

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**VIRGÍNIA SOUZA DA SILVA**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E INTERDISCIPLINARIDADE:  
PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM PRÉ-ESCOLARES NO MUNICÍPIO  
DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

Vitória de Santo Antão

2018

VIRGINIA SOUZA DA SILVA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E INTERDISCIPLINARIDADE:  
PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM PRÉ-ESCOLARES NO MUNICÍPIO  
DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Juliana Souza Oliveira

**Coorientadora:** Tarciana de Barros Pessoa Canuto dos Anjos.

Vitória de Santo Antão

2018

Catálogo na fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

S586e Silva, Virgínia Souza da.  
Educação alimentar e nutricional e interdisciplinaridade: promoção de hábitos saudáveis em pré-escolares no município de Vitória de Santo Antão/PE./ Virgínia Souza da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2018.  
45 folhas.

Orientadora: Juliana Souza Oliveira.  
Coorientadora: Tarciana de Barros Pessoa Canuto dos Anjos.  
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharel em Nutrição, 2018.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Nutrição da Criança. 3. Práticas Interdisciplinares. I. Oliveira, Juliana Souza (Orientadora). II. Anjos, Tarciana de Barros Pessoa Canuto dos (Coorientadora). III. Título.

613.20832 CDD (23.ed.)

**BIBCAV/UFPE-128/2018**

Virgínia Souza da Silva

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E INTERDISCIPLINARIDADE:  
PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM PRÉ-ESCOLARES NO MUNICÍPIO DE  
VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Data: 19 / 07 / 2018

Banca Examinadora:

---

Profª Dra. Juliana Souza Oliveira (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico de Vitória

---

Nutr. Msc. Nathália Barbosa de Aquino (Examinadora Externa)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Nutr. Emerson Rogério Santiago (Examinador Externo)  
Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Anos se passaram, inesperadas descobertas, momentos de medos, inseguranças, cansaço, mas também vieram surpresas agradáveis, bons amigos, profissionais eficientes e pacientes.

Meu agradecimento primeiramente a Deus por me proporcionar estes momentos em minha vida, aos meus queridos pais e irmão por me incentivarem, estando sempre ao meu lado.

Aos meus amigos, Cynthia Eloiza, Evelin Caroline e Tiago Souza pelo carinho e apoio ao longo do curso;

Agradeço também a minha prima Larissa Souza pelo acolhimento, amizade e incentivo incondicional;

A Eduarda Camila, Vitória e Vinicius que mesmo “distante”, me davam forças quando precisava.

A coorientadora Taci pela disponibilidade e a Professora Juliana, por ser uma pessoa maravilhosa e uma profissional humanizada, sempre tendo palavras de apoio, te agradeço imensamente.

Ter vocês nessa página da vida foi uma oportunidade dada por Deus, sou resultado da confiança e da força de cada um.

**GRATIDÃO!**

## RESUMO

Alterações expressivas na qualidade e quantidade da alimentação do brasileiro, vem resultando no aumento da prevalência de sobrepeso, obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis, evidenciando a importância de modificações no comportamento alimentar. Nessa situação, a educação alimentar e nutricional (EAN) na fase pré-escolar, sendo esse o período de formação dos hábitos alimentares que provavelmente persistirão por toda vida, entra como importante estratégia para a promoção e prevenção de agravos à saúde, através de uma alimentação adequada e saudável. Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo realizar atividades de EAN de forma lúdica e interdisciplinar com crianças da educação infantil, a fim de propiciar conhecimento sobre alimentação e nutrição e incentivar hábitos alimentares saudáveis. O trabalho foi realizado com 18 crianças, de faixa etária entre cinco e seis anos, pertencentes às duas turmas do Pré-II, Ensino Infantil, turno matutino do Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro da rede de ensino de Vitória de Santo Antão/PE, no período de abril a maio de 2018. Inicialmente foi realizado o diagnóstico do perfil alimentar dessas crianças, a partir da observação e aplicação de questionários sobre o consumo alimentar com os pais/responsáveis e com as próprias crianças, também foi realizada reunião com as professoras e mantido um contato frequente com as mesmas para o desenvolvimento da interdisciplinaridade, entre os assuntos da EAN, as disciplinas e conteúdos da matriz curricular das crianças. Após isso foram desenvolvidas cinco atividades, onde se trabalhou um tema por atividade, sendo realizadas duas por semana, em cada turma, tendo durabilidade média entre trinta a quarenta minutos cada. Observou-se, através do diagnóstico do perfil alimentar, que as crianças preferiam consumir alimentos industrializados, com alto teor de açúcar, sódio e gordura, como salgados fritos, salgadinhos de pacote, embutidos, doces em geral, refrigerantes e sucos em caixa. Com relação ao efeito da intervenção nutricional foi bastante positivo, identificou-se uma boa interação das crianças com as atividades EAN e que estas tiveram uma influência satisfatória nas práticas alimentares dos pré-escolares, evidenciadas na diminuição do consumo de alimentos industrializados, como biscoitos, salgados e refrigerantes, e aumento do consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, pão, queijo e sucos naturais. Concluiu-se que esse trabalho foi de suma importância para despertar a curiosidade, conhecimento e empoderamento das crianças para uma alimentação adequada e saudável, e a utilização da interdisciplinaridade, além de contribuir para a formação acadêmica, fomentou o conhecimento sobre nutrição.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Interdisciplinar. Pré-escolares.

## ABSTRACT

Significant changes in the quality and quantity of Brazilian food have resulted in an increase in the prevalence of overweight, obesity and chronic non-communicable diseases, evidencing the importance of changes in dietary behavior. In this situation, food education and nutritional (EAN) in the pre-school phase, which is the period of formation of eating habits that are likely to persist throughout life, is an important tool for the promotion and prevention of health problems through diet adequate and healthy. In this context, the present study aimed to carry out EAN activities in a playful and interdisciplinary way with children in early childhood education, in order to provide knowledge about food and nutrition and encourage healthy eating habits. The study was carried out with 18 children, aged between five and six years, belonging to the two classes of Pre-II, Infant Teaching, morning shift of the Pedro Ribeiro Municipal School Group of the education network of Vitória de Santo Antão / PE, in the from the period of April to May 2018. Initially a diagnosis of the food profile of these children was made, based on the observation and application of questionnaires on food consumption with the parents / guardians and with the children themselves, a meeting was also held with the teachers and maintained frequent contact with them for the development of interdisciplinarity, between the subjects of the EAN, the disciplines and contents of the curricular matrix of the children. After this, five activities were developed, where one theme was worked per activity, being carried out two per week in each class, with an average duration of between thirty and forty minutes each. The following themes were discussed: the concept of healthy eating and its benefits; the importance of hand hygiene; the discovery of fruits through the senses of the human body; what are vegetables and vegetables and the importance of their consumption and lastly the empowerment of children for the choice of food. The effect of the nutritional intervention was very positive, a good interaction of the children with the EAN activities was identified, and that these had a satisfactory influence on the preschooler's eating practices, evidenced in the decrease of the consumption of industrialized foods, such as biscuits, salted and soda, and increased consumption of healthier foods such as fruits, bread, cheese and natural juices. It was concluded that this work was of paramount importance to awaken children's curiosity, knowledge and empowerment for an adequate and healthy diet, and the use of interdisciplinarity, in addition to contributing to academic, training fostered knowledge about nutrition.

**Keywords:** Food and Nutrition Education. Interdisciplinarity. Preschoolers.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**CAAE:** Certificado de Apresentação para Apreciação Ética

**CEP:** Comitê de Ética em Pesquisa

**DCNT:** Doença Crônica Não Transmissível

**DHAA:** Direito Humano a Alimentação Adequada

**DTA:** Doenças Transmitidas por Alimentos

**EAN:** Educação alimentar e nutricional

**FAO:** Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura

**OMS:** Organização Mundial da Saúde

**OPAS:** Organização Pan-Americana de Saúde

**PCN:** Parâmetros Curriculares Nacionais

**PNAE:** Programa Nacional de Alimentação Escolar

**PSE:** Programa Saúde na Escola

**SAN:** Segurança Alimentar e Nutricional

**TCLE:** Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....  | 8  |
| <b>2 OBJETIVOS</b> .....   | 10 |
| <b>2.1 Geral</b> .....   | 10 |
| <b>2.2 Específicos</b> .....   | 10 |
| <b>3 JUSTIFICATIVA</b> .....   | 11 |
| <b>4 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....   | 12 |
| <b>4.1 Alimentação Adequada: Direito e Necessidade</b> .....   | 12 |
| <b>4.2 Transição Alimentar e Nutricional</b> .....   | 12 |
| <b>4.3 Fase Pré-Escolar: comportamento alimentar e seus determinantes</b> .....                              | 13 |
| <b>4.4 Escola: ambiente interdisciplinar para a promoção da saúde e alimentação saudável</b><br>.....        | 14 |
| <b>4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no âmbito escolar com enfoque<br/>  interdisciplinar</b> ..... | 15 |
| <b>5 MATERIAL E MÉTODOS</b> .....  | 17 |
| <b>6 RESULTADOS</b> .....  | 21 |
| <b>7 DISCUSSÃO</b> .....   | 25 |
| <b>8 CONCLUSÕES</b> .....  | 29 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....   | 30 |
| <b>APÊNDICE</b> .....  | 34 |
| <b>ANEXOS</b> .....  | 42 |

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano que envolve vários aspectos, e afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo (ZANCUL, 2008). Em crianças com idade pré-escolar, a alimentação exerce um papel fundamental, pois é um período de rápido processo de maturação, não só na perspectiva do crescimento e do desenvolvimento físico, mais também no social e intelectual (ZANCUL, 2000 *apud* CAVALCANTI, 2009, p. 17).

