do Tigrão comentando:

- *“Profe, estou escovando meus dentes todos os dias depois de comer”*. (G.F. 4 anos)

- *“Agora escovo todos os dias os dentes que nem o Tigrão, em cima, em baixo, atrás e na língua”*. (R.A. 5 anos)

3.3.3 Avaliação dos questionários

Na tabela 3, tem-se o resultado final, o antes e o depois da aplicação da pesquisa.

Tabela 3 – Percentual de respostas obtidas antes e após a aplicação do projeto, segundo informação dos responsáveis. Santa Maria, RS, 2011.

Questão	Opções	Questionário I		Questionário II	
		%	n	%	n
Qual é a aceitabilidade da criança para o consumo de frutas?	Ótimo	36,3	4	72,7	8
	Bom	18,1	2	27,2	3
	Normal	18,1	2	0	-
	Ruim	27,2	3	0	-
	Péssimo	0	-	0	-
Como está a higiene bucal da criança? Escova quantas vezes por dia?	1 Vez/dia	36,3	4	9,0	1
	2 Vez/dia	36,3	4	27,2	3
	3 Vez/dia ou +	27,2	3	63,6	7
Qual é a aceitabilidade da criança para lavar as mãos?	Ótimo	27,2	3	36,3	4
	Bom	9,0	1	27,2	4
	Normal	36,3	4	36,3	4
	Ruim	27,2	3	0	-
	Péssimo	0	-	0	-
Hábito de lavar as mãos normalmente	Após ir ao banheiro	47,0	8	27,2	9
	Antes de se alimentar	41,1	7	24,2	8
	Após brincar	11,7	2	18,1	6
	Quando estão sujas	0	-	30,3	10

Na questão referente à ótima aceitabilidade das crianças para o consumo de frutas, conforme tabela 3, no primeiro questionário teve um percentual de 36,3% e, após a aplicação do projeto, obteve-se um percentual de 72,7% com uma satisfatória mudança relacionada ao consumo de frutas.

Na pergunta seguinte sobre quantas vezes as crianças escovam os dentes por dia, antes da aplicação do projeto, 27,2% dos entrevistados disseram que seus filhos escovam 3 vezes ao dia ou mais e, após o projeto, 63,6% dos entrevistados disseram que seus filhos escovam os dentes mais de 3 vezes ao dia, o que certifica mudanças positivas nos hábitos de higiene bucal dos pré-escolares.

Na questão referente à ótima aceitabilidade das crianças para lavar as mãos, teve-se uma porcentagem de 27,2% antes de o projeto ser aplicado e, após, teve-se um percentual de 36,3%, o que mostra uma aceitação superior após a aplicação do projeto.

Em relação à questão do hábito de lavar as mãos após a ida ao banheiro, antes do projeto teve-se a porcentagem de 47% e, após o projeto, uma porcentagem de 27,2%, não havendo mudanças positivas relacionadas à higiene; na questão seguinte, sobre se as crianças lavam as mãos antes de se alimentarem, obteve-se um resultado não satisfatório, porque, antes do projeto, 41,1% dos entrevistados disseram que seus filhos lavam as mãos antes de se alimentarem e, após a realização

do projeto, certificou-se que apenas 24,2% lavam as mãos antes de se alimentarem .

Quando questionados sobre o hábito de lavar as mãos após brincadeiras, 11,7% disseram lavar as mãos e, após a realização do projeto, 18,1% lavam as mãos após recreação, havendo mudanças relacionadas à higiene das crianças.

Na questão referente ao hábito de lavar as mãos quando sujas, antes da aplicação do projeto, nenhuma criança afirmou lavar as mãos, mas, após a aplicação do projeto, mais de 30% das crianças passaram a lavar as mãos devido às atividades desenvolvidas durante o projeto realizado.

Segundo as porcentagens deste estudo, percebeu-se a importância da educação nutricional nos serviços públicos de saúde devido ao perfil do padrão alimentar e aos registros de hábitos alimentares errôneos da população infantil. O nutricionista, como conselheiro nutricional, assume o papel de educador, auxiliando os indivíduos a estabelecerem hábitos alimentares saudáveis de acordo com as necessidades nutricionais (VIANNA, 2003).

Segundo os resultados obtidos da questão 5, notou-se que 81,8% das crianças conversaram com seus pais sobre as atividades de educação nutricional, isso é um resultado positivo após o período de intervenção, ocorrendo mudança no estilo de vida das crianças e responsáveis, cujos relatos servem como testemunho disso:

- *“Falou sobre as frutas e gostou das receitas, adorou o pão de cenoura”*. (C.R.)

- *“Sim, principalmente da higiene bucal, agora ela só quer escovar os dentes”*. (Z.S.)

- *“Sim, me explicou a formação das cáries”*. (D.C.)

- *“Aprendeu a comer alimentos novos que ainda não tinha comido, agora ela mesmo me pede nas refeições, ela também me disse dos bichinhos na boca e como lavar as mãos e até me ensinou como lavar minhas mãos”*. (J.M.)

- *“Sim, sobre as vitaminas nos alimentos”*. (M.R.)

Os dados obtidos nesta pesquisa demonstram que, por mais que o período de intervenção fosse curto, houve sensibilização e aumento de conhecimento sobre hábitos alimentares e higiênicos dos pré-escolares, que são repassados aos responsáveis, sabendo que estes tem papel fundamental na propagação destes conhecimentos, para transformar em atitude e hábitos.

