

# Ações Educativas em Nutrição, Desenvolvidas com Pré-Escolares no Município de Santo Cristo, RS

Franciéle Daronco Simões<sup>1</sup>  
Sandra Cristina Franchikoski<sup>2</sup>  
Sônia Teresinha De Negri<sup>2</sup>

## Resumo

---

Este estudo tem por objetivo identificar e avaliar os efeitos de Ações Educativas em Nutrição, aplicadas a pré-escolares de uma escola municipal de educação infantil, no município de Santo Cristo, RS. A abordagem descritiva transversal deu-se pela observação do comportamento alimentar durante o período escolar, freqüentado por 33 crianças na faixa etária de 4 a 6 anos de idade. O levantamento das opiniões dos pais, professores, merendeira e diretora da escola referente ao comportamento alimentar das crianças, ocorreu em momento anterior e posterior às ações educacionais desenvolvidas com as crianças, as quais foram efetivadas por meio de um teatro de fantoches, leitura de estórias infantis, visita à horta doméstica, além do acompanhamento durante as refeições realizadas na escola. O conjunto de atividades visou motivá-las ao

---

<sup>1</sup> Pós-Graduandas “*latu sensu*” em Nutrição Humana, do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

<sup>2</sup> Professora assistente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

consumo de alimentos nutritivos, em especial as frutas e as hortaliças. Concluiu-se que, as atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas na construção de hábitos alimentares saudáveis, recomendando-se investir o maior tempo possível em orientação alimentar e na formação de laços estreitos entre a família e a escola, engajados neste processo educacional voltado à boa alimentação infantil.

**Palavras-chave:** Alimentação escolar, educação em saúde, comportamento alimentar.

### **Pre-school Education Nutrition Actions Developed in Santo Cristo – RS County**

---

**Abstract:** This study has as aim to identify and value the effects of Educational Actions in Nutrition, applied in pre-school children of a municipal school of children's education, in the municipality of Santo Cristo, RS. The descriptive transverse approach occurred by the observation of the alimentary behavior during the school period, attended by 33 children in the age group from 4 to 6 years old. The survey of the opinion of the parents, teachers, snack maker, and head teacher regarding to the alimentary behavior of the children, occurred in a previous and subsequent moment to the educational actions developed with the children, which were carried out through a puppet theater, reading of children's stories, visit to the household vegetable garden, over and above the accompanying during the meals made in school. The amount of activities aimed to motivate them to the consumption of nutritious food, especially the fruits and vegetables. One concludes that the educational activities promoter of health in the school represent important tools in the construction of healthy alimentary habits, one recommending to invest most of the time possible in alimentary orientation and in the formation of ties between the family and the school, engaged in this educational process facing to the good children's alimentation.

**Keywords:** School alimentation, education in health, alimentary behavior.

## Introdução

A importância da prática de uma alimentação adequada durante todo o ciclo vital é amplamente difundido, pois o ser humano precisa alimentar-se para garantir sua sobrevivência e o pleno estado nutricional do organismo. Na infância, a boa nutrição é indispensável para o crescimento e o desenvolvimento adequados, sendo que nesta fase devem ser estabelecidos os bons hábitos alimentares, que se perpetuam na adolescência e ao longo da vida, contribuindo assim, para a prevenção de algumas doenças degenerativas que acometem as pessoas na idade adulta e senil (Dutra-de-Oliveira; Marchini, 1998).

Na infância devem ser iniciadas as ações educativas visando beneficiar a saúde da criança, proporcionando-lhe a formação de bons hábitos alimentares. É reconhecido que muitos aspectos de nossas vidas influenciam os padrões e hábitos alimentares e, conforme Williams (1998), tais, como outras formas de comportamento humano, estes não se desenvolvem no vácuo, sendo resultantes de várias influências culturais, sociais e psicológicas. Esses fatores significativos estão interligados de modo a desenvolver um indivíduo integral, participante na sociedade e sujeito aos efeitos dos processos educativos que permeiam o ambiente.

Conforme Ramalho e Saunders (2000) as crianças são influenciáveis pelo exemplo dos outros, definindo seus desgostos ou preferências e, também, por programas de televisão, podendo até tolerar alimentos saudáveis e de adequado teor nutricional, levada pela divulgação ocorrida em seu programa favorito ou propagandas veiculadas, constituindo-se assim, também meios de formação do hábito alimentar.

