

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIA DIVANI MORAIS BEZERRA PUERTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

NOVA TEBAS
2011

MARIA DIVANI MORAIS BEZERRA PUERTA

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância.

Orientação: Prof^a Andréia Assmann

NOVA TEBAS
2011

À todos aqueles que direta ou indiretamente
contribuíram para meu trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que é a luz maior que guia nossa vida e nos dá força e coragem para continuarmos sem desanimar.

Aos meus familiares, pela paciência e apoio, por contribuírem em todos os momentos necessários e compreenderem as faltas que consequentemente ocorreram por uma jornada de estudos atrelada ao trabalho.

Aos alunos envolvidos no projeto e seus familiares, peças fundamentais para a execução e bom desempenho do trabalho.

Aos funcionários do Centro de Educação Infantil Menino Deus que ajudaram a construir concretamente os resultados do projeto em todos os setores e âmbitos.

As Educadoras Marcia e Nívea pela acolhida carinhosa durante a realização do meu estágio em sua sala de aula.

As tutoras, que sempre contribuíram para o completo aprendizado e souberam estimular e apoiar em todos os momentos.

A minha amiga Ana Alice Domingues dos Santos Bezerra por colaborar na elaboração desse Projeto contribuindo com dicas gramaticais que deram um brilho especial a este trabalho. A ela todo o meu carinho e gratidão.

Muito obrigada!

*Tu me fizestes uma das suas criaturas
Com ânsia de amar
Águia pequena que nasceu para alturas
com ânsia de voar.
Eu senti que as minhas penas já cresceram e eu
Preciso abrir as asas e voar
Se eu não tentar não saberei como se voa
Não foi à toa que eu nasci para voar.
(Padre Zezinho)*

RESUMO

PUERTA, Maria Divani Moraes Bezerra. **Uma alimentação saudável para crianças na educação infantil**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

Uma alimentação saudável é fator importante para a saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida das pessoas, pois tem influência no bem estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção de agravos à saúde e no tratamento de pessoas doentes. Tendo em vista que uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que precisamos, respeitando as preferências individuais e valorizando os aspectos culturais, econômicos e regionais. O presente trabalho visa levar às crianças envolvidas e seus familiares a compreensão da importância de alimentar-se de forma adequada e assim iniciar uma mudança em seus hábitos alimentares. A metodologia foi executada através de 7(sete) etapas, que contemplou uma pesquisa realizada com os familiares dos alunos, com o intuito de descobrir o tipo de alimentação fornecida as crianças durante o tempo em que passavam em casa. Pode-se descobrir o tipo de alimentação através das respostas dadas pelos pais em um questionário objetivo, que continha questões referentes à alimentação diária destes. Realizou-se com alunos da faixa etária de 5 anos, buscando atender as necessidades nutricionais já desde a primeira infância. Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois no decorrer do projeto foi possível perceber uma mudança no comportamento alimentar das crianças, aquelas que até então sofriam para alimentar-se com uma alimentação adequada, isto é, ricas em nutrientes, como por exemplo, contendo muitas verduras, legumes e cereais em sua quantidade adequada, passaram a alimentar-se com satisfação ao consumir tais alimentos e ainda conseguiram entender o quanto é importante trocar o excesso de doces por frutas. Conclui-se que o comportamento alimentar saudável desde a infância deve ser estimulado pelos pais e que a escola também pode colaborar, instruindo as crianças sobre como estas podem se alimentar. Tal incentivo pode ser realizado através do trabalho de atividades em sala de aula que demonstrem o quanto é importante ter uma alimentação saudável, rica em nutrientes e que este tipo de alimentação pode trazer benefícios para toda a vida. Como os pais também têm grande parcela de responsabilidade sobre a correta alimentação de seus filhos, procurou-se proporcionar uma alimentação saudável as crianças e estimulá-las a procurar alimentar-se bem também em suas casas.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, educação nutricional, nutrientes.

ABSTRACT

PUERTA, Divani Maria Morais Bezerra. **Healthy food for children in kindergarten.** 2011. Completion of course work (specialization in health for teachers of elementary and middle school) - Federal University of Parana.