Contudo, nas últimas décadas ocorreram mudanças demográficas, sociais e econômicas que resultaram em modificação do perfil alimentar e nutricional da população, o que é caracterizado como transição nutricional. A preferência alimentar voltada a praticidade vem aumentando o consumo de produtos industrializados, com alto teor de gordura, sódio e açúcares acarretando um aumento de sobrepeso, obesidade, carências nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (VAZ, 2014).

Segundo o relatório da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) “Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional na América Latina e Caribe”, mais da metade da população brasileira encontra-se em situação de sobrepeso e a obesidade já atinge 20% das pessoas adultas. Com base em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o documento também apresentou o aumento de sobrepeso infantil, onde cerca de 7,3% das crianças menores de cinco anos estão acima do peso (ONU, 2017).

Segundo Mello *et al.* (2004, p. 09):

Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (unidade familiar e suas características, atitudes de pais e amigos, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e manias alimentares) e fatores internos (necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico).

A pré-escola é caracterizada como a primeira etapa do ensino básico, onde seu público é crianças de 2 a 6 anos de idade (BRASIL, 2013). E sabe-se que os hábitos alimentares adquiridos nesse período provavelmente seguirão por toda a vida (CARVALHO, 2015). Quando introduzidas no ambiente escolar, a criança apresenta grande fascínio pelo ambiente em que se encontra inserido e neste momento passa a conhecer um novo universo, obtendo novas informações e desenvolvendo novos hábitos, entre eles o alimentar. Diante desse contexto a escola se torna um local favorável para desenvolver ações de promoção a práticas alimentares saudáveis (PONTES, 2016).

De acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) a educação alimentar e nutricional (EAN) é uma das principais ferramentas para a construção de práticas alimentares saudáveis dos escolares, utilizando ações educacionais que se baseiam em diferentes tipos de abordagens de acordo com o ambiente em que é realizado, o público-alvo, levando também em consideração, as crenças, as vivências e os saberes das crianças (FNDE, 2012; MARIZ, 2015; PRADO, 2016).

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, refere-se à EAN como um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da Promoção da Saúde, que engloba o desenvolvimento de ações e estratégias de modo contínuo, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, com o objetivo de promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Devendo utilizar estratégias e recursos educacionais que favoreçam um melhor entendimento e articulação dos saberes dos indivíduos, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

No que se refere a interdisciplinaridade, a mesma tem o intuito de promover uma integração dos conteúdos de diversas áreas do conhecimento. A utilização de práticas interdisciplinares no contexto educacional com relação à EAN aproxima as informações teóricas transmitidas ao cotidiano e situações vividas, obtendo assim, um melhor entendimento e articulação dos saberes dos indivíduos (ARAÚJO, 2015; FORTUNATO, 2013).

Diante do exposto, ressalta-se o quanto as ações de EAN são relevantes e necessárias para o público pré-escolar, a fim de reforçar a importância de práticas alimentares adequadas e saudáveis para contribuir para uma vida mais saudável e mais longa. Com a utilização de atividades práticas, lúdicas e divertidas, de maneira que possa estimular a compreensão sobre alimentação e nutrição de uma forma saudável e prazerosa.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Desenvolver atividades de educação alimentar e nutricional para promoção de hábitos alimentares saudáveis com pré-escolares, de 2 a 6 anos, da rede municipal de ensino na cidade de Vitória de Santo Antão/PE.

### **2.2 Específicos**

- Identificar práticas alimentares do grupo alvo;
- Desenvolver atividades lúdicas e interdisciplinares para propiciar conhecimento sobre alimentação e nutrição;
- Incentivar hábitos alimentares adequados e saudáveis nos pré-escolares a partir das atividades de EAN;
- Avaliar as atividades de educação alimentar e nutricional realizadas na escola.

### **3 JUSTIFICATIVA**

Diante do crescimento dos inúmeros problemas nutricionais, como o aumento de sobrepeso e obesidade, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) destacando-se, hipertensão, diabetes mellitus, dislipidemias, doenças cardiovasculares, e ainda a deficiência de nutrientes, problemas estes que eram exclusivos na vida adulta, agora cada vez é maior o número de crianças acometidas por esses problemas.

Neste sentido, o estímulo de uma alimentação adequada e saudável na infância é de grande importância por influenciar no seu crescimento, desenvolvimento e para a prevenção e controle de DCNT. A avaliação das práticas alimentares, assim como a identificação de possíveis erros alimentares facilita o diagnóstico e mudanças de hábitos alimentares inadequados. Neste cenário, desenvolver atividades de EAN, no ambiente escolar, de forma lúdica e interdisciplinar permite obter-se resultados extremamente positivos, no sentido da valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável.

## **4 REVISÃO DA LITERATURA**

### **4.1 Alimentação Adequada: Direito e Necessidade**

A alimentação é um direito básico do ser humano previsto no artigo 6º da Constituição Federal de 1988 pela Emenda Constitucional nº64. O Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA), incluindo na constituição em 2010, consiste no acesso físico, econômico de todas as pessoas a alimentação e a meios que possam garantir que esse acesso seja contínuo. Deve ser garantido na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) que assegura que todos têm o direito ao acesso permanente a alimentos de qualidade e quantidade suficiente sem que possa comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Sendo obrigação do estado brasileiro respeitar, proteger, promover e prover esse direito à alimentação adequada da população. Por sua vez, a população tem o direito de exigir que eles sejam cumpridos, por meio de mecanismos de exigibilidade (BRASIL, 2006, 2014).

O guia alimentar para a população brasileira refere que a alimentação adequada e saudável além de atender as necessidades biológicas, deve considerar as características socioeconômicas e culturais como gênero, etnia e preferências pessoais (BRASIL, 2014). Como também fornecer autonomia para o autocuidado, com o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, livre de contaminantes (BRASIL, 2012).

Do ponto de vista nutricional uma alimentação adequada é aquela que fornece macronutrientes e micronutrientes, capaz de suprir todas as necessidades biológicas, e energéticas do organismo. As necessidades de energia e nutrientes variam para cada fase da vida, alguns períodos são considerados cruciais, pois possuem específicas necessidades fisiológicas e psicossociais (CUNHA, 2014; PEREIRA 2011). Na infância, a nutrição adequada é primordial para atender as necessidades nutricionais essenciais para favorecerem o crescimento e desenvolvimento saudável. E por um motivo decisório para sua vida adulta, a aquisição de bons hábitos alimentares (TAPIA, 2013).

### **4.2 Transição Alimentar e Nutricional**

É perceptível que nas últimas décadas o Brasil passou por uma transição nutricional, caracterizada pela diminuição dos casos de desnutrição e aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, acarretando também no aumento DCNT, sobretudo de dislipidemias,

diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cânceres, responsáveis por mais de 70% de todas as mortes do mundo (MALTA, 2017).

Essas alterações são resultantes de mudanças nos padrões dietéticos e nutricionais da população, influenciada por fatores como aumento da população urbana, a mulher cada vez mais inserida no mercado de trabalho, famílias mais independentes economicamente, e a valorização do tempo contribuíram para o aumento da ingestão de alimentos industrializados, ricos em calorias vazias, sódio e açúcares, e diminuição do consumo de alimentos mais naturais e saudáveis (PONTES, 2016; SOUZA, 2010; VAZ, 2014).

Dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2016), mostram que a obesidade cresceu 60% em dez anos no Brasil. Entre 2006 e 2016 a prevalência da doença passou de 11,8% para 18,9%, de acordo com o levantamento uma em cada cinco pessoas no País está acima do peso (BRASIL, 2017).

No público infantil a obesidade é considerada ainda mais grave do que nos adultos, devido às particularidades, o desenvolvimento físico e mental dessa faixa etária. Esse aumento de peso e as DCNT associadas podem desencadear problemas psicossociais e dificuldades comportamentais, como baixa autoestima, baixos níveis de energia e dificuldade de concentração, fatores esses que pode influenciar negativamente no rendimento escolar e repercutir por toda sua vida adulta (ISODORO, 2014). Estudo realizado por Fiaminghi (2015) verificou a variação temporal do excesso de peso de 7.580 alunos de 34 escolas municipais de Porto Alegre, com idade entre dois e sete anos, durante o período de 2006 a 2013, onde as prevalências do excesso de peso aumentaram de 31,3% em 2006 para 40,2% em 2013.

#### **4.3 Fase Pré-Escolar: comportamento alimentar e seus determinantes**

A fase pré-escolar compreende a faixa etária de 2 a 6 anos, é um período rápido, porém com grande importância, onde há diversas descobertas movidas pela curiosidade infantil. Caracterizado por modificações no crescimento, onde ocorre uma redução na velocidade do ganho de peso e estrutural, conseqüentemente levando a alterações na ingestão alimentar, podendo ser grandes em determinados momentos, nula em outros e apresentarem tendência para preferência por alimentos industrializados, ricos em carboidratos simples e gorduras (LOPES, 2017; UNGARO 2017; VITOLO, 2008).

