

Moura, T.N.B.; Andrade, C.K.B.L.



“Gostosura de frutas”: atividade de educação alimentar e nutricional para pré-escolares
“Fruit delicious”: food and nutrition education for preschoolers
“Delicia de frutas”: educación sobre alimentación y nutrición para preescolares

Thais Norberta Bezerra de Moura¹, Carla Keruleny Barrêto Lemos de Andrade²

RESUMO

O trabalho objetiva relatar a experiência de atividade de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida em uma escola privada de educação infantil, no município de Teresina. As atividades foram realizadas semanalmente, nas sextas-feiras, onde os alunos levavam de casa sua fruta preferida para um piquenique na escola. Para avaliar a preferência do consumo habitual realizou-se uma apresentação com imagens, nomes de frutas e suas características. Quanto às frutas consumidas pelos alunos durante o piquenique observou-se que: banana, manga e maçã foram as mais consumidas e morango, ameixa e sapoti foram as menos consumidas. Destaca-se que antes de iniciar o projeto, na turma do Maternal II B, apenas 25% dos escolares levavam frutas na lancheira escolar, diferentemente do segundo semestre onde o resultado elevou-se para 95%. O referido projeto mostrou-se como estratégia educativa promissora no contexto da promoção da alimentação saudável por meio do consumo de frutas entre crianças no ambiente escolar. **Descritores:** Educação Alimentar e Nutricional. Frutas. Pré-escolar.

ABSTRACT

The work aims to report the experience of food and nutrition education activity developed in a private school of early childhood education in the city of Teresina. The activities were held weekly on Fridays, where students took their favorite fruit to a picnic at school. To evaluate the preference of habitual consumption, a presentation was performed with images, fruit names and their characteristics. As for the fruits consumed by the students during the picnic, it was observed that: banana, mango and apple were the most consumed and strawberry, plum and sapodilla were the least consumed. It is noteworthy that before starting the project, in the class of Maternal II B, only 25% of the students took fruit in the school lunch box, unlike the second semester where the result increased to 95%. This project proved to be a promising educational strategy in the context of promoting healthy eating through the consumption of fruits among children in the school environment. **Descriptors:** Food and Nutritional Education. Fruits. Preschool.

RESUMEN

El trabajo objetiva relatar la experiencia de actividad de Educación Alimentaria y Nutricional desarrollada en una escuela privada de educación infantil, en el municipio de Teresina. Las actividades se realizaron semanalmente, los viernes, donde los alumnos llevaban de casa su fruta preferida para un picnic en la escuela. Para evaluar la preferencia del consumo habitual se realizó una presentación con imágenes, nombres de frutas y sus características. En cuanto a las frutas consumidas por los alumnos durante el picnic se observó que: banana, mango y manzana fueron las más consumidas y fresa, ciruela y sapoti fueron las menos consumidas. Se destaca que antes de iniciar el proyecto, en la clase de Maternal II B, sólo el 25% de los escolares llevaba frutas en la cartera escolar, a diferencia del segundo semestre donde el resultado se elevó al 95%. Este proyecto se mostró como estrategia educativa prometedora en el contexto de la promoción de la alimentación saludable por medio del consumo de frutas entre niños en el ambiente escolar. **Descriptores:** Educación Alimentaria y Nutricional. Frutas. Preescolar.

¹Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Piauí. Mestrado em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí. ² Graduação em Nutrição, Centro Educacional Unificado de Teresina - CEUT. Teresina, Piauí, Brasil.

Moura, T.N.B.; Andrade, C.K.B.L.

INTRODUÇÃO

O aumento da prevalência do excesso de peso (sobrepeso e obesidade) tem sido considerado uma pandemia. Em pouco mais de 30 anos (1975 a 2009), essa prevalência avançou entre os adultos e na população mais jovem de vários países, especialmente nos em desenvolvimento, onde teve um crescimento de cerca de 50% em crianças e adolescentes (2-19 anos) (NG et al., 2014).

A infância representa um estágio fundamental para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, os quais garantirão o crescimento e desenvolvimento da população inserida neste grupo. Ressalta-se que, essa fase da vida é caracterizada por uma intensa vulnerabilidade biológica, na qual a população infantil se vê sujeita a diversos agravos nutricionais, merecendo, portanto, uma atenção especial (GOMES; NASCIMENTO, 2015). Uma criança desnutrida ou obesa apresenta grandes chances de se tornar um adulto obeso ou portador de outros distúrbios nutricionais associados, como Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e Dislipidemias (ANDRADE et al., 2015).