A educação em sua *práxis* é considerada uma estratégia indispensável para a elevação dos níveis de saúde, visto que é o processo por excelência de conscientização e integração da população nesse esforço em prol da melhoria da qualidade de vida (União Internacional..., 1998). A educação em nutrição tem seu conceito inserido na

educação para a saúde, proporcionando assim uma combinação de atividades informativas e educacionais, que levem a situações em que as pessoas desejem a saúde, saibam como alcançá-la, atuem de forma individual e coletiva para mantê-la e busquem ajuda quando a necessitarem (Catalan *et al*, *apud* Bissoli; Lanzillotti, 1997).

Conforme Motta e Boog (1991), a educação em nutrição é considerada como um meio efetivo de produzir mudanças ou alterações nos padrões de comportamento de grupo ou no meio familiar e, quando dirigida a crianças, pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados. Quando esta educação é inadequada, a criança deixa de ingerir certos alimentos importantes para a sua saúde e crescimento, por não ter consciência da gravidade desta ação, preferindo comer alimentos como doces, que, além de serem de valor nutricional questionável, ainda são grandes causadores de cáries (Ctenas; Vitolo, 1999; Martins; Abreu, 1997; Universidade Federal de Brasília, 2003).

Segundo Marietto (2003) as atividades educativas voltadas à nutrição têm grande importância ao esclarecimento, tanto da população quanto da criança, em suas escolhas alimentares, mas principalmente na orientação dos pais. A autora aponta que os conhecimentos na área de nutrição não são, ainda, obrigatoriedade para professores ou profissionais que trabalham na cozinha ou cantinas escolares e, desta forma, a abordagem nutricional é deficiente, ou mesmo, inexistente no âmbito escolar.

Segundo Falcão (1996) pré-escolar é a criança entre 2 e 6 anos de idade. Suas características individuais são muito variáveis, como o ritmo de crescimento, as reações diante do meio ambiente, a integração ao grupo social e adaptação às normas alimentares, dentre outras.

Os anos pré-escolares e escolares são um período de crescimento significativo nas áreas social, cognitiva e emocional, e o desenvolvimento social de uma criança é medido em termos da habilidade para relacionar-se com os outros e participar de uma vida em grupo e em atividades culturais. Esses comportamentos sociais e culturais são ini-

cialmente aprendidos por meio das relações com os pais e familiares, pessoas essas que exercem muita influência sobre os hábitos alimentares. À medida que se ampliam os horizontes infantis, desenvolvem-se relações com pessoas fora da família, com os amigos, na escola ou em outros grupamentos sociais (Williams, 1998; Mahan; Escott-Stump, 1998).

Considerando-se a relevância deste tema, surgiu o interesse por realizar este estudo investigador dos efeitos de ações educativas em nutrição aplicadas às crianças, visando-se observar seus benefícios nesta fase tenra da vida.

## Metodologia

### Fase de Levantamento de Dados

O presente estudo transversal e descritivo, foi desenvolvido com crianças em fase pré-escolar, frequentadoras de uma escola municipal de educação infantil da cidade de Santo Cristo, Rio Grande do Sul. O levantamento de dados foi realizado de março a outubro de 2003 e teve a participação de 33 pais, da diretora, de 3 professores, uma merendeira e das próprias crianças, público deste estudo.

Obtidos os devidos consentimentos da escola e dos pais à participação das referidas crianças, procedeu-se o acompanhamento no local das refeições realizadas na escola, sendo o desjejum, o almoço e os quatro lanches vespertinos monitorados num período de cinco dias consecutivos. Uma ficha de observação foi utilizada para o registro das informações sobre as atitudes e consumo das crianças ante às refeições oferecidas.

Pais, diretora, professores e merendeira foram entrevistados visando identificar seu ponto de vista sobre o comportamento alimentar e preferências das crianças em estudo. Para tal, utilizou-se como roteiro um questionário, contendo perguntas de caráter objetivo. Os dados foram analisados e interpretados usando-se métodos estatísticos para média simples e percentuais.

## **Fase de Ações Educativas em Nutrição**

Seguindo-se à conclusão da primeira etapa, foram realizadas ações educativas em nutrição a todas as crianças envolvidas, as quais eram reunidas em uma sala de aula para este fim. A frequência dos encontros ocorreu uma vez a cada duas semanas, durante seis meses, onde procedeu-se a leitura da estória infantil “As Frutas Mágicas” (Fernandes, s./d.) e após estimulou-se a atividade de interpretação da mesma, por meio da realização de desenhos e atividades pedagógicas de completar e colorir figuras representativas. Em dia posterior, dando continuidade às atividades educacionais, encenou-se o teatro de fantoches “As Amiguinhas da Vovó Naná”, cuja estória foi elaborada especialmente para esta atividade, o qual destaca a importância do consumo de alimentos nutritivos para as crianças, principalmente frutas e hortaliças.