A infância é a fase que os hábitos de vida vão ser desenvolvidos e provavelmente persistirão ao longo da vida. Dentro desses hábitos pode-se destacar a formação do comportamento alimentar, que sofre grande influência de diversos fatores internos como desenvolvimento emocional e aspecto psicológico e de fatores externo como características de pessoas próximas ao seu convívio, família e amigos, tecnologia, mídia, valores sociais e conhecimentos de nutrição (MILANI, 2015).

Um dos principais fatores externos é a família, pois é com quem as crianças costumam passar a maior parte do tempo e realizar as principais refeições, essas pessoas são responsáveis pelo processo de introdução alimentar, pelo tipo de alimento que é oferecido e pelos exemplos de atos diante do alimento, influenciando diretamente no comportamento alimentar (LEAL, 2015).

A mídia é outro grande fator que influencia o comportamento alimentar das crianças, cada vez é maior o tempo gasto em frente à TV, computadores e celulares, sendo estes, meios bastante utilizados para promoção de vídeos publicitários e divulgação de produtos não saudáveis, como biscoito, bebidas açucaradas, salgadinhos, industrializados ricos em gorduras, sal e açúcares. Essas propagandas são moldadas especialmente para seu público-alvo, quando dedicado a alimentação infantil, esses anúncios são cheios de cores, sabores, histórias, personagens e brindes com o objetivo de aguçar a vontade da criança (CARVALHO, 2016).

Um grande acontecimento nessa fase que também influencia diretamente no comportamento alimentar da criança é a introdução delas no ambiente escolar, onde a criança passa a conviver com outras pessoas fora do núcleo da sua família, um novo universo é descoberto, novos hábitos e novas experiências são adquiridos (COSTA, 2013).

#### **4.4 Escola: ambiente interdisciplinar para a promoção da saúde e alimentação saudável**

A escola é um importante ambiente de socialização e construção do conhecimento crítico, onde a criança passa uma grande parte do seu tempo, sendo um local propício para a prática de promoção da saúde e de realizar atividades de EAN. A sensibilização da importância de uma alimentação adequada e saudável deve ser realizada de maneira gradativa para que a formação dos hábitos alimentares promotores de saúde sejam adquiridos por comportamentos autônomos e conscientes. O conhecimento comunicado nesse espaço acaba não se limitando a ele, pois a escola engloba a família dos alunos e toda a comunidade,

fomentando assim o processo de conscientização, prevenção e promoção da saúde (OLIVEIRA, 2016; PONTES, 2016; SILVA, 2018).

Nesse contexto, foi instituído em 2007, pelo Decreto Presidencial nº 6.286 o Programa Saúde na Escola (PSE), uma política intersetorial da saúde e da educação, com o intuito de auxiliar na formação integral da comunidade escolar por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, para o combate das vulnerabilidades que implicam o pleno desenvolvimento de crianças e jovens da rede pública de ensino. Para que o PSE alcance seus objetivos, é fundamental a intersetorialidade nos âmbitos da gestão, do planejamento, e da abordagem nos territórios onde se encontram as unidades escolares e as equipes de Saúde da Família (BRASIL, 2011).

Implantado em 1955 o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), passou por diversas revisões e atualizações ao longo dos anos até a sua resolução feita em 2013, onde a Lei nº 11. 947/2009/FDNE e resolução 26/2013 proporciona por meio da transferência de recursos financeiros assistência alimentar suplementar aos escolares da rede municipal de ensino e determinada a inclusão da EAN no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar abordando o tema alimento e nutrição e o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2014).

Partindo desse cenário interdisciplinar, o contexto escolar, é de fato, local privilegiado para a promoção da saúde e sensibilização dos alunos sobre nutrição, importância da adesão de hábitos alimentares saudáveis e de como isso irá interferir na sua saúde e vida futura, tendo a EAN como uma das ferramentas de intervenção (SILVA, 2018). Além disso, as crianças e os adolescentes podem ser vistos como potenciais multiplicadores do conhecimento e, conseqüentemente, agentes de mudança dos hábitos alimentares na família e na sociedade em que estão inseridos (LOPES, 2017).

#### **4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no âmbito escolar com enfoque interdisciplinar**

A EAN é um campo de ação da SAN e da Promoção da Saúde, que engloba o desenvolvimento de ações e estratégias de modo contínuo, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, com o objetivo de promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares adequados e saudáveis (BRASIL, 2012).

As ações de EAN devem levar em conta a percepção, o conhecimento, as necessidades e as habilidades que constroem o comportamento alimentar das pessoas. Para o público

infantil todas essas ações devem ser desenvolvidas de acordo com as características individuais e do grupo, suas capacidades cognitivas, psicomotora, dentre outras. Nesse contexto, a EAN não deve ser apenas uma transmissão do conhecimento científico, mas sim, uma educação baseada na ação crítica, contextualizada, com relações horizontais e com valorização dos saberes e práticas populares, estabelecendo a integração entre os conteúdos e os valores vivenciados pelos alunos tornando a aprendizagem significativa e útil para sua vida cotidiana (ARAUJO, 2015; BRASIL, 2012).

A interdisciplinaridade é entendida como uma perspectiva de trabalho pedagógico que tem o intuito de superar a fragmentação do ensino, promovendo uma integração dos conteúdos de diversas áreas do conhecimento. As atividades lúdicas auxiliam na fixação de conteúdos programados. Com a utilização dessas ferramentas é possível aproximar o que é vivenciado no dia a dia, os conteúdos curriculares com a EAN, despertando um maior interesse e curiosidade, favorecendo uma melhor compreensão e, conseqüentemente, uma maior adesão de hábitos alimentares saudáveis (ARAUJO, 2015).

A escola por ser um universo social, de inter-relações e de diversas culturas é um local privilegiado para efetivar práticas interdisciplinares dentro do contexto educacional a respeito da EAN. Diante do exposto, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) propõem o estudo do processo de nutrição, a avaliação das necessidades básicas de nutrientes por pessoa e a contribuição de diferentes alimentos para o crescimento e desenvolvimento. A Lei nº 13.666/2018, publicada no Diário Oficial da União em 2018 estabelece que os currículos dos ensinos fundamental e médio deverão incluir o assunto a EAN nas disciplinas de ciências e biologia, respectivamente (BRASIL, 2012, 2018).

## 5 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa-ação de natureza quanti-qualitativa, desenvolvido com crianças de idade entre 5 e 6 anos de duas turmas do pré II da Escola Pedro Ribeiro, da rede municipal de Pernambuco, localizada no município de Vitória de Santo Antão, realizado no período de abril a maio de 2018.

Inicialmente, para a realização do diagnóstico, foi realizada uma visita ao local com o objetivo de analisar a rotina das crianças, observando o que costumam levar para se alimentar no horário do lanche, detectando assim seus hábitos alimentares. Para conhecer o consumo alimentar das crianças foi aplicado um questionário de marcadores do consumo alimentar, com seus pais/responsáveis, construído a partir de material do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), onde foi relatado o consumo dos alimentos nos últimos sete dias (Anexo C). Nesse primeiro momento também foi feita uma atividade com os pré-escolares, para saber suas preferências alimentares, onde imagens de diversos alimentos foram entregues na qual as crianças foram instruídas a circular apenas os alimentos de sua preferência (Apêndice A).

Para construir atividades interdisciplinares foi realizada uma reunião com as professoras responsáveis pelas duas turmas da pré-escola com o intuito de conhecer quais disciplinas e assuntos estavam sendo abordados em sala de aula, para a partir disto, serem elaboradas as atividades de EAN integrando estes conteúdos.

As atividades foram desenvolvidas em cinco módulos, com durabilidade média de trinta a quarenta minutos cada, sendo realizadas duas atividades em cada turma por semana, onde foi trabalhado um tema por módulo, descritos abaixo:

### Atividade 1- Alimentação Saudável

Esta primeira atividade teve como objetivo introduzir o conceito e a importância de uma alimentação saudável, utilizando como ferramenta pedagógica a pirâmide alimentar, para conhecimento dos grupos alimentares, suas funções e por meio dos alimentos expostos revisarem os numerais que estavam em estudo, fazendo a contagem e identificando-os.

Através de uma roda de conversa foi exposto um cartaz de uma pirâmide em branco, a qual foi preenchida, pelas crianças, com as figuras dos alimentos, a medida que ia se abordando a temática com apresentação dos diferentes grupos dos alimentos e suas funções,

também foi discutido a importância de uma alimentação variada e saudável, os riscos do consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal (Apêndice B).

Para a avaliação da atividade a turma foi dividida em grupos, para os quais, foram distribuídas sacolinhas contendo alimentos de brinquedo dos diferentes grupos alimentares. As crianças foram orientadas a distribuírem os alimentos de acordo com seu grupo específico, em uma estrutura de pirâmide. Em seguida cada equipe contou quantos alimentos tinha em determinado grupo, identificou o numeral correspondente e colocou sobre eles (Apêndice C).

