

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL: AÇÕES REALIZADAS COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL****CHILDREN'S FOOD EDUCATION: TECHNIQUES FOR MAKING FOOD MORE ATTRACTIVE FOR CHILDREN****RAMOS, Maria Gabriele de Lima**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco; gabi2017.2000@gmail.com

**NOVAIS, Katucha Loren de Andrade**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco; ithalokauan@hotmail.com

**SILVA, Emanuel Marques da**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco;  
emanuel.marques2015.2@gmail.com**COSTA, Zanelli Russeley Tenório**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco;  
zanelli.tenorio@afogados.ifpe.edu.br**ALVES, Vanessa Ramos**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco;  
vanessa.ramos@afogados.ifpe.edu.br**MOURA NETO, Luís Gomes de**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco; luis.neto@afogados.ifpe.edu.br

**SOARES, Denise Josino**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco;  
denise.josino@afogados.ifpe.edu.br**Resumo**

Atualmente, estão ocorrendo mudanças nos estilos de vida e nos hábitos alimentares da população, o que está sendo associado ao aumento da ocorrência da obesidade infantil e de algumas doenças, causando sérias repercussões na saúde da população infanto-juvenil. O presente trabalho teve como objetivo realizar ações no âmbito da educação alimentar infantil em escolas de ensino fundamental da cidade de Afogados da Ingazeira – PE, dando ênfase às técnicas de como tornar os alimentos mais atrativos para as crianças e o aproveitamento de resíduos alimentares. Foram realizadas palestras em quatro escolas, e apresentados alimentos nutritivos e atrativos. Os alimentos apresentados obtiveram aceitação da maioria das crianças. Observa-se a grande necessidade de conscientizar as crianças, bem como os pais e/ou responsáveis, a respeito da importância de uma alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Educação infantil. Alimentação saudável. Conscientização.

**Abstract**

Changes in the lifestyles and eating habits of the population are currently occurring, which is being associated with an increase in the occurrence of childhood obesity and some diseases, causing serious repercussions on the health of the children and adolescent population. The present work aimed to carry out actions in the field of infant food education in elementary schools in the city of Afogados da Ingazeira

- PE, emphasizing the techniques to make food more attractive for children and the use of food waste. Lectures were given at four schools, and nutritious and attractive kinds of food were presented. The foods introduced were accepted by most of the children. There is a great necessity to make children and parents and / or caregivers aware of the importance of healthy eating.

**Keywords:** Child education. Healthy eating. Awareness.

## 1 Introdução

A alimentação é uma necessidade básica de todos os seres vivos, pois é através dela que se consegue os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo (proteínas, carboidratos, lipídeos, minerais e vitaminas). Porém, para os seres humanos, o ato de alimentar-se não é apenas uma ação que visa a manutenção do corpo, mas também uma ação que deve ser prazerosa. Na maioria das vezes é dada a prioridade a alimentos que tenham boas características sensoriais, como cor, aroma e sabor. Muitas vezes as pessoas ingerem alimentos que transmitem sensações de saciedade e prazer, mas que, contudo, apresentam pouco valor nutricional.

A alimentação infantil vem sendo discutida por diversos autores (MAIA et al., 2012; OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2008). Este é um assunto de grande importância, pois diz respeito à saúde e o bem-estar das crianças.

Estima-se que 7,3% das crianças brasileiras estão obesas, sendo as meninas as mais afetadas (ONU, 2017). A principal justificativa para esses elevados índices são as mudanças nos hábitos alimentares e falta de atividades físicas. Segundo Rinaldi et al. (2008), alguns desvios alimentares que vêm contribuindo para o aumento da obesidade infantil são: aumento do consumo de alimentos prontos (congelados e pré-preparados), diminuição no consumo de frutos, hortaliças, legumes, leite e derivados, e aumento do consumo de refrigerantes. Freitas et al. (2009) acrescentam que a prática de assistir à televisão durante várias horas por dia e a difusão dos jogos eletrônicos também são fatores que contribuem para o aumento dos índices de obesidade infantil.

O marketing adotado pelas empresas alimentícias também é um fator responsável pelas mudanças nos hábitos alimentares das crianças. São apresentadas propagandas repletas de elementos que exercem um alto poder de persuasão, como personagens de desenhos animados e/ou de filmes, crianças famosas e, indo ainda

mais além, a escolha por agregar brinquedos, figurinhas, entre outros, aos alimentos, o que acaba por atrair ainda mais o interesse do público infanto-juvenil. Linn (2006) demonstra que as crianças ainda em formação se transformaram em alvo fácil das propagandas e exercerá forte influência nas escolhas dos serviços e produtos consumidos no dia a dia pela família. Vivemos um momento em que a alimentação deixa de ser algo apenas privado e passa a ser vinculado à esfera pública.

As mudanças nos estilos de vida estão afetando os hábitos de consumo das crianças, por isso é necessário o desenvolvimento de ações para a conscientização de crianças e seus responsáveis a respeito da importância de uma alimentação saudável, pois elas estão dispostas a incluir no cardápio alimentos que sejam atrativos e saudáveis.