A healthy diet is important factor for health and consequently to the quality of life because it has an influence on physical and mental well-being, emotional balance, prevention of diseases and treatment of sick people. Considering that a healthy diet is one that has all the food they need, while respecting individual preferences and valuing the cultural, economic and regional. The present work aims to get children involved and their families to understand the importance of eating properly and thus initiate a change in your eating habits. The methodology was implemented through 7 (seven) steps, which included a survey of the families of students, in order to discover the type of food provided to children during the time spent at home. You can find out the type of feed through the answers given by parents in an objective questionnaire that contained questions regarding their daily diet. Held with students aged from 5 years, trying to meet the nutritional needs as early as infancy. The results were satisfactory, because during the project could see a change in eating behavior of children, those suffering hitherto to be fed with an adequate diet that is rich in nutrients, such as containing many vegetables , vegetables and cereals in their proper amount, went to eat with satisfaction when consuming these foods and still managed to understand how important it is to replace the excess candy with fruits. We conclude that healthy eating behavior from infancy should be encouraged by parents and the school can collaborate, educating children on how they can feed themselves. This incentive can be accomplished through the work of classroom activities that demonstrate how important having a healthy diet, rich in nutrients and that this type of diet can bring benefits for life. How Parents also have a large share of responsibility on the correct feeding of their children, sought to provide a healthy diet children and encourage them to seek food is good too in their homes.

Keywords: Feeding, nutrition education, nutrient.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01- Quadro de Necessidades nutricionais por tipo de nutrientes e necessidades calóricas diárias – crianças dos 3-6 anos (valores médios)	22
Figura 02- Palestra com a nutricionista	30
Figura 03 - Pais assistindo a palestra	30
Figura 04 - Crianças interpretando vídeos sobre alimentação.....	31
Figura 05 - Criança saboreando fruta a partir de brincadeiras.....	32
Figura 06 - Organização do cardápio a partir de quebra-cabeça.....	33
Figura 07 - Teatro Infantil.....	34
Figura 08 - Jogo da memória com frutas.....	35

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. REVISÃO DE LITERATURA	13
3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	13
3.2 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO INFANTIL SAUDÁVEL	14
3.3 OS GRUPOS DOS ALIMENTOS.....	16
3.4 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	19
3.5 NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA EM IDADE PRÉ- ESCOLAR	20
3.6 DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES	23
4.1 DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO.....	25
4.2 SUJEITOS E LOCAL DA INTERVENÇÃO.....	26
4.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	27
5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	29
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	38
ANEXOS	40
ANEXO 1.....	40

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição de comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar. Adicionalmente, a alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena (GUIA, 2008).

Tendo em vista, que é na infância que as crianças formam seu hábito alimentar, faz-se necessário dar condições para que a formação alimentar correta inicie-se o mais cedo possível. A escola de educação infantil torna-se um reforço eficaz no se concerne a implantação de hábitos alimentares variados e saudáveis, uma vez que os alunos passam uma grande parte do dia neste estabelecimento e fazem a maioria de suas refeições neste local.

Apesar de termos conhecimento de que é no contexto familiar que a seleção de sabores alimentares é feita, sabemos que outros locais e ou/grupos também influenciam as escolhas feitas pelas crianças e que a forma como os alimentos são apresentados facilitam ou dificultam a ingestão pelas crianças.

De acordo com Koivisto & Rozin, 1994 (apud Ramos & Stein, 2000) o comportamento alimentar do pré-escolar é determinado em primeira instância pela família, da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança.

Nesse sentido é fundamental que ações coerentes quanto à alimentação, sejam realizadas no interior dos Centros de Educação Infantil como intuito de promover entre as crianças escolhas alimentares saudáveis, nutritivas e saborosas/prazerosas, de modo a fazer com que seja possível, dirimir problemas alimentares como desnutrição e obesidade infantil.

O presente estudo visa auxiliar o desenvolvimento alimentar das crianças com faixa etária de 5 anos do Centro Municipal de Educação Infantil Menino Deus, uma vez que a maioria das crianças dessa faixa etária são estimuladas a ingerir alimentos gordurosos, ricos em açúcar, os quais não suprem a

necessidade nutricional necessária para o desenvolvimento integral relativo a essa idade.

Nessa perspectiva é fundamental propiciar condições de concretização dos conceitos relativos ao tema, disponibilizando um atendimento as preferências alimentares das crianças, bem como adequando as refeições fornecidas pela instituição no que concerne aos aspectos nutricionais.