### Atividade 2- Antes das refeições lave as mãos

Esta atividade teve como objetivo mostrar como as mãos estão presentes na maioria das atividades realizadas em nosso dia a dia, principalmente no ato de se alimentar, sensibilizar para a importância da higiene das mãos, demonstrar a maneira correta de lavá-las, bem como saber a ordem sequencial dos números através da atividade de avaliação.

Os alunos foram orientados a sentarem em círculo e nas mãos de dois alunos foram depositadas purpurinas, representando os germes, de cores diferentes que foi repassada de mão em mão, até que todas as crianças tivessem purpurina das duas cores, em suas mãos. Através disto foi explicado, o que são germes, o que eles podem causar, como ele pode ser transmitido de uma pessoa para outra e também para os alimentos. Em seguida foi feita a lavagem das mãos demonstrando passo a passo a maneira correta de lavá-las. Logo após foi exibido um vídeo musical “Lava a mão” que incentiva a manutenção das boas práticas de higiene das mãos, após qualquer atividade e antes de realizar as refeições (Apêndice D).

Para a verificação da aprendizagem foi realizada uma atividade, na qual, três situações estavam expostas em quadrinhos (1ª situação: uma criança utilizando o banheiro, em seguida se alimentando e só depois lavando as mãos; 2ª situação: crianças brincando no intervalo, depois lavando as mãos e logo após lanchando; 3ª situação: frutas recém chegadas da feira, a criança se alimentando delas, antes de higienizá-las). Os alunos deveriam observar essas imagens e enumerar a sequência correta das situações, o que deveria fazer primeiro com o número (1) e o que deveria ser feito em seguida com o número (2) (Apêndice E).

### Atividade 3 – Descobrimo as frutas por meio dos sentidos

Esta atividade teve como objetivo a apresentação e o reconhecimento das frutas de maneira diferente, proporcionar um maior contato dos alunos com esses alimentos e incentivar o trabalho em grupo. Por meio dos sentidos (tato, olfato e paladar) os alunos tiveram que adivinhar qual fruta tinha-lhe sido ofertada. A turma teve a tarefa de escolher

alguns dos seus colegas para lhe representarem na atividade, em seguida, cada criança escolhida pela turma teve seus olhos vendados e em seguida uma fruta lhe foi entregue, a qual tinha que adivinhar no tempo de 20 segundos, o restante dos alunos ajudava os que estavam vendados, falando as características visuais das frutas, como por exemplo, a cor (Apêndice F). As frutas utilizadas na atividade foram: uva, manga, goiaba, maçã e banana. Após a descoberta da fruta, aconteceu a observação de suas características gerais e foi explanada a importância do consumo diário desses alimentos.

Devido a uma dúvida levantada pela turma, na primeira atividade, e para incentivar o consumo da fruta in natura e do suco da fruta, também foi explanado sobre a quantidade de açúcar recomendada para ser consumida diariamente e a quantidade de açúcar presente nos refrigerantes, suco em caixa e no suco em pó (Apêndice G). Em seguida foi dado aos alunos um panfleto para ser entregue aos seus pais/responsáveis, contendo informações sobre a quantidade de açúcar presente nas bebidas industrializadas e o que seu consumo em excesso pode causar (Apêndice H).

A avaliação da atividade se deu a partir dos questionamentos feitos através da brincadeira “quem sou eu?”, onde perguntas sobre as características gerais das frutas, como cor, formato, sabor, e algumas funções, eram feitas aos alunos. Para finalizar as atividades do dia as crianças receberam salada das frutas para degustação, contendo as frutas que foram trabalhadas na atividade e outras (Apêndice I).

#### Atividade 4 – Desvendando os mistérios dos legumes e verduras

O objetivo desta atividade foi esclarecer o que são verduras e legumes, incentivar seu consumo, revisar as letras que estavam em estudo e estimular a leitura. Por meio da exposição de material visual como imagens e brinquedos de verduras e legumes foi perguntando as crianças se elas sabiam do que se tratava e se era consumido por eles (Apêndice J). A partir disso foi explicado o que são as verduras e os legumes, a diferença entre eles e as frutas, e apresentado suas variedades, diferenças de cores e tamanho e os benefícios do seu consumo diário.

Em seguida, para avaliar a aprendizagem, a turma foi dividida em dois grupos e foram distribuídos envelopes contendo imagens recortadas de algumas verduras e legumes, que foram apresentadas anteriormente, para que formassem um quebra-cabeça, reconhecessem cada verdura e/ou legume e quais eram seus nomes. Os alunos também tiveram que identificar as letras iniciais e finais dos nomes desses vegetais. No final da atividade os alunos receberam

amostras de brigadeiro de jerimum e só após a degustação foi revelado do que o brigadeiro era feito (Apêndice K).

#### Atividade 5 – Hora de ir à Feira

Essa atividade teve o objetivo a avaliação das escolhas alimentares das crianças, após todas as informações sobre alimentação saudável, além de promover o empoderamento das crianças na hora de escolher o que comprar, e revisar seus conhecimentos sobre a quantia em dinheiro, tema este trabalhado em sala de aula pela professora. A turma foi separada em dois grupos, onde os representantes de um grupo seriam os feirantes e os integrantes do outro, os compradores, depois os papeis foram invertidos. Para os compradores foi entregue cédulas de dinheiro falsas e cestinhas de compras, juntos foram à “feira” e compraram os alimentos que desejaram, no final das compras o grupo falou o porquê das suas escolhas (Apêndice L).

Após os dois grupos participarem como compradores/feirantes e fazerem suas escolhas, foi aberta uma discussão com a turma para avaliar suas escolhas e a partir disso esclarecer quais foram corretas ou não e o porquê. Para encerrar as atividades foram distribuídos sanduíches naturais e suco da fruta, para salientar e incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis (Apêndice M).

O estudo foi enviado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, sob Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) N° 011644120.0000.5208 (Anexo A). Seguindo os princípios da Resolução n° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, foi explicado o objetivo do estudo e assegurado ao participante sua voluntariedade, por intermédio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) entregue aos pais/responsáveis (Anexo B).

## 6 RESULTADOS

Os alunos das duas turmas da pré-escola não eram assíduos as aulas, das 41 crianças matriculadas, 21 na sala A e 20 na sala B, 27 retornaram com o TCLE assinado e apenas 18 participaram fixamente de todas as atividades, destes somente 10 entregaram o questionário de frequência alimentar respondido.

Diante das respostas dos responsáveis sobre a frequência alimentar das crianças, foi possível observar que todos consumiam diariamente feijão, cereais como arroz ou macarrão, mandioca ou batata. Um baixo consumo de frutas e salada crua, entre 3 a 4 vezes por semana, quanto aos legumes, nunca ou raramente consumiam. Por outro lado, foi notável o alto consumo diário de produtos industrializados, como batata frita, salgados fritos (coxinha, pastel), hambúrguer e embutidos, bolachas e biscoito doces recheados, doces, balas, chocolates, salgadinhos de pacote e refrigerantes (Tabela 1).

No diagnóstico foi feita a observação dos lanches trazidos de casa e através disso foi possível perceber que todas as crianças consumiam, refrigerantes com sabores de laranja e uva ou suco de caixa, salgados fritos, salgadinhos em pacote e biscoitos recheados. Das duas turmas, apenas duas crianças tinham levado fruta, acompanhada de outros lanches não saudáveis.

Em relação ao questionário de preferência alimentar, respondido pelos alunos, foi possível constatar, com uma frequência superior aos 90%, que os mesmos preferiam consumir alimentos industrializados, com alto teor de açúcar, sódio e gordura, como salgados fritos, salgadinhos de pacote, embutidos, doces em geral, refrigerantes e sucos em caixa. E se observou também que eles gostavam de algumas frutas como, maçã e banana, com frequências de 98,0% 94,4%, respectivamente, como mostra a tabela 2.

Tabela 1 - Distribuição da frequência semanal do consumo alimentar dos pré-escolares. Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.

| <b>Alimentos</b> | <b>Nunca consome ou consome 1x na</b> | <b>Consome 2-4x na semana (%)</b> | <b>Consome 5-7x na semana (%)</b> |
|------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                  |                                       |                                   |                                   |

|  | <b>semana</b><br><b>(%)</b> |      |      |
|--|-----------------------------|------|------|
| Salada crua (alface, tomate, pepino, cenoura, repolho);  | 25,2                        | 60,0 | 14,8 |
| Legumes e verduras cozidos (abóbora, couve, brócolis, espinafre, etc) (Não considerar batata e mandioca) | 83,1                        | 16,9 | 0,0  |
| Frutas frescas ou salada de frutas   | 15,3                        | 74,4 | 3,1  |
| Feijão   | 0,0                         | 0,0  | 100  |
| Leite e iogurte  | 33,0                        | 52,0 | 15,0 |
| Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, pastel e quibe)                               | 0,0                         | 17,5 | 82,5 |
| Hambúrguer, embutidos. (salsicha, mortadela, salame, presunto e linguiça)                                | 0,0                         | 14,0 | 86,0 |
| Bolachas salgadas, biscoitos, salgadinhos de pacote  | 0,0                         | 7,5  | 92,5 |
| Bolacha doces, biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (bombom e barra).                 | 0,0                         | 2,0  | 98,0 |
| Refrigerantes (não considerar diet e light)  | 0,0                         | 11,0 | 89,0 |
| Cereais (arroz, batata e mandioca)   | 0,0                         | 0,0  | 100  |

Fonte: SILVA, V. S., 2018

Nota: Elaborada pela autora com os dados coletados na pesquisa.