Em um próximo momento, as crianças foram conduzidas à visita de horta caseira em uma residência vizinha da escola, onde lhes foram apresentados os alimentos cultivados neste local, com o intuito de proporcionar às crianças conhecerem os alimentos, sua forma, sua cor e textura, usando seus sentidos ao visualizar, tocar e palpar os alimentos. Por conseguinte, ao retornar à sala de aula, as crianças representaram, em desenho colorido, a visita realizada. Neste mesmo dia, foram oferecidas às crianças, no momento do almoço, hortaliças reconhecidas durante a visita.

Na atividade seguinte foi proposto um momento de leitura, denominado “Hora do Conto”, onde foram narradas as estórias infantis da coleção “No Reino da Frutolândia” (Marques; Rhod, 2002) e, decorrida uma semana, houve incentivo ao consumo dos diferentes tipos de saladas oferecidas pela escola no horário das refeições. Este incentivo ocorreu de forma verbal, durante os almoços de 5 dias consecutivos, onde as nutricionistas explicavam sobre a importância do consumo da salada do dia, para a saúde. As crianças foram elogiadas ao consumirem os alimentos em destaque.

Aos pais foi enviado um folheto contendo orientações impressas sobre como ocorre a formação de hábitos alimentares e da importância de uma alimentação saudável e adequada às crianças, como também, orientações para melhor qualidade de vida.

Professores, merendeira e diretora também receberam orientações verbais durante todos os dias em que se realizaram as atividades educativas, acompanhadas de um folheto explicativo abordando sobre alimentação na infância e sua importância.

## **Fase Conclusiva**

Ao término das ações educativas em nutrição, realizou-se novamente entrevista com pais, diretora, professores e merendeira, bem como, acompanhamento no local, de todas as refeições realizadas na escola, durante cinco dias consecutivos, a fim de verificar percepção das mudanças e os benefícios das atividades desenvolvidas.

## **Resultados e Discussões**

O presente estudo envolveu trinta e três (33) crianças em idade pré-escolar, na faixa etária de 4 a 6 anos de idade, sendo destas, 17 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, freqüentadoras de uma escola municipal de educação infantil do município de Santo Cristo, RS, bem como com a participação dos pais, três professores, diretora e merendeira da referida escola.

As refeições oferecidas na escola foram: o desjejum às 8h30min, o almoço às 10h30min, o lanche vespertino número 1 às 13h30min, o lanche número 2 às 15h, o lanche número 3 às 16h15min e o lanche número 4 às 17h, sendo que o cardápio é elaborado pela nutricionista da Secretaria Municipal da Educação, o qual contempla alimentos variados. (Quadro 1).

Quadro 1: Tipos de alimentos e preparações servidas nas refeições da escola de educação infantil

Refeição	Alimentos oferecidos
Desjejum	Leite e produtos de panificação (pães, cuca e biscoitos).
Almoço	Saladas à base de repolho, cenoura ou beterraba e preparações salgadas do tipo polenta à bolognesa, arroz com frango ao molho, sopa de frango com legumes, purê de batata, arroz, feijão ou lentilha.
Lanche vespertino 1	Leite com achocolatado
Lanche vespertino 2	Sanduíche com chá, gelatina com mingau de maisena, cuca, iogurte.
Lanche vespertino 3	Frutas (maçã, banana ou mamão).
Lanche vespertino 4	Leite com achocolatado.

A partir do acompanhamento direto e observações *in loco* das refeições realizadas na escola pelas crianças em estudo, percebeu-se que a maioria não apresentava o hábito de consumir preparações contendo cebolinha verde, salsinha, pimentão, cebola e tomate, pois costumavam separar esses alimentos adicionados como temperos nas preparações salgadas e em molhos.

Notou-se também, rejeição ao consumo de outras hortaliças quando agregadas às preparações cozidas, por exemplo, arroz de carreteiro com cenoura, pimentão e tempero verde. Porém, as hortaliças servidas em forma de saladas eram mais bem aceitas, havendo preferência por consumi-las separadamente. Quanto às frutas, o mamão se destacou por não ter boa aceitação, sendo positivo o consumo de banana e maçã.

Observou-se, inicialmente, que as crianças não aceitavam a preparação bolinho salgado de cenoura e que a salada de hortaliças somente era servida, pelas professoras e merendeira, no prato daquelas crianças que solicitavam. Mesmo assim, após as refeições, havia grande quantidade de sobras nos pratos (Quadro 2).