Tendo em vista os hábitos alimentares das crianças e sabendo de sua preferência por alimentos visualmente atrativos, a adoção de técnicas durante o preparo das refeições, que as tornem mais atrativas, pode ser uma alternativa para que as crianças passem a consumir alimentos que sejam, ao mesmo tempo, atrativos e nutritivos.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo realizar ações no âmbito da educação alimentar em escolas de ensino fundamental da cidade de Afogados da Ingazeira/PE.

## **2 Metodologia**

Inicialmente foram realizadas discussões sobre qual seria o público alvo, visto que não seria possível realizar as ações com todos os alunos do ensino fundamental; sobre a abordagem em sala de aula e qual seria o alimento ideal para ser elaborado e apresentado para os participantes do projeto.

O público alvo escolhido foi o de crianças do 1º ano do ensino fundamental de escolas municipais de Afogados da Ingazeira, com idades compreendidas entre 6 e 8 anos.

Em seguida, foram realizadas visitas em escolas de ensino fundamental da cidade de Afogados da Ingazeira - PE, para apresentar o projeto e fazer o cadastro das escolas que tivessem interesse em participar. Durante essa etapa pôde-se perceber a boa receptividade por parte das diretoras das escolas em participar deste projeto. O trabalho foi realizado em quatro escolas de ensino fundamental: Escola

Municipal São João, localizada em São João Velho, zona rural da cidade de Afogados da Ingazeira; Escola Geraldo Cipriano dos Santos, localizada no bairro São Francisco, Afogados da Ingazeira; Escola Maria Giselda Simões Inácio, localizada no bairro Costa, Afogados da Ingazeira; Escola Municipal Ana Melo, localizada no bairro Centro, Afogados da Ingazeira.

Após essas etapas, foram feitas as primeiras ações propostas no projeto: palestras em turmas do 1º ano do ensino fundamental sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, onde as crianças também assistiram a um vídeo educativo sobre o tema, e apresentação e degustação de alimentos elaborados de maneira mais nutritiva.

O alimento escolhido foi um bolo elaborado com a casca da banana, cuja formulação levou os seguintes insumos: açúcar cristal (30,46%), cascas de banana (5,08%), farinha de rosca (20,30%), fermento químico (0,51%), leite (30,46%), margarina (3,04%) e ovos (10,15%). Todos os ingredientes foram colocados em um liquidificador doméstico para homogeneização. O produto obtido foi colocado em forma, previamente untada e polvilhada, e em seguida colocado em forno doméstico à 200°C até cozimento total do bolo.

Após as crianças degustarem o bolo, houve novas discussões a respeito das próximas atividades. A seguinte ação do projeto teve como tema o consumo de frutos e de como torná-los mais atrativos para as crianças, além de enfatizar o fator reaproveitamento de resíduos alimentares.

Em uma nova visita às escolas foram apresentadas às crianças frutas cortadas em formato de animais, flores e outras formas mais atrativas para as crianças. Para esta etapa, foram utilizadas melancias, bananas, mangas, goiaba, maçãs, uvas e kiwi.

Todas as atividades foram realizadas no turno da manhã, logo após a hora do recreio. Os procedimentos utilizados neste experimento foram realizados de acordo com o padrão ético da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) aprovado com número de parecer 3.251.337.

### **3 Resultados e Discussão**

As palestras realizadas nas escolas tiveram como tema a alimentação saudável. No total, 80 alunos do 1º ano de quatro escolas do ensino fundamental participaram das palestras realizadas sobre a importância da alimentação saudável.

Foram feitos diálogos com os alunos sobre seus hábitos alimentares. Também foi apresentado para as crianças um vídeo educativo sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Em todas as palestras realizadas, buscou-se utilizar uma linguagem simples, para uma melhor compreensão.

Inicialmente, foi realizada uma conversa informal com as crianças participantes, onde elas responderam perguntas como “o que foi que vocês comeram no recreio hoje?”; “o que vocês gostam e não gostam de comer?”; “com que frequência vocês consomem frutas e verduras?” e “sabem da importância de se alimentar de frutas e hortaliças?”

Em seguida, foi apresentado um vídeo educativo sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, com seguinte explicação pelas bolsistas. Por fim, os estudantes foram convidados a experimentarem o bolo preparado com a casca da banana e falarem a opinião sobre o bolo degustado (Figura 1).

Figura 1. Palestra com vídeo educativo sobre a importância da alimentação saudável



Fonte: Os autores

Os resultados desta etapa apontaram que as crianças participantes deste projeto, em sua totalidade, alimentavam-se de biscoitos, salgadinhos, bombons e

refrigerante durante o recreio. A grande maioria relatou não ter o hábito de consumir frutas e verduras, apesar de saberem da importância de consumir estes alimentos.