Tabela 2 - Preferência alimentar dos pré-escolares. Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018

| <b>ALIMENTOS</b>          | <b>PREFERÊNCIA (%)</b> |
|---------------------------|------------------------|
| <b>Cereais</b>            |                        |
| Pão                       | 98,0                   |
| Batata Inglesa            | 94,4                   |
| Macarrão                  | 94,4                   |
| Inhame                    | 94,2                   |
| Arroz                     | 90,0                   |
| Mandioca                  | 88,0                   |
| Batata Doce               | 74,2                   |
| <b>Leguminosa</b>         |                        |
| Feijão                    | 94,8                   |
| <b>Carnes e Ovos</b>      |                        |
| Carne                     | 94,4                   |
| Frango                    | 94,2                   |
| Ovo                       | 88,0                   |
| Peixe                     | 84,2                   |
| <b>Frutas</b>             |                        |
| Maçã                      | 98,0                   |
| Banana                    | 94,4                   |
| Morango                   | 94,2                   |
| Melancia                  | 88,0                   |
| Uva                       | 88,0                   |
| Laranja                   | 84,0                   |
| <b>Legumes e Verduras</b> |                        |
| Tomate                    | 88,0                   |
| Alface                    | 74,2                   |
| Cenoura                   | 74,2                   |
| <b>Leite e Derivados</b>  |                        |
| Iogurte                   | 94,4                   |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Queijo                            | 94,2  |
| Leite                             | 88,0  |
| <b>Suco</b>                       |       |
| Suco Natural da Fruta             | 90,0  |
| <b>Alimentos Industrializados</b> |       |
| Batata Frita                      | 100,0 |
| Bolo                              | 100,0 |
| Brigadeiro                        | 100,0 |
| Refrigerante                      | 100,0 |
| Salgadinho em Pacote              | 100,0 |
| Sorvete                           | 100,0 |
| Coxinha                           | 98,0  |
| Hambúrguer                        | 98,0  |
| Pirulito                          | 98,0  |
| Salsicha                          | 98,0  |
| Suco em Caixa                     | 98,0  |
| Mortadela                         | 94,4  |
| Pastel                            | 94,4  |
| Balas                             | 94,2  |
| Cachorro Quente                   | 94,2  |

Fonte: SILVA, V. S., 2018

Nota: Elaborada pela autora com os dados coletados na pesquisa.

Durante as intervenções, descritas no quadro 1, por ordem de acontecimento, notou-se uma grande mudança nos lanches das crianças, principalmente na sala A, onde a alimentação passou a ser mais diversificada, houve uma diminuição do consumo de industrializados e foi acrescentado mais alimentos saudáveis como, fruta in natura, suco natural da fruta, sanduíches de queijo e iogurte. Já na sala B houve uma discreta mudança, algumas crianças passaram a consumir alimentos mais saudável, como as frutas, mas ainda permaneceu um alto consumo de alimentos industrializados.

Quadro 1 - Atividades de educação alimentar de nutricional. Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão, 2018.

| <b>ATIVIDADE</b> | <b>COMPONENTE CURRICULAR</b> | <b>RESULTADOS ESPERADOS</b>   | <b>RESULTADOS DAS ATIVIDADES TURMA A e TURMA B</b>   | <b>COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES TURMA A</b>   | <b>COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES TURMA B</b>   |
|------------------|------------------------------|---|--|--|--|
| 1                | Ciências e Matemática        | Compreensão da importância e o que é uma alimentação saudável e revisão do conteúdo de matemática abordado em sala de aula. | Todas as crianças conseguiram compreender o que são alimentos saudáveis e a importância de consumi-los para a saúde. Assimilaram, em parte, a diferença dos grupos alimentares através da pirâmide. E absorveram de forma eficaz que o consumo de alguns alimentos ricos em gorduras e açúcares devem ser evitados, por serem prejudiciais à saúde. A grande maioria dos alunos contou os numerais e | Foi observado que as crianças consideravam saudável o consumo de refrigerante com sabores de fruta, por associarem a fruta in natura. Três estudantes levantaram a dúvida da quantidade de açúcar do refrigerante. Os alunos ficaram surpresos ao saber a origem do leite e do iogurte. Grande parte dos alunos não conseguia diferenciar as frutas das verduras e dos vegetais. Os estudantes absorveram bem o tema abordado em sala de | Devido a dificuldade de concentração na atividade os alunos apresentaram dificuldade de absorver o tema abordado, foi preciso explicações repetitivas. E igualmente a turma A grande parte dos alunos não conseguiu diferenciar as frutas das verduras e dos vegetais. Uma aluna se recusou a participar da atividade. |

|   |                       |  |  |   |   |
|---|-----------------------|--|--|---|---|
|   |                       |  | identificou o número correspondente de forma correta.  | aula.   |   |
| 2 | Ciências e Matemática | Compreensão do que são germes, como ele pode ser transmitido, o que eles podem causar e conscientização da importância da higiene das mãos e revisão do conteúdo de matemática e higiene pessoal abordado em sala de aula. | Houve a compreensão de todos os alunos sobre o tema abordado. Alguns alunos já conheciam a letra da música do vídeo que foi mostrado, os que não sabiam aprenderam a letra e todos acompanharam a coreografia. Apenas dois alunos tiveram dificuldade de acertar a sequência dos números e na escrita. | Um fato interessante nessa atividade foi que no meio da explicação uma criança foi ao banheiro e ao voltar a própria relatou não ter lavado as mãos e voltou para higienizá-las. Foi levantada e esclarecidas dúvidas sobre a higiene bucal. Houve uma grande mudança no lanche das crianças, a grande maioria adicionou sucos, iogurte e frutas ao lanche. Alguns alunos levaram suco em pó. | Todos os alunos participaram da atividade de maneira espontânea e participativa. Um aluno falou que os germes causam dores de barriga. Houve pouca mudança no consumo alimentar, apenas dois alunos adicionaram frutas ao seu lanche. |
| 3 | Ciências              | Entendimento do que são as frutas, suas diferenças de  | Grande parte das crianças conseguiu identificar as frutas apresentadas, as   | Apenas um aluno não identificou uma fruta. Todos ficaram surpresos ao ver a   | Os alunos se interessaram bastante pela atividade. Um aluno informou que na sua   |

|   |           |  |   |  |   |
|---|-----------|--|---|--|---|
|   |           | <p>textura, tamanho, sabores, cores, seus benefícios e incentivar o consumo da fruta in natura e do suco natural da fruta. Esclarecimento da dúvida do primeiro encontro sobre a quantidade de açúcar dos refrigerantes. E explicar que refrigerantes, sucos de caixa e suco em pó não são saudáveis embora aparentemente tenha a fruta.</p> | <p>características sensoriais, aromas, sabores e mostraram já conhecer os nomes das frutas. Todos compreenderam que embora tenha o nome da fruta em seu rótulo, os refrigerantes, os sucos em caixa e em pó não são saudáveis. Entenderam que devemos consumir determinada quantidade de açúcar e que apenas o consumo desses produtos já ultrapassa o recomendado. Apenas alguns alunos se recusaram a provar a salada de fruta dada ao final da aula. Provaram pela primeira vez granola e aveia e gostaram do sabor.</p> | <p>quantidade de açúcar presente no refrigerante e sucos industrializados. Alguns alunos deram seus familiares como exemplo de consumidores dessas bebidas. Um aluno teve dificuldade de compreender a recomendação diária de açúcar mais logo após a explicação juntamente com a ajuda da professora e dos outros alunos foi esclarecido. Ao citar o que era diabetes um aluno relatou que um familiar seu possuía a doença e que ela não podia comer doce.</p> | <p>casa tinha pé de algumas frutas e que ele tomava o suco delas. Ficaram bastante surpresos com a quantidade de açúcar presente nas bebidas industrializadas. Entenderam que muito açúcar era prejudicial a saúde. Embora tenha compreendido um aluno afirmou que não pararia de consumir essas bebidas.</p> |
| 4 | Ciências, | Identificação do   | Parte dos alunos entendeu a   | Apenas um aluno permaneceu   | Três alunos permaneceram  |