A partir de entrevista realizada com os pais, verificou-se que, sua opinião apontou os alimentos preferidos pelos seus filhos para feijão, arroz e massa em destaque (Figura 1). Já os alimentos com maior rejeição eram as hortaliças (cebola, beterraba, rúcula, abóbora e tomate), carnes, batata e mandioca (Figura 2).



Questionados quanto ao que consideravam necessário melhorar na alimentação de seus filhos, dos 33 entrevistados, nove (27%) pais responderam que em sua opinião estava adequada, tanto em qualidade quanto em quantidade. Já para onze pais (33%) a alimentação de seus filhos deveria contemplar maior número e variedade de frutas e hortaliças.

Para outros nove (27%) pais deveria haver menor consumo de doces, maior consumo de alimentos que contêm fibras, ferro e vitaminas bem como aumentar o consumo dos temperos contidos nas preparações.

Em relação aos resultados das entrevistas com os professores, os mesmos indicaram a preferência por feijão, lentilha, arroz, carne, alguns tipos de saladas (repolho, cenoura e beterraba), pão, sanduíche e bolinhos fritos doces. Quanto aos alimentos que as crianças menos gostam, os relatos obtidos foram cuca, suco, batida de morango, massa e polenta. Já nos lanches, as preferências alimentares foram: suco, bolo, bolinhos, sanduíche, iogurte e chá (Quadro 2).

A opinião da merendeira e da diretora não diferiu, pois consideraram ideal a alimentação que as crianças recebem na escola e que os hábitos devem ser, também, formados em sua própria casa.

Quadro 2 – Quadro comparativo entre as opiniões das nutricionistas pesquisadoras, direção, professores e merendeira, referente à aceitação dos alimentos e preparações servidos na escola.

<b>Alimentos / Preparações</b>	<b>Nutricionistas Pesquisadoras</b>	<b>Diretora / Professores</b>	<b>Merendeira</b>
Feijão	A	A	A
Carne	A	A	A
Polenta	A	B	B
Arroz de Carreiro temperado com hortaliças	B	B	A
Saladas de hortaliças	B	B	A
Bolinhos salgados	B	B	B
Bolinhos fritos doces	A	A	A
Leite com Achocolatado	A	A	A
Mamão	B	B	B
Maçã	A	A	A
Banana	A	A	A

A= Aceitação; B= Baixa aceitação

Figura 1 – Alimentos preferidos nas refeições diárias pelas crianças, segundo seus pais.

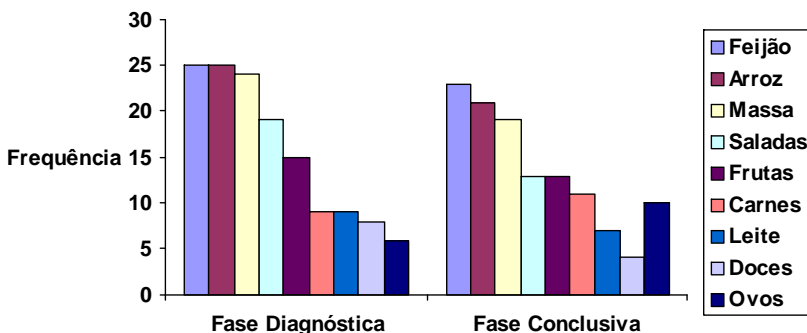
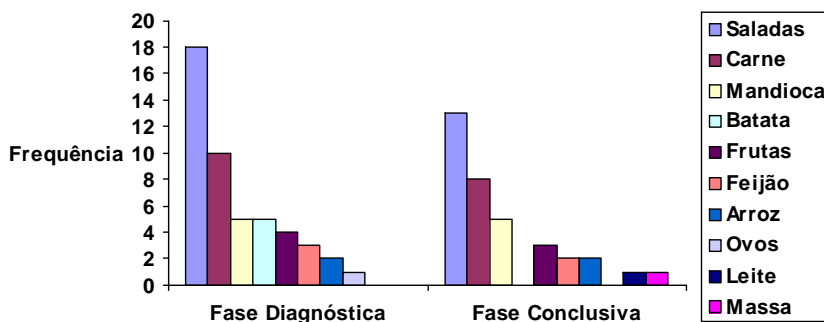


Figura 2 – Alimentos de menor preferência pelas crianças, conforme opinião dos pais.



A alimentação saudável é condição fundamental para o bem-estar e saúde de crianças e adultos. A prática de uma dieta balanceada, desde a infância, é favorecedora de níveis ideais de desenvolvimento e de saúde, dentre eles o ganho de peso, crescimento adequado, formação óssea e um bom estado de defesa imunológica, contribuindo a maior atenção, melhor aprendizagem e desenvolvimento intelectual.