Foi satisfatório ver as crianças discutindo sobre as atividades, lembrando as atividades feitas para o incentivo à alimentação saudável e à higiene adequada. As funcionárias, professora e diretora ficaram encantadas com o trabalho realizado, ressaltando a necessidade de projetos educacionais voltados à alimentação.

Com base nisso, pode-se afirmar que os pré-escolares são receptivos a conceitos de alimentação, higiene e saúde, desde que participem ativamente do processo de aprendizagem, para que possam aumentar seu conhecimento e consciência sobre nutrição, etapas fundamentais para um comportamento alimentar saudável. A realização de ações que permitem à criança manipular e explorar alimentos, provar novos sabores e texturas, bem como refletir sobre seu comportamento

alimentar, podem contribuir para escolhas alimentares saudáveis (HART; TRUBY 2002).

Nesses termos, é válido afirmar que as estratégias interativas dão base a uma aprendizagem participativa e significativa, conforme os preceitos do educar para a saúde e à construção coletiva do conhecimento em alimentação e do desenvolvimento da cidadania entre os pré-escolares (BIZZO; LEDER 2005).

CONCLUSÃO

O incentivo a boas práticas alimentares no convívio social das crianças foi importante, pois oportunizou a formação de hábitos alimentares saudáveis mesmo a curto prazo. Nas atividades propostas, observou-se empenho e dedicação por parte das crianças, sempre muito participativas.

Nos questionários aplicados aos responsáveis, verificou-se mudança de hábitos saudáveis incentivados pelas crianças, gerando um resultado positivo e satisfatório da pesquisa, pois somente em duas questões referentes à higiene das mãos, teve-se resultados não satisfatórios, quando comparado com a porcentagem anterior à aplicação do projeto.

Sendo assim, a família e a equipe escolar têm um papel decisivo nesta escolha alimentar das crianças, pois os pequenos não são dotados de capacidade inata para escolher alimentos de alto valor nutricional, por isso são necessários programas que proporcionem a eles o contato direto com os alimentos, incentivando-se, assim, uma alimentação saudável e nutritiva.

REFERÊNCIAS

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.15, n. 82, p. 17-21. 2007.

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.3, p. 353-355. 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA (COLGATE), “Doutor Dentuço em A Lenda do Reino dos Dentes”, 2008. Disponível em: <http://www.colgate.com.br/app/PDP/MundodaCrianca/BR/HomePage.cvsp?cid=BR_Gs_OC_brandOthers_DoutorDentuco_kids_home_01>.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais Para o Ensino Fundamental. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 661-67, 2005.

BELINKY, T. **A cesta de Dona Maricota**. São Paulo: Editora Paulinas, 2007.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação**. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 9-19, 2005.

CHOMBART, L. M.; FEUERHAHN, N. **A representação social da infância**. In: D. Jodelet, As representações sociais (pp. 281-299). Rio de Janeiro: EdUERJ, 2001.

FREIRE, M. C. M. et al. Prevalência de cárie e necessidade de tratamento em escolares de seis a doze anos da rede pública de ensino. **Rev. Saúde Pública**, v. 33, n. 4, p. 15-21, 1999.

GANDRA, Y.R. Assistência alimentar por médio de centros de educação e alimentação do pré-escolar. **Bol. Ofic. sanit. panamer.**, v.74, p. 302-314, 2000.

GARCIA, R. W. D, Reflexos da Globalização na Cultura Alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana, **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

HART, K.H.; TRUBY, H. An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. **J Hum Nutr Diet**. v.15, n.2, p. 129-140. 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil estatístico de crianças e mães no Brasil: aspectos nutricionais**. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: caderno de atividades**. Brasília, DF: UNB, 2001. 15 p.

JAIME, P. C. et al. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 154-7, 2007.

LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.

MONTEIRO, E. A. A. et al. Resgate da concepção criativa e humanizada no processo pedagógico da educação nutricional. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**. n. 2, v. 23, p. 51-5, 2008.

OLIVEIRA, S. P. de et al. Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil: diagnóstico inicial. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2008, 27p. (Documentos 88).

PHILIPPI, S. T.; CRUZ, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, jan./mar. 2003.

SARA R. M. **Estudo de hábitos de higiene oral em crianças da escola do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sousel**. 109p. Monografia – Curso de Medicina Dentária - Universidade Fernando

Pessoa – Faculdade de ciências da saúde, Porto, 2009.

SANTOS, C. S. et al. Ações educativas em nutrição para prevenção de obesidade em escolares de Florianópolis – SC. EXTENSIO – **Revista eletrônica de Extensão da UFSC**, n.2, 2005.

SCHIMITZ, B. A. S. et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores 53 e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n 24, S312-S322. 2008.

SOUZA, W. A., VILAS BOAS, O. M. G. Orientação sobre o uso de vitamina A na saúde escolar: comparação de técnicas pedagógicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.9, n. 1, 2004.

TOASSI, R. F. C.; PETRY, P. C. Motivação no controle do biofilme dental e sangramento gengival em escolares. **Rev. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 634-637. 2002.

VARGAS, S. V.; LOBATO, R. C. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. **Vita et Sanitas**, v. 1, n. 1, p. 23-35, 2007.

VITOLLO, M. R. **Nutrição**: da gestação à adolescência. Rio de Janeiro: Reichmann e Affonso Editores, 2003.

VIANNA, A. P. S. **A análise da multimídia como ferramenta auxiliar ao processo cognitivo promovido através da educação nutricional em obesos**. 116p. Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO **Obesity** - Preventing and managing the global epidemic. Geneva: Report of WHO Consultation on Obesity, 1997, p. 7-16.