|  |                                   |  |   |  |   |
|--|-----------------------------------|--|---|--|---|
|  | <p>Língua Portuguesa e Artes.</p> | <p>que são verduras e legumes, a variedade ente elas, o benefício do seu consumo e a compreensão da diferença entre as verduras e legumes das frutas. E revisão do conteúdo de língua portuguesa dado em sala de aula através da identificação das letras e estimulação da leitura</p> | <p>diferença entre as verduras e legumes das frutas. Muitos ficaram estimulados a consumir mais legumes e verduras. Teve total aceitação do brigadeiro de jerimum, e todos ficaram surpresos ao saber do que aquele brigadeiro foi feito. Já que o jerimum foi um dos legumes mencionados com maior aversão. Todos os alunos conseguiram identificar a letra inicial dos nomes das verduras e legumes, mas apenas alguns conseguiram ler.</p> | <p>com dificuldade de diferenciar as verduras e os legumes das frutas. Neste dia apenas um aluno levou refrigerante para consumir no lanche e outro aluno o chamou a atenção por ter muito açúcar e que causaria diabetes.</p> | <p>com dificuldades de diferenciar as verduras e legumes das frutas. Houve uma mudança no comportamento alimentar mais significativa. Mais alunos adicionaram frutas e iogurte ao seu lanche. Mas ainda prevaleceu um alto consumo de industrializados.</p> |
|--|-----------------------------------|--|---|--|---|

|   |                        |   |   |  |   |
|---|------------------------|---|---|--|---|
| 5 | Ciências<br>Matemática | Autonomia na hora da escolha dos alimentos que irão consumir e que tenham preferência aos alimentos saudáveis, diante de todas as ações EAN feitas. | Os alimentos saudáveis foram escolhidos na sua grande maioria. Porém também houve a escolha de alimentos não saudáveis. Diante das escolhas de alimentos não saudáveis, os próprios alunos se corrigiam. Todas as crianças consumiram e aprovaram o sanduíche natural, e ficaram surpresos ao saber que tinha verduras. | GRUPO 1: Não “comprou” o refrigerante, o suco de caixa e em pó.<br>GRUPO 2: Comprou todos os alimentos menos o jerimum, depois se arrependeram da escolha e queriam devolver alguns alimentos. | GRUPO 1: Não “comprou” refrigerante, suco de caixa e em pó, sorvete, brigadeiro, iogurte e óleo. E por questão do tempo que foi dado para a escolha, não compraram a cesta que continha os alimentos da base da pirâmide.<br>GRUPO 2: Não “comprou” refrigerante, suco de caixa e em pó, sorvete, brigadeiro, iogurte e óleo. |
|---|------------------------|---|---|--|---|

Fonte: SILVA, V. S., 2018

Nota: Elaborada pela autora com os dados coletados na pesquisa

## 7 DISCUSSÃO

Durante o período pré-escolar e escolar, as crianças passam por importantes mudanças no padrão alimentar, que ainda está em desenvolvimento. Nessa fase o padrão alimentar é bastante monótono, composto apenas por alimentos a que são mais expostos e que mais lhe agradam (OLIVEIRA, 2014). Com a inserção de outros ambientes no dia a dia da criança, como a escola, inicia-se uma independência e aquisição de novos hábitos, podendo eles ser bons ou ruins (COSTA, 2013).

No presente estudo foi possível observar, através da análise do consumo alimentar das crianças na hora do lanche e dos resultados do questionário de preferência alimentar, um baixo consumo de alimentos in natura, como frutas, verduras e vegetais. Resultados também encontrados nos estudos de Valmórbida et al.. (2014), que avaliaram os fatores associados ao baixo consumo de frutas e verduras entre pré-escolares de Porto Alegre, onde destacaram que de 388 crianças 58% e 87,4% não consumiram diariamente uma porção de frutas e verduras, respectivamente e os fatores que mais influenciava negativamente nesse consumo eram a renda familiar superior a 4 salários mínimos e menor escolaridade paterna. E Sila (2018) ao aplicar um questionário de frequência semanal do consumo alimentar com os responsáveis de pré-escolares da cidade de Sairé-PE, identificou que 56,6% e 46,2% das crianças consumiam salada crua e frutas frescas ou salada de frutas até três vezes na semana, respectivamente, e 46,1% nunca comiam legumes e verduras na semana.

É na infância que o organismo necessita de uma maior quantidade de micronutrientes, como as vitaminas e os minerais para um desenvolvimento adequado e saudável. O baixo consumo de alimentos ricos nesses micronutrientes pode levar ao surgimento de infecções, comprometer a maturação do sistema nervoso, visual, mental e intelectual. Nessa fase é detectada uma alta prevalência de deficiência de ferro que está relacionada a alterações no crescimento, comprometimento na aquisição de habilidades cognitivas e no rendimento intelectual, já a deficiência de vitamina A é a principal causa de cegueira (CARVALHO, 2014).

Embora houvesse o baixo consumo de frutas, foi constatado uma grande preferência dos alunos por algumas frutas, como maçã e banana. O que deixa claro a importância da influência dos pais e cuidadores na formação do hábito alimentar da criança, já que o consumo de determinado alimento se dá através do estímulo contínuo e a partir de experiências repetidas do consumo destes (LEAL, 2015).

Outro ponto relevante encontrado no estudo é o consumo diário e a alta preferência do feijão e de cereais como o arroz, alimentos bastante presentes na mesa do brasileiro. Visto que é uma combinação que fornece uma importante complementação protéica e rica em carboidrato, fonte de energia da alimentação (PINHEIRO, 2014).

Além disso, também foi observado um elevado consumo e preferência por alimentos industrializados com alta densidade calórica, ricos em açúcares simples e sódio, como embutidos, salgados fritos e em pacotes, biscoitos doces e refrigerantes. Resultados semelhantes foram encontrados por Lopes *et al.* (2017), que através de uma intervenção de EAN, com alunos também na fase pré-escolar da rede municipal de ensino de Itaperuna-RJ identificaram que 81,5% dos alunos consumiam alimentos industrializados.

Um importante ponto que merece destaque foi o alto consumo de bebidas açucaradas como sucos industrializados e refrigerantes com sabores de frutas, por acreditarem ser saudáveis. Neste contexto, Maia *et al.* (2017) analisaram a publicidade televisiva de alimentos no Brasil, com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, e verificaram que dos 2.732 comerciais, a propaganda de alimentos e bebidas representa a terceira maior categoria anunciada, e que destes anúncios 60,7% corresponde a alimentos ultraprocessados e apenas 7% a alimentos in natura ou minimamente processados. Percebendo-se a grande influência que as propagandas veiculadas na mídia têm na compra e consumo de alimentos.

O consumo em excesso dos alimentos industrializados são fatores de risco para diversas doenças, especialmente quando presente na fase pré-escolar que repercutira negativamente na vida adulta. Como o aumento de sobrepeso e obesidade, podendo acarretar também as DCNT, como dislipidemia, diabetes mellitus 2, hipertensão, podendo provocar algumas restrições alimentares e uma dependência precoce de medicamentos (MALTA, 2017).

Nesse contexto escolar, assim como estudo realizado por Ramos (2013), percebe-se, devido à alta frequência observada de alimentos industrializados, a ausência de atividades de EAN. As atividades de EAN se apresentam assim, como uma estratégia para que o indivíduo desenvolva o senso crítico frente a diferentes escolhas alimentares e possa estabelecer estratégias adequadas para alcança-las (BRASIL, 2012). E ao trabalhar com atividades lúdicas e a interdisciplinaridade é possível aproximar os conteúdos curriculares com a EAN, favorecendo uma melhor compreensão entre os mesmos e direcionando as crianças para uma reflexão e ação sobre uma alimentação saudável (ARAUJO, 2015).

A atividade sobre a alimentação saudável através da pirâmide alimentar, sendo esta preenchida pelos alunos, proporcionou uma maior interatividade e conseqüentemente gerou um maior interesse dos alunos pelo assunto apresentado. Através desta atividade também pode ser trabalhado fundamentos da Matemática, que foram vistos em sala de aula, através da contagem dos numerais. Segundo Luchetti *et al.*. (2011) o melhor recurso de comunicação para a veiculação de informações sobre alimentação saudável para as crianças é fazer com que a EAN seja construída pelos próprios educandos. A partir desta atividade já foi notável uma mudança no lanche dos alunos, antes apenas composto por alimentos industrializados, passou a ser mais diversificado, contendo alimentos de outros grupos, como pão, iogurte, queijo e frutas.

No presente estudo, por meio de uma atividade lúdica e a utilização de música foi trabalhada a questão da higienização das mãos, que está diretamente relacionada à alimentação e também as doenças transmitidas por alimentos (DTA's). Nesta atividade, também foi possível trabalhar a sequência numérica, reforçando o conteúdo de Matemática que estava em estudo pelas turmas, bem como apresentando a EAN de forma interdisciplinar.

Segundo Predotti *et al.*. (2012) em estudo sobre abordagem e aplicação de hábitos de higiene na educação infantil, foi demonstrado que problemas relativos à higiene costumam ocorrer em crianças que convivem em ambientes públicos, estes podendo ser diminuídos por meio de um trabalho de sensibilização, evitando assim a disseminação de doenças infecciosas e parasitose. E a utilização de meios alternativos como atividade lúdica, jogos e música, na metodologia de ensino, facilita o processo de aprendizagem e adesão desses hábitos saudáveis (SOUZA, 2010).