Por outro lado, uma alimentação inadequada aumenta os riscos decorrentes da má nutrição, com conseqüências marcantes no desenvolvimento da criança.

Os resultados obtidos no estudo apontam a rejeição alimentar apresentada pelas crianças em relação às hortaliças. Isto é preocupante, uma vez que nestes alimentos estão contidas expressivas quantidades de vitaminas, minerais e fibras que as crianças requerem para o seu crescimento e desenvolvimento, além dos fitoquímicos comprovadamente salutares.

As crianças possuem um sentido do gosto bastante refinado, de modo que textura e sabor são importantes. Em Williams (1998), encontram-se referências sobre a preferência natural das crianças que costumam desgostar de hortaliças mais fortes, como repolho e cebolas, justificando assim, a rejeição aos temperos. Elas gostam de porções de verduras e frutas cruas que possam comer com as mãos, aos pedaços. Também reagem à consistência das verduras e legumes, não apreciando aqueles cozidos em demasia. Têm preferência aos alimentos isoladamente, ao invés de combinações, dos tipos cozidos ou ensopados. Trata-se de um período de aprendizagem lingüística para as crianças. Elas gostam de aprender o nome dos alimentos e serem capazes de reconhecê-los a partir de sua forma, cor, textura e paladar (op. cit.). E, por vezes, uma criança que recuse determinado tipo de alimento pode não estar apenas a fazer birra ou a ser esquisita. De fato, a introdução dos variados tipos de alimentos na dieta alimentar das crianças deve ser feita de forma gradual e espaçada.

Nestes termos, Falcão (1996) diz que cabe ao adulto oferecer uma porção que seja adequada à criança, que colaborará sem ser pressionada, comendo o que pede seu apetite e, sempre que possível, deve-se dar liberdade à criança de se manifestar em relação ao alimento oferecido. E se for bem orientada, conhecerá os valores nutricionais dos alimentos. O cuidado e o carinho também são importantes, sendo ingredientes fundamentais para o sucesso no ato alimentar, respeitando os limites do bom senso. Para ensinar a criança a comer é indispensável conhecer suas preferências, atitudes, limites de aceitação alimentar e suas necessidades nutricionais, voltando a educação alimentar ao mais próximo possível de sua realidade.

O autor referido afirma que o consumo, pelas crianças, de uma refeição balanceada, em quantidade e qualidade, é dependente de as pessoas encarregadas da seleção e preparo dos alimentos terem conhecimentos básicos de nutrição ou, então, que solicitem esclarecimento especializado. Isto se justifica, pois, as pessoas que se alimentam mal não têm condições de bem orientar a alimentação da criança, pela simples prática do exemplo. Aos responsáveis é recomendado, ao alimentar o pré-escolar, tranqüilidade para assisti-lo no desempenho do ato alimentar, sem pressa, e observando suas reações para melhor orientá-lo em refeições subseqüentes.

Williams (1998), ainda diz que, como o período pré-escolar representa muito crescimento físico para a criança, os hábitos alimentares que duram pela vida toda estão em formação. No entanto, o alimento continua a desempenhar papel importante no desenvolvimento da personalidade, e o alimentar-se em grupo torna-se importante como um meio de socialização. Falcão (1996) também refere este fato, dizendo que a fase pré-escolar caracteriza-se pela integração gradativa à alimentação da família, da escola e do adulto em geral, sendo uma fase intensa de aprendizado. Esta etapa é a ideal e mais significativa para se estabelecerem as bases do comportamento alimentar da criança, pois é quando ela começa a atuar, quer sentir a forma, a consistência e o gosto dos alimentos. É neste momento que a criança mais precisa da atenção e orientação de seus pais. Nesta oportunidade de observá-los, reconhecendo seus hábitos, há uma tendência natural de imitar seus pais em tudo, podendo então, arraigar costumes, comportamentos e hábitos que não sejam sadios.

É importante saber que, ao analisar uma criança quanto aos seus hábitos alimentares, deve-se levar em consideração suas necessidades metabólicas e sua sensação de fome e saciedade. Se a criança não se alimenta do jeito que o adulto julga necessário, de forma quantitativa e qualitativa, geralmente a sua interpretação é de que esta não come direito. Cria-se, assim, um mecanismo de desajustes na relação familiar.

Portanto, o processo de educação alimentar deve envolver toda a família, já que os adultos servem de modelo para as crianças. Um importante desafio quando se trata de promover uma alimentação saudável é a mudança de hábitos. As práticas alimentares inapropriadas e o baixo nível de informação da população em relação às atitudes que melhoram suas condições de saúde, podem ser identificadas por todo o país (Moreira, 2002).