Frente a esse cenário, o excesso de peso tornou-se prioridade para o campo das políticas públicas no país, especialmente para o campo da alimentação e nutrição. Nesta direção, a proposição de estratégias e iniciativas que permitam a prevenção e o controle do excesso de peso é válida (ARAÚJO et al., 2017).

No âmbito das políticas públicas brasileiras voltadas à promoção da saúde da população escolar, deve-se citar o Programa Saúde na Escola (PSE), lançado em 2007 pelos ministérios da Saúde e da Educação, tendo como proposta contribuir para a formação dos estudantes da rede pública

de ensino mediante ações integradas e articuladas entre as escolas e as equipes de saúde, no âmbito da Atenção Básica (BRASIL, 2015).

Além do PSE, a inserção de exercícios em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na infância - momento em que o comportamento alimentar é construído - contribui para a aquisição de costumes saudáveis que podem ser duradouros. Com tal grupo etário, as ações lúdicas são as mais efetivas, pois, além de contribuírem para a construção do aprendizado de forma participativa e prazerosa, as crianças também se mostram resistentes não só às atividades excessivamente trabalhosas, como também as que exigem um longo período para serem empregadas (PORTO et al., 2015).

Neste contexto, o ambiente escolar passa a ser considerado um cenário oportuno não somente por promover ações educativas bem como para ampliar o acesso a uma alimentação saudável através de estratégias de intervenções nutricionais (CAISAN, 2014).

Desta forma, este estudo tem como objetivo relatar a experiência de atividade de educacional alimentar e nutricional desenvolvida em uma escola privada de educação infantil, no município de Teresina - Piauí (PI), com a intenção de estimular o interesse e a sensibilização da importância do consumo de frutas na alimentação.

METODOLOGIA

Trata-se da descrição de uma experiência vivenciada na realização de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), desenvolvida em uma escola privada do município

Moura, T.N.B.; Andrade, C.K.B.L. de Teresina - Piauí. As ações de EAN relatadas integram um projeto maior de intervenção, intitulado “Gostosuras de Frutas”. O estudo foi realizado no ano de 2018, com 117 pré-escolares de um a seis anos, na modalidade em tempo parcial e integral, matriculados no ensino de Educação Infantil.

O referido projeto surgiu a partir do serviço de Nutrição da escola onde observou-se que o consumo de frutas era esporádico por parte dos pré-escolares. As atividades eram realizadas semanalmente, nas sextas-feiras de cada mês, onde os alunos traziam de casa sua fruta preferida para um piquenique realizado no pátio da escola.

As crianças foram avaliadas por meio de observação, registros, sondagens, participação nas atividades e estímulos. A cada sexta-feira foram coletados dados onde constavam os números de escolares por turma, turno e o envio da fruta preferida.

Para avaliar a preferência do consumo habitual de frutas por partes dos alunos foi realizada uma apresentação em slides com imagens, nomes de frutas e suas características como: sabor, cor, textura, formato e tamanho (em um total de 24 frutas) para que os alunos assinalassem quais frutas gostavam, não gostavam e os motivos destes.

Os registros tiveram como objetivo a validação do projeto “Gostosuras de frutas” que se deu por meio da comparação do consumo de frutas antes e após o projeto de EAN que foi implementado na escola.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

As atividades de EAN, em geral, foram bem aceitas pelas crianças, pois observou-se que as crianças demonstravam interesse durante a realização destas e eram participativas.

Com relação às frutas consumidas pelos alunos durante o piquenique observou-se que: banana, manga e maçã foram as mais consumidas e morango, ameixa e sapoti foram as menos consumidas pelos pré-escolares.

Estudo realizado por Silva e colaboradores (2016), objetivando avaliar o consumo habitual de frutas pelas crianças,observaram que o melão era a fruta menos consumida.Com relação aos motivos de não consumirem as frutas, a maioria (41,0%) afirmou que não tinham o costume de consumir em casa. Além deste motivo, outros como: desconhecimento da existência da fruta, não gostar do saber e falta de incentivo dos pais também foram relatados.

Os piqueniques foram realizados como atividade de EAN com finalidade de ensinar a importância das frutas, objetivando aumentar seu consumo para a melhoria de qualidade de vida dos escolares.

Na Tabela 1 está descrita a avaliação do consumo habitual frutas antes e após o projeto.

Tabela 01 - Avaliação do consumo habitual de frutas pelas crianças, Teresina - Piauí.

TURMAS		1° SEMESTRE	2° SEMESTRE
Infantário		100%	100%
Pré-Maternal	A	51%	91%
	B	60%	100%
Maternal I	IA	67%	85%
	IB	48%	88%
Maternal II	IIA	37%	70%
	IIB	25%	95%
Infantil I		45%	100%
Infantil II		40%	98%

Fonte: pesquisa direta, 2018.