Trabalhar com atividades onde o alimento é apresentado à criança, junto ao seu nome, com suas cores, origem, sabores, formatos, auxilia para que estas diminuam sua resistência para experimentá-los e aumentar sua aceitabilidade (ARAÚJO, 2015). Nesta perspectiva, duas atividades foram realizadas neste estudo, a de descobrindo as frutas, a qual se introduziu o conceito dos sentidos do corpo humano, trabalhando princípios da Ciência. E a desvendando os mistérios dos legumes e verduras, onde foram reforçados os fundamentos da Língua Portuguesa, através do estímulo a leitura. Ao final destas duas atividades foram distribuídas saladas de frutas e brigadeiro de jerimum respectivamente, dos quais de início algumas crianças apresentaram resistência em provar. Costa *et al.*. (2013) afirmam que crianças em idade pré-escolar tendem a ter uma repugnância a novos alimentos, contudo, é a exposição repetida e ao ato de provar, mesmo que em quantidade mínima, que irá auxiliar na redução do medo de consumi-los.

A quinta atividade, “hora de ir à feira” serviu para avaliar as escolhas dos alunos diante os diversos alimentos, sendo esses saudáveis e não saudáveis, após serem expostos a informações sobre alimentação saudável e seus benefícios, além de promover o empoderamento e autonomia das crianças na hora de escolha do alimento. A atividade também serviu para se trabalhar mais uma vez, um conceito da Matemática, com a utilização de dinheiro falso, revisando um assunto já dado em sala de aula pelas professoras. Um ponto interessante observado foi que os próprios alunos estavam discernindo sobre os alimentos saudáveis e os que são prejudiciais.

A EAN visa à promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, que, conforme os princípios de suas ações, necessita estar presente ao longo do curso da vida respondendo às diferentes demandas que o ser humano apresenta, desde a formação dos hábitos na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa (BRASIL, 2012). Ao classificar os alimentos de acordo com suas propriedades nutricionais, esclarecer o benefício do seu consumo e advertir sobre os perigos do consumo em excesso dos alimentos industrializados é importante favorecer às crianças e aos jovens a oportunidade de fazer uma escolha alimentar adequada (GOMES, 2010).

O resultado obtido neste estudo foi bastante satisfatório, entretanto foi possível observar uma diferença nos resultados das duas salas. Os alunos da sala A tiveram uma notória mudança no comportamento alimentar, o que não aconteceu tão efetivamente na sala B. Isso pode ter se dado por diversos fatores, entre eles, é que a maioria dos alunos não eram assíduos às aulas, participando apenas de algumas atividades, e outro fator de extrema importância foi a ausência da professora na maioria das atividades e a sua não participação das atividades quando estava presente em sala de aula. Os professores são peças fundamentais no processo de formação do comportamento alimentar das crianças, que exerce influência direta na vida das crianças, pois são estes profissionais que estão em contato direto com os educandos a maior parte do tempo, sendo essencial sua participação, especialmente após a recente inclusão da EAN no currículo escolar. (ARAÚJO, 2015; NASCIMENTO, 2016).

O estudo em questão contribuiu para ratificar a importância da EAN na pré-escola, e sua eficiência ao ser utilizadas atividades de forma lúdica e interdisciplinar, corroborando com o estudo de Araújo (2015), o qual afirma que essas ferramentas auxiliam no processo de ensino-aprendizagem das crianças em relação a EAN.

## 8 CONCLUSÕES

Através deste estudo foi possível verificar que o padrão alimentar dos pré-escolares era bastante monótono e composto, sobretudo, por alimentos industrializados, como biscoitos, salgados e refrigerantes.

O efeito da intervenção nutricional foi bastante positivo, identificou-se uma boa interação das crianças com as atividades de EAN, e que estas, tiveram uma influência satisfatória nas práticas alimentares desse público, evidenciadas na diminuição do consumo de industrializados, e na introdução de alimentos mais saudáveis como frutas, pão, queijo e sucos naturais, aos seus lanches, tornando-se uma refeição mais variada e equilibrada.

Fica evidenciada a importância e eficiência de se trabalhar a EAN de forma lúdica e interdisciplinar, favorecendo a compreensão e adesão de hábitos alimentares saudáveis, além de contribuir para a formação acadêmica das crianças. Desta forma torna-se imprescindível que essas ações ocorram de forma contínua e permanente no ambiente escolar para a promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, o que em longo prazo pode reduzir o risco de desenvolvimento de excesso de peso e das DCNT.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. T. M. **Educação Alimentar e Nutricional como Força Motriz do Desenvolvimento da Interdisciplinaridade**. 2015. 180 f., Dissertação (Mestrado Profissional em Educação nas Profissões de Saúde) - Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Sorocaba, 2015.

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília: Planalto, 2006.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica: Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. Ed. Brasília-DF: MS, 2014.

\_\_\_\_\_. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Direito Humano à Alimentação Adequada e Soberania Alimentar**. Brasília-DF: MS, 2014.

\_\_\_\_\_. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Brasília-DF: MS, 2014.

\_\_\_\_\_. Governo do Brasil. Doença Crônica. Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil. In: \_\_\_\_\_. **Portal Brasil**. [Brasília]: MS, 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/editoria/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil/#conteudo>> Acesso: 18 mar. 2018.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Passo a Passo, Programa de Saúde Escolar – PSE**. Brasília: MS; MEC, 2011.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional Para as Políticas Públicas**. Brasília: CNF, 2012. Disponível em: <[http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)>. Acesso: 20 abr. 2018.

\_\_\_\_\_. **Direito Humano a Alimentação Adequada e Soberania Alimentar**. Brasília: Planalto, 2014. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/artigos/2014/direito-humano-a-alimentacao-adequada-e-soberania-alimentar>>. Acesso em 18 mar. 2018.

\_\_\_\_\_. Lei Nº 13.666, de 16 de Maio de 2018. Imprensa Nacional Casa Civil da Presidência da República. **Diário Oficial da União**, Brasília, Seção 1, p. 1, 17 maio 2018.

BUSATO, M. A. *et al.* Ambiente e Alimentação Saudável: Percepções e Práticas de Estudantes Universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015.

CARATIN, Carla. **A importância de verduras na alimentação infantil**. Disponível em: <<https://www.tuttonatural.com.br/blog/11-alimentacao/25-a-importancia-de-verduras-na-alimentacao-infantil>>. Acesso em: 23 maio. 2018.

- CARMO, M. C. L.; CASTRO, L. C. V.; NOVAES, J. F. Educação Nutricional para Pré-Escolares: Uma Ferramenta De Intervenção. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 12, n. 2, p. 64-74, jul. / dez. 2013.
- CARVALHO, C. A *et al.* Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, Viçosa (MG), v. 33, n. 2, p. 211-221, 2015.
- CARVALHO, F. M; TAMASIA, G. A. A influência da mídia na alimentação infantil. **Saúde em foco**, Amparo-SP, p. 337-350, 2016.
- CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. 2009. 92 f. Tese (Mestrado) – Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-Graduação Stricto em Educação Física, Brasília, 2009.
- CUNHA, L. F. **A Importância de Uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. 32 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.
- FORTUNATO, R; CONFORTIN, R; SILVA, R. T. Interdisciplinaridade Nas Escolas De Educação Básica: da retórica à efetiva ação pedagógica. **Revista de Educação do IDEU**, Bagé-RS, v. 8, n.17, p. 75-89., Janeiro/Junho. 2013.
- FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Alimentação Escolar (PNAE)**. Brasília: FNDE, 2012.
- IZIDORO, G. S. L et al. A Influência do Estado Nutricional no Desempenho Escolar. **Revista CEFAC**, Belo Horizonte (MG), v. 16, n. 5, p. 1541-1547, 2014.
- LEAL, K. K. *et al.* **Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS**. São Paulo: Elsevier, 2015.
- LOPES, M. M. D; LÍBERA, B. D. Educação Nutricional e Práticas Alimentares Saudáveis na Infância. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, Itaperuna (RJ) v. 1, n. 3, p.200-296, Janeiro/Junho 2017.
- MAIA, E. G. M. *et al.* Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Cad. Saúde Pública**, Belo Horizonte (MG), v. 33, n. 4, p. e00209115, 2017.
- MALINSKI, M. P.; VOSER, R. C. Sobrepeso e obesidade em jovens escolares. **Arquivos de Ciências da Saúde**, São José do Rio Preto-SP, v. 23, n. 1, p. 68-72, mar. 2016.
- MALTA, D. C. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Publica**, Santa Efigênia, v. 51, Supl 1, p. 4s, 2017.

MARIZ, L. M. A. *et al.* Educação alimentar e nutricional para crianças com idade pré-Escolar. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 12., 2015, Curitiba. **Anais...** Curitiba: PUCPR, 2015.

MELLO, E. D; LUFT, V. C; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? . **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v.80, n. 3, p.173-182, 2004.

MILANI, M. O. *et al.* Influência da Mídia nos Hábitos Alimentares de Crianças: Uma Revisão da Literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Maria (RS), v. 5, n. 3, p. 153-157, 2015.

NASCIMENTO, Vitor de Mattos. **Educação alimentar e nutricional: percepção de professores, coordenadores pedagógicos e nutricionistas.** 2016. 202f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) – Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2016.

OLIVEIRA, M. B. N. **Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia Para Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Uma Escola na Cidade do Recife.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2016.

OLIVEIRA, M.N.; SAMPAIO, T.M. T.; COSTA, E. A. Educação Nutricional De Pré-Escolares – Um Estudo De Caso. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Aumentam sobrepeso e obesidade no Brasil, aponta relatório de FAO e OPAS.** Genebra: ONU, 2017.