Mesmo que os pais sejam esclarecidos quanto aos bons hábitos alimentares, devem procurar manter coerência com exemplos pessoais e não apenas doutrina. É importante que se coloquem de acordo quanto aos gostos e preparações de alimentos, do contrário, gera-se na criança uma confusão, ou tomando partido, ou recusando-se em aceitar qualquer alimento (Falcão, 1996).

É por isso que muitas vezes percebe-se as conseqüências da ausência dos pais no cotidiano dos seus filhos, e, da permanência das crianças na escola na maior parte do dia, onde realizam as principais refeições e, em que, possivelmente, deixam de comer certos alimentos em suas casas, fazendo com que os pais não dêem importância para a educação e formação de hábitos alimentares dos seus filhos, uma vez que acreditam já terem feito isso na escola.

Isto também ocorre quando os professores mencionam que é preciso haver mudanças na alimentação dos alunos, tendo início em casa, pois no âmbito escolar as crianças recebem alimentação adequada. No entanto, alertam que deveria, ainda, haver aumento no consumo de frutas e hortaliças pelas crianças. Opinião esta, também da merendeira da escola em estudo.

Segundo Mahan e Escott-Stump (1998) para a criança em idade pré-escolar a família é a influência primária no desenvolvimento de hábitos alimentares. Os pais e irmãos mais velhos são modelos significativos para as crianças na medida em que elas aprendem e imitam os indivíduos em seu ambiente adjacente. As atitudes alimentares de pais têm mostrado ser um forte preditor dos gostos e aversões assim como a complexidade da dieta de crianças na escola primária.

Estas autoras (op. cit) dizem que as crianças não têm a habilidade inata de escolher uma dieta balanceada e nutritiva. Sendo assim, os pais e outros adultos são responsáveis por oferecer uma variedade de alimentos nutritivos e apropriados para o desenvolvimento. Um relacionamento positivo de alimentação inclui uma divisão de responsabilidades entre os pais e as crianças. Os pais fornecem alimentos nutritivos e seguros, tais como refeições regulares e lanches, e as crianças decidem o quanto e se elas querem comer.

Portanto, as preferências alimentares, bem como a rejeição de certos alimentos pelas crianças, tem a ver com a influência alimentar familiar, do grupo escolar e da mídia.

De acordo com Mahan e Escott-Stump (1998), devido ao fato das crianças se beneficiarem com informações sobre alimentação e nutrição, estas podem ser incluídas nas refeições, preparo de alimentos e atividades que também enfoquem um aprendizado cognitivo. O envolvimento dos pais na educação em nutrição também produz resultados mais positivos e que podem ser transportados para casa.

Partindo destas referências, os pais das crianças alvo deste estudo foram orientados sobre a alimentação saudável e formação de hábitos alimentares dos filhos, por meio de folhetos informativos. Os professores, a diretora e a merendeira também receberam orientações sobre nutrição durante os dias de realização de atividades educativas em nutrição com as crianças da escola.

Ao final das atividades educativas orientadas, pode-se observar que as crianças passaram a consumir mais saladas de hortaliças, constatado a partir do fato de que estas começaram a demonstrar interesse em experimentar as saladas, solicitando-as na hora do almoço. Também observou-se que houve redução dos restos-ingestão nos pratos destes alimentos, visto que o cardápio continuou o mesmo no decorrer deste período.

Destaca-se o fato de que a merendeira e os professores passaram a incentivar o consumo das saladas, ocorrendo então, uma nova atitude na hora da refeição, valorizando a educação em nutrição e gerando assim, o despertar para um novo comportamento alimentar.

Porém, as crianças continuaram não aceitando bem os temperos nas preparações, bem como os alimentos misturados em seus pratos, ação característica da fase de desenvolvimento em que elas se encontravam no momento da pesquisa.

Na fase conclusiva do estudo os pais foram novamente questionados quanto às possíveis mudanças na alimentação dos seus filhos, onde relataram que o feijão, o arroz e a massa continuaram sendo os alimentos preferidos (figura 1) e que as saladas (repolho, beterraba e cenoura), carnes e mandioca continuaram sendo alimentos de menor aceitação, embora tenha-se observado diminuição do número de pais que indicaram este fato (figura 2).

Perguntados se haviam observado alguma mudança nos hábitos alimentares de seus filhos, desde a última entrevista, realizada em março de 2003, vinte pais (60%) responderam que nada observaram e treze pais (40%) relataram mudanças ocorridas na alimentação dos filhos, dentre as quais, o maior consumo de frutas, verduras, feijão, arroz, massa, e que “não necessitavam insistir tanto para almoçarem”.