Após consumirem o bolo, as crianças afirmaram ter gostado muito do alimento. Foi unânime a resposta das crianças de que o bolo era de chocolate, apesar de não ter chocolate em sua constituição. O bolo ficou com cor semelhante ao chocolate devido a cor conferida pela casca de banana a este produto. Desta forma, prova-se o efeito atrativo da cor na aceitação de alimentos.

A elaboração de produtos alimentícios com aproveitamento de resíduo de frutas é bastante viável, por ser de baixo custo e por seus ingredientes serem de fácil obtenção. Também contribui para o não desperdício, que é frequente na região por causa da falta de conhecimento das pessoas a respeito dos nutrientes presentes nos resíduos alimentares, como por exemplo, em cascas de frutos.

Quanto à apresentação de frutos em cortes mais atrativos (Figura 2), estes alimentos tiveram grande aceitação pela maioria dos estudantes. Isto se dá pela influência que a visão exerce sobre as preferências das crianças. Alimentos coloridos ou pratos elaborados de forma criativa atraem a atenção das crianças. Sabendo desse fato, é possível adotar práticas de elaboração de alimentos que unam atratividade e nutrição. A influência dos responsáveis e demais pessoas que convivem diariamente com as crianças pode trazer malefícios ou benefícios, pois seus hábitos de consumo são tomados como exemplo pelos mesmos, visto que estão em idade de formação.

Figura 2. Cortes realizados nas frutas para torna-las mais atrativas para as crianças



Fonte: Os autores

Quando foi perguntado se eles preferiam consumir os frutos inteiros ou cortados, por exemplo, em formato de estrela, eles responderam que prefeririam comer os frutos em forma de estrela. Comprovando a importância do corte e da maneira de apresentar os alimentos para as crianças.

Não foi possível realizar ações com os pais e/ou responsáveis dos estudantes, pois estes não puderam comparecer, visto que a maioria trabalha no turno da manhã, que era o único horário possível para o desenvolvimento das atividades. Este fato é preocupante, devido a elevada importância que os pais têm nos hábitos alimentares das crianças. Sichieri e Souza (2008) afirmam que os pais representam uma parcela significativa na influência da conduta da criança, porém, eles raramente recebem suporte ou treinamento para este papel. O que ocorre pela falta de tempo ou até mesmo por falta de interesse.

Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, balanceados, com nutrientes adequados e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis (MELLO; LUFT; MEYER, 2003). Tal falta não foi observado com os pais das crianças participantes deste projeto, pois foi constatado que elas consomem poucos alimentos saudáveis e que a grande maioria não consegue frutas e verduras.

É necessário que haja um conjunto de medidas e estratégias, empregadas pelos pais e familiares, educadores, empresas e governo, para diminuição dos índices de obesidade infantil e de doenças relacionadas à alimentação. Todos devem influenciar positivamente os hábitos alimentares das crianças, sem deixar de lado o conceito de alimentação como uma experiência satisfatória e prazerosa.

Espera-se com esse projeto que estas crianças sejam incentivadas a se alimentarem melhor e se tornem multiplicadoras do conhecimento adquirido durante as palestras, o qual pode contribuir, a longo prazo, para a diminuição nos índices de doenças relacionadas a má alimentação.

#### **4 Conclusões**

As crianças, em sua grande maioria, não possuem o hábito de consumir frutas e verduras. As palestras realizadas sobre a Educação Alimentar foram de grande proveito por parte dos estudantes, que puderam conhecer melhor os alimentos saudáveis e a importância do consumo dos mesmos e, desta forma, tornam-se

multiplicadores do conhecimento adquirido. Um outro ponto importante na aceitação dos alimentos saudáveis pelas crianças é a forma de apresentação dos mesmos como bichinhos, estrelas, etc.

### Referências

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

FREITAS, A. S. de S.; COELHO, S. C.; RIBEIRO, R. L. Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. **Revista Saúde e Ambiente**, v. 4, n. 2, p 9-14, 2009.

LINN, S. **Crianças do consumo: a infância roubada**. 1. ed. São Paulo: Instituto Alana, 2006.

MAIA, E. R.; LIMA JÚNIOR, J. F.; PEREIRA, J. dos S.; ELOI, A. de C.; GOMES, C. das C.; NOBRE, M. M. F. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 1, p. 79-88, 2012.

OLIVEIRA, S. I.; OLIVEIRA, K. S. N. Perspectivas em educação alimentar e nutricional. **Psicologia**, v. 19, n. 4, p. 495-504, 2008.

ONU - Organização das Nações Unidas. **Aumento do sobrepeso e da obesidade infantil**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/aumentam-sobrepeso-e-obesidade-no-brasil-aponta-relatorio-de-fao-e-opas>. Data de acesso: 15 de Dez. 2018.

RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MACEDO, C. S.; MOTA, J. F.; BURINI, R. C. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008.

SCHIERI, R.; SOUZA, R. A. Estratégia para prevenção da obesidade em criança e adolescente. **Caderno Saúde Pública**, v. 24, n. 2, p. 01-37, 2008.

Recebido em 01/01/2019.

Aprovado em 20/11/2019.

Publicado em 30/12/2019.