PEREIRA, B. A. *et al.* A Importância da Nutrição nas Diferentes Fases da Vida. **Revista F@pciência**, Apucarana – PR, v.8, n.3, p.16 – 28, 2011.

PONTES, A. M. O; ROLIM, H. J. P; TAMASIA, G. A. A Importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Saúde em foco**, Amparo (SP), p. 292-306, 2016.

PRADO, B. G. *et al.* Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra**, Cuiabá (MT), v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. D. S.,; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, Salvador (BA), v. 29, p. 2147-2161, 2013.

SILVA, I. M. G. **Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis no Ambiente Escolar: Fortalecimento das Ações de Educação Alimentar e Nutricional e do Programa de Alimentação Escolar.** 2018. 61 f. TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Curso de Nutrição, Vitória de Santo Antão, 2018.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n. 13, p.49-51, ago. 2010.

SOUZA, M. M. A. *et al.*. A inserção do lúdico em atividades de educação em saúde na creche e escola Casa da Criança, em Petrolina-PE. **Revista de Educação do Vale do São Francisco**, Vale do São Francisco, v. 1 n. 1, p.39-49, 2010.

TAPIA, M. S. Determinando las preferencias alimentarias en la edad pediátrica: Importancia de la inclusión de frutas y hortalizas. *Arch Venez Puer Ped*, Caracas, v. 76, n. 2, p. p.47-48, jun. 2013

VALMÓRBIDA, J. L.; VITOLO, M. R. Fatores associados ao baixo consumo de frutas e verduras entre pré-escolares de baixo nível socioeconômico. *Jornal de Pediatria*, Porto Alegre, v. 90, n. 5, p. 464-471, Setembro/Outubro 2014.

VAZ, D. S. S; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 108-112, Out./Dez. 2014.

VITOLO, M. R. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

ZANCUL, M. S. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola**: Formação de conceitos e mudanças de comportamento. 2008. 130 f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Araraquara, Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2008.

## APÊNDICE

**APÊNDICE A – Turma A e B: Atividade de Diagnóstico de a Preferência Alimentar. Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.**



**APÊNDICE B – 1ª Atividade: Alimentação Saudável Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.**



**APÊNDICE C – 1ª Atividade: Atividade de Avaliação**



Turma A



Turma B

**APÊNDICE D – 2ª Atividade: Antes das Refeições Lave as Mãos. Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE,**



**APÊNDICE E – 2ª Atividade: Atividade de Avaliação**

H  
I  
G  
I  
E  
N  
E

Observe as situações em cada quadrado e de acordo com a música sobre a higiene que devemos ter com as mãos, coloque **1** nas atitudes que devemos fazer primeiro e nas demais coloque **2**.



Turma A



Turma B

**APÊNDICE F – 3ª Atividade: Descobrimo as Frutas por meio dos Sentidos. Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.**



Turma A



Turma B

### APÊNDICE G – 3ª Atividade: Descobrimo a Quantidade de Açúcar nas Bebidas Industrializadas



## APÊNDICE H – 3ª Atividade: Panfleto: “Você Sabia?”

? ? ?  
? VOCÊ SABIA? ?  
? ? ?

O consumo de açúcar em excesso pelas nossas crianças está cada vez mais frequente, principalmente o açúcar refinado (mais conhecido como açúcar branco e/ou açúcar de mesa).

### E o que esse consumo em excesso pode causar?

- Pode causar hiperatividade, dificuldade de concentração, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

### O açúcar está por todos os lados.

- Você sabia que vários alimentos trazem em sua composição “**açúcar escondido**”. Os produtos industrializados são os grandes campeões em ter açúcar e quase não percebemos, como por exemplo, os hambúrgueres, salsichas, ketchup, caldo de carne, **refrigerantes e bebidas industrializadas (como o suco em pó e suco em caixa)**.
- É cada vez menor o consumo das **frutas** e dos **sucos naturais**. Enquanto o consumo dessas **bebidas industrializadas (refrigerantes/sucos em pó e em caixa)** está cada vez maior, principalmente pelas crianças.

### As bebidas industrializadas podem causar câncer?

- ⊗ Além do excesso de açúcar, essas bebidas contêm diversas substâncias químicas que são usadas para dar sabor, cor e manter a bebida conservada por muito tempo e essas substâncias na maioria das vezes, são tóxicas para as células do organismo, causando agressões e **proporcionando o surgimento do câncer**.

| VEJA A QUANTIDADE DE AÇÚCAR QUE PODE SER ENCONTRADAS EM ALGUMAS BEBIDAS                                      |   |                     |
|--|---|---------------------|
| REFRIGERANTE (360ml)<br>  |  | 40 gramas de açúcar |
| SUCO DE CAIXA (200ml)<br> |  | 24 gramas de açúcar |
| SUCO DE EM PÓ (18g)<br>   |  | 18 gramas de açúcar |

A QUANTIDADE DE AÇÚCAR RECOMENDADA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS): 25 GRAMAS diária.

UMA COLHER DE CHÁ = 4 GRAMAS DE AÇÚCAR.

**APÊNDICE I – 3ª Atividade: Atividade de Avaliação Turma A e B**



**APÊNDICE J – 4ª Atividade: Desvendando o Mistérios dos Legumes e Verduras.  
Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.**



Turma A



Turma B

**APÊNDICE K – 4ª Atividade: Atividade de Avaliação**



Turma A



Turma B

**APÊNDICE L – 5ª Atividade: Hora de ir à Feira. Realizada no Grupo Escolar Municipal Pedro Ribeiro. Vitória de Santo Antão/PE, 2018.**



Turma A

Turma B



Lanche Saudável: Turma A e B

## ANEXOS

**ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO  
(TCLE)**



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – CAV  
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO



**CONSENTIMENTO DO RESPONSÁVEL PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A  
VOLUNTÁRIO**

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, responsável por \_\_\_\_\_, autorizo a sua participação no estudo **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS COM PRÉ-ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de seu acompanhamento/ assistência/tratamento) para mim ou para o (a) menor em questão.

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do (da) responsável: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do voluntário em participar. 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):**

|             |             |
|-------------|-------------|
| Nome:       | Nome:       |
| Assinatura: | Assinatura: |

## ANEXO B – Comitê de Ética

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Universidade Federal de Pernambuco Centro de Ciências da Saúde / UFPE-CCS

### PROJETO DE PESQUISA

**Título:** EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO EM PERNAMBUCO

**Pesquisador:** Juliana Souza Oliveira

**Versão:** 2

**Instituição:** Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

**CAAE:** 01164412.0.0000.5208

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**Número do Parecer:** 18460

**Data da Relatoria:** 26/04/2012

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Projeto contendo todos os elementos necessários

- Consta do processo: Folha de Rosto devidamente preenchida; TCLE; indicação do currículo lattes da orientadora, da co-orientadora e da acadêmica; carta de anuência da Gerencia de Merenda Escolar da Secretaria de Educação do Governo do Estado de Pernambuco.

**Recomendações:**

Sem recomendação

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Sem pendências

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O Colegiado considera aprovado o presente protocolo.

Projeto foi avaliado, aprovado e liberado para o início da coleta de dados . A APROVAÇÃO definitiva do projeto será dada, por meio de ofício impresso, após a entrega do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa e UFPE

RECIFE, 08 de Maio de 2012

Assinado por:

GERALDO BOSCO LINDOSO COUTO

### ANEXO C – Questionário de Frequência Alimentar para Menores de 5 anos

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Universidade Federal de Pernambuco-UFPE/<br/>Centro Acadêmico de Vitória-CAV</p> |
| Nome do entrevistador:  | Data Entre     /     /  |
| Nome do Responsável:  |   |
| Nome da criança:  | Data Nasc:     /     /  |
| Escolaridade da criança:  |   |
| Endereço:   |   |

#### Formulários de marcadores do consumo alimentar

| Nos últimos 7, dias <u>em quantos dias</u> você comeu os seguintes alimentos ou bebidas?                 |   |  |  |  |  |  |  |                          |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--------------------------|
| ALIMENTO/BEBIDA  | Não<br>comi<br>nos<br>últimos<br>7 dias | 1 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | 2 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | 3 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | 4 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | 5 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | 6 dias<br>nos<br>últimos<br>sete<br>dias | Todos<br>os sete<br>dias |
| 1- Salada crua (alface, tomate, pepino, cenoura, repolho etc.)   |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 2-Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora. Brócolis espinafre etc.)(não considerar batata e mandioca) |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 3- Frutas frescas ou salada de frutas  |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 4- Feijão  |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 5- Leite e iogurte   |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 6- Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel)                             |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 7-Hambúrguer, embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça)                                |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 8- Bolachas, biscoitos, salgados, ou salgadinhos de pacote   |   |  |  |  |  |  |  |                          |
| 9- Bolachas, biscoitos doces ou recheados, doces,  |   |  |  |  |  |  |  |                          |

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| balas e chocolates<br>(bombom, barra)             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10- Refrigerante (não<br>considerar diet e light) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11- Cereais (arroz, batata,<br>mandioca)          |  |  |  |  |  |  |  |  |

---

Assinatura do Responsável