Na visão dos professores, da diretora e merendeira, o que mudou na alimentação das crianças, após as atividades desenvolvidas, foi o aumento no consumo de frutas e hortaliças em todas as refeições realizadas na escola.

Deve-se valorizar o resultado obtido sobre o aumento do consumo de hortaliças, visto, a importância já mencionada desses alimentos para a saúde, desenvolvimento e bem-estar das crianças em idade pré-escolar.

De acordo com Costa (2001) a escola se apresenta como um espaço e um tempo privilegiados para promover a saúde, por ser um local onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, vivem, aprendem e trabalham. É por este motivo que a educação em nutrição tem grande importância no esclarecimento tanto da população quanto da criança em suas escolhas alimentares, mas, principalmente, na orientação dos pais e dos profissionais que passam boa parte do tempo com as crianças (Marietto, 2003).

Muitas vezes, a falta de referência para uma boa alimentação é agravada pela ação da mídia na divulgação de produtos comerciais nem sempre nutritivos. O impacto negativo que a propaganda pode ter nos hábitos alimentares da população será tanto maior se crianças e jovens não forem educados para escolher adequadamente os alimentos que irão consumir. O estudo e a realização de debates sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, propicia ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações que chegam até ele (Moreira, 2002).

Segundo Bosley apud Beaton e Bengoa (1986), o objetivo da educação em nutrição é ajudar os indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às necessidades nutricionais do organismo e adaptados ao padrão cultural e aos recursos alimentares da área em que vivem. A autora enfatiza que a educação em nutrição não é transferência de informações sobre valor nutritivo ou sobre técnica de preparo de alimentos, mas sugere que por meio da educação, o educador deva criar o desejo no educando de mudar a sua alimentação. A autora ainda comenta que o principal objetivo da educação em nutrição é melhorar a dieta, reforçando as práticas que são boas e orientando apenas as modificações para aquelas que são prejudiciais.

De acordo com Williams (1998), o ambiente social e emocional, além da companhia no horário das refeições, influencia a ingestão de alimentos e a qualidade da alimentação da criança. A criança aprende padrões alimentares quando senta à mesa para as refeições, preferencialmente acompanhando a família ou em situações de grupo longe de casa. Os hábitos alimentares dos pré-escolares são bastante influenciados pelo exemplo dos colegas, de acordo com aquilo que o grupo está comendo. Em situações assim, a criança aprende uma grande variedade de hábitos alimentares familiares e forma novas relações sociais e padrões alimentares.

Além disso, as atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativa-



mente na promoção do seu bem-estar (op. cit.), validando então, o trabalho de educação em nutrição em questão, conforme a necessidade observada, a partir dos resultados obtidos no trabalho.

## Conclusão

A educação em nutrição é uma forma de intervenção válida na mudança e melhoria de hábitos alimentares, porém, somente quando estas ações são constantes e aplicadas ao longo prazo.

É necessário, ainda, envolver de forma mais direta e concreta a ação dos pais aos trabalhos de educação em nutrição, para com seus filhos, e em conjunto à escola, com o propósito de melhora dos hábitos. Neste estudo observou-se a grande influência da escola e da família no cotidiano das crianças, e, portanto, melhores resultados podem ser alcançados no momento em que houver cada vez mais orientações e envolvimento sobre o tema alimentar.

Pela da análise qualitativa, pode-se inferir que a população alvo assimilou de forma favorável as ações educativas aplicadas. As crianças passaram a ingerir alguns alimentos que eram oferecidos, porém, anteriormente rejeitados, lembrando que este estudo não se voltou a oferecer novos alimentos e, sim, incentivar o consumo daqueles constantes do cardápio diário.

O processo educativo não se esgota, uma vez que este é construído no dia-a-dia de cada indivíduo. E, se forem oferecidas informações suficientes, as práticas alimentares nocivas, serão modificadas em longo prazo.

Consideramos as mudanças ocorridas nos hábitos alimentares das crianças como resultados iniciais das “sementes plantadas”, isto é, com os trabalhos desenvolvidos no decorrer deste estudo, semeamos o senso crítico e a busca de mais informações sobre a alimentação das crianças, por parte dos professores, merendeira, direção e

pais. E, quanto às crianças, estas despertaram para a busca da diversificação na escolha dos alimentos, sendo que muitas ousaram experimentar preparações antes rejeitadas.