Observou-se que houve elevação no percentual em relação às atividades de EAN entre o primeiro e segundo semestre. Essa diferença de percentual entre semestres se deu devido a um melhor esclarecimento da importância do consumo desses alimentos na infância.

Destaca-se que antes de iniciar o projeto, na turma do Maternal II B, apenas25% dos escolares levavam frutas na lancheira escolar,

Moura, T.N.B.; Andrade, C.K.B.L. diferentemente do segundo semestre onde o resultado elevou-se para 95%.

É consenso que o aumento do consumo de frutas e hortaliças deve ser estimulado, inclusive no ambiente escolar, visto que tais alimentos são fontes ricas em vitaminas, minerais, fibras e água e apresentam baixa densidade energética. Além disso, o aumento desses alimentos representa a possível redução da ingestão de produtos alimentícios de alta densidade energética e baixo valor nutritivo, como os produtos processados de cereais refinados com adição de açúcar, gordura e sódio, comum em alimentos industrializados (ZOLLAR, 2013).

Após a realização do projeto “Gostosuras de frutas”, pôde-se perceber uma mudança no comportamento alimentar das crianças. De maneira semelhante, Silva e colaboradores (2016), também observaram o impacto positivo das atividades de EAN, pois 83% das crianças passaram a consumir mais frutas que anteriormente às atividades diziam não gostar, 91% comentavam com os familiares o que aprenderam nas oficinas e 74% passaram a levar mais frutas para a escola como lanche.

As preferências alimentares infantis são fixadas por meio da repetição da oferta, do contexto social e de consequências fisiológicas da ingestão. Os pré-escolares adquirem novos hábitos, observando outras crianças e tendem a rejeitar os alimentos que ingerem pela primeira vez. Além disso, costumam apreciar aqueles que lhes são oferecidos com maior frequência. Entretanto, quando uma criança com predileções pré-estabelecidas é colocada diante de outras, após alguns dias, ela passa a eleger os alimentos preferidos pelo grupo, modificando suas opções iniciais. Como resultado, a intenção de alterar um determinado comportamento ou de deixar de consumir/ preferir algum alimento também será

influenciada pelas ações educativas (PORTO et al., 2015).

Dessa forma, ressalta-se a importância da associação de medidas de incentivo, estratégias de transmissão de informações e práticas educativas em alimentação e Nutrição com a finalidade de estabelecer novas relações entre o homem e o alimento que auxiliem os indivíduos a fazerem escolhas saudáveis (SILVA; NEVES; NETTO, 2016).

CONCLUSÃO

O referido projeto mostrou-se como estratégia educativa promissora no contexto da promoção da alimentação saudável por meio do consumo de frutas entre crianças no ambiente escolar. Destaca-se, no entanto, a necessidade de continuidade e ampliação da intervenção proposta, abrangendo maior número de pré-escolares e favorecendo a integração de outros fatores sociais.

Ressalta-se ainda que atividades de educação alimentar nutricional também favorecem um maior convívio social entre as crianças, tornando as atividades mais divertidas.

REFERÊNCIA

ANDRADE J.; et al. Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Ciê n Saúde**. v.8, n. 2, p. 72-78, 2015.

ARAÚJO, A. L.; et al. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 11. n. 62. p. 94-100. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). Ministério da Educação (BR). **Caderno do gestor do PSE**. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade:**

Moura, T.N.B.; Andrade, C.K.B.L.
recomendações para estados e municípios.
Brasília. 2014.

DIAS, P.C. et al. Consumo alimentar de crianças e adolescentes estudantes de uma escola municipal. **Nutrire.** v. 36, p. 311, 2011.

GOMES, M. J. M.; NASCIMENTO, E. G. C. As multifacetadas do excesso de peso na criança: uma revisão sistemática. **Ver Bra. Ciên Saúde/Revista de Atenção à Saúde.** v. 13, n. 45, p. 70-79, 2015.

NG M.; et al. Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. **Lancet.** v. 384, n. 9945, p. 766-81, 2014.

PORTO, E. B. S.; et al. School canteens in the Federal District, Brazil and the promotion of healthy eating. **RevNutr Campinas.** v. 28, n. 1, p. 29-41, 2015.

SILVA, S. T.; et al. Avaliação do impacto no consumo e na aceitação de frutas de uma cidade do interior de Minas Gerais. **Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI.** v. 12, n. 22, p. 70-79, 2016.

SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Preschool health: an experience of food and nutrition education as intervention methods. **Rev. APS.** v. 19, n. 2, p. 321-327, 2016.

ZOLLAR, V. **Alimentação do pré-escolar e escolar.** São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.

Submissão: 20/01/2019

Aprovação: 27/03/2019