Concluímos que é necessário um trabalho de educação em nutrição continuado no âmbito escolar, valorizando a alimentação saudável, a importância do acompanhamento de profissionais de nutrição na elaboração dos cardápios, bem como na orientação e educação em nutrição, tanto para as crianças como para professores e pais, envolvendo toda a comunidade escolar, levando, assim, às boas práticas e mais saúde para as pessoas.

## Referências

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. Educação Nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. *Rev. Nutr. Puccamp*, Campinas, v. 14, n. 2, p. 107-113, jul./dez. 1997.

BOSLEY, B. Nutrition education. In: BEATON, G. H.; BENGGA, J. M. *Nutrition in preventive medicine: the major deficiency syndromes, epidemiology, and approaches to control*. Geneva: World Health Organization, 1986. p. 276-296 (Monograph Series, 62).

CATALAN, V. G.; M. J. R.; BEGUER, A. C. *La educación para la salud: una propuesta fundamentada desde el campo de la docencia*. Enseñanza de las ciencias. Barcelona, v. 11, n. 3, p. 289-296, 1993.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de Alimentação Escolar: Espaço de Aprendizagem e Produção de Conhecimentos. *Rev. Nutr. Puccamp*, Campinas, v. 14, n. 3, p. 225-229, set./dez. 2001.

CTENAS, M. L.; VITOLLO, M. R. *Crescendo com Saúde: o guia de crescimento da criança*. São Paulo: Editora C2. 1999.

DUTRA-de-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. *Ciências nutricionais*. São Paulo: Sarvier, 1998.

FALCÃO, A. A. *Alimentar a criança: o desafio do dia-a-dia*. São Paulo: Atheneu. 1996. p. 51-61.

FERNANDES, Paulo Dias. *Histórias que você contava: as frutas mágicas*. EDELBRA: Erechim – RS. V. 8. s/d.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause*: alimentos, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca, 1998.

MARIETTO, F. P. *Alimentação escolar*. Disponível em: <<http://www.pontocritico.com.br/nutricao/imem/1artigoimem.htm>>. Acesso em: 22/05/2003.

MARTINS, C.; ABREU, S. S. *Pirâmide dos alimentos* – manual do educador. Curitiba: Nutroclínica, 1997.

MARQUES, C.; RHOD, A. *No Reino da Frutolândia*. Ed. Sabida. Blumenau: Letra Viva Ltda, 2002.

MOREIRA, S. *Saúde na escola e qualidade de vida*. Disponível em: <<http://www.redebrasil.tv.br/salto/boletins2002/seq/tetxt4.htm>>. Acesso em: 31 jul. 2003.

MOTTA, D. G.; BOOG, M. C. M. *Educação nutricional*. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1991. 182 p.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Rev Nutr. Puccamp*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan./abr. 2000.

UNIÃO INTERNACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE – UIPES. Conselho de Administração (1995-1998). *Diagnóstico das Ações de Educação em Saúde no Brasil*. Rio de Janeiro. 1998. Disponível em: <<http://www.ações em educação. htm>>. Acesso em: 05 mar. 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE BRASÍLIA. *Projeto qualidade*. Disponível em: <<http://www.unb.br>>. Acesso em: 30 jul. 2003.

WILLIAMS, S. R. *Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia*. 6. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

## Entrevista com os Pais das Crianças

1. Quais os alimentos que seu filho mais gosta?
2. Quais são os alimentos que seu filho menos gosta?
3. Quais são os alimentos preferidos pelo seu filho para consumir nos lanches?
 

<input type="checkbox"/> suco	<input type="checkbox"/> chips	<input type="checkbox"/> chocolates	<input type="checkbox"/> bolo
<input type="checkbox"/> frutas	<input type="checkbox"/> balas	<input type="checkbox"/> pirulitos	<input type="checkbox"/> outros
4. O que você considera que deveria melhorar na alimentação do seu filho?

## Entrevista com os Professores

1. Quais os alimentos que as crianças mais gostam?
2. Quais são os alimentos que as crianças menos gostam?
3. Quais são os alimentos preferidos pelas crianças para consumir nos lanches?
  - ( ) suco
  - ( ) frutas
  - ( ) chips
  - ( ) balas
  - ( ) chocolates
  - ( ) pirulitos
  - ( ) bolo
  - ( ) outros
4. O que você considera que deveria melhorar na alimentação das crianças?

## Entrevista com a Diretora

1. Qual é sua opinião sobre a alimentação das crianças aqui na escola?

## Entrevista com a Merendeira

1. Quais os alimentos/preparações que os alunos mais gostam?
2. Quais são os alimentos que os alunos menos gostam?
3. O que deveria mudar nos costumes alimentares dos alunos?