Lembrando que uma alimentação correta, ou seja, aquela que supre de maneira eficiente todas as necessidades diárias, serve como base para a saúde física e mental, exercendo grande influência sobre o desenvolvimento, a aparência e longevidade do indivíduo (JUCHEN, apud DIRETRIZES CURRICULARES ESTADUAIS DE CIÊNCIAS, 2008). É imprescindível estimular práticas alimentares saudáveis nas crianças, por meio da oferta de alimentos nutritivos, através da exposição e do ato de provar, melhorando seus hábitos alimentares.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Contribuir para a mudança de hábitos alimentares dos alunos e família promovendo uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Organizar um cardápio diário adequado à idade dos alunos;
- Promover um dia específico para o consumo de determinados alimentos (frutas e legumes);
- Incentivar o aluno a alimentar-se de forma variada e saudável;
- Sensibilizar os pais quanto à importância de estarem envolvidos no desenvolvimento do comportamento alimentar de seus filhos;
- Proporcionar palestras sobre o tema alimentação aos pais dos alunos envolvidos no projeto.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Angelis (1995) apud Ramos & Stein (2000) cita que a alimentação é um dos fatores que contribui para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas no ser humano, que são hoje a principal causa de mortalidade no adulto.

Pensando nisto, faz-se necessário articular formas eficazes de melhorar a alimentação, principalmente de nossas crianças nos dias atuais, uma vez que, de acordo com Angelis, 1995 (apud Ramos & Stein, 2000)

É na infância que o hábito alimentar se forma, é necessário, o entendimento dos seus fatores determinantes, para que seja possível propor processos educativos efetivos para a mudança do padrão alimentar da criança (ANGELIS, 1995 apud RAMOS & STEIN, 2000).

Outro fator importante citado ainda no texto dos autores Ramos & Stein (2000) é no que diz respeito à aprendizagem em relação ao desenvolvimento alimentar. De acordo com o texto a aprendizagem é central para o desenvolvimento do padrão alimentar da criança, o qual é estabelecido pelo processo de condicionamento e associa a sugestão sensorial dos alimentos, a consequência pós-ingesta da alimentação e contexto social alimentar.

Sendo a aprendizagem essencial para a formação de hábitos alimentares saudáveis é preciso que consigamos entender como ocorre a escolha de alimentos feita pelos seres humanos já desde sua primeira infância, visto que, conhecer como se processa tal escolha pode auxiliar na elaboração de formas que encaminhem para uma construção de hábitos alimentares saudáveis.

Os alimentos ou tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente no seu cotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar. (...)

(...) no caso específico dos pré-escolares, o hábito alimentar caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares. As crianças dessa faixa etária acabam consumindo somente alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, refutando aqueles de que não gostam.

A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparadas às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar e grupo social ao qual ela pertence (RAMOS& STEIN, 2000)

Influenciada pelo grupo social do qual faz parte, a criança pode ter uma alimentação adequada à sua idade ou apenas ingressar em um contexto alimentar norteado pelas guloseimas ricas em gorduras e açúcar. Faz-se imprescindível, neste momento, que a escola, principalmente, a de educação infantil, auxilie na alteração de hábitos alimentares errôneos por novos com uma maior quantidade de nutrientes.

3.2 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO INFANTIL SAUDÁVEL

Com base em Nunes & Breda (2001) veiculado pelo Ministério da Saúde, onde são colocados dez passos sobre como se desenvolver uma alimentação infantil saudável é possível constatar que há uma grande necessidade de olhar com cuidado e atenção para a alimentação das crianças. Dos dez passos, serão descritos cinco que são relevantes para o tema:

1) Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Desde cedo a criança deve acostumar-se a comer alimentos quantidade de ferro e vitaminas que a criança necessita, mantendo uma boa saúde e crescimento adequados.

A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas

tentativas e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição aos novos alimentos é resultado do processo natural da criança em conhecer novos sabores e texturas e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança.

Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar as suas cores e sabores. Colocar as porções de cada alimento no prato, sem misturá-las.

2) Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

As crianças devem acostumar-se a comer frutas, verduras e legumes desde cedo, pois esses alimentos são importantes fontes de vitaminas, cálcio, ferro e fibras.

3) Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

Açúcar, sal e frituras devem ser consumidos com moderação, pois o seu excesso pode trazer problemas de saúde no futuro. O açúcar somente deve ser usado na alimentação da criança após um ano de idade.

Esses alimentos não são bons para a nutrição da criança e competem com alimentos mais nutritivos.

Deve-se evitar alimentos muito condimentados (pimenta, mostarda, “catchup”, temperos industrializados).

4) Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

Para uma alimentação saudável, deve-se usar alimentos frescos, maduros e em bom estado de conservação. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo; nunca oferecer restos de uma refeição.

Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos e os alimentos que serão consumidos, assim como os utensílios onde serão preparados e servidos.

Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos e outros animais.

Restos de refeições que a criança recusou não devem ser oferecidos novamente.

5) Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

As crianças doentes, em geral, têm menos apetite. Por isso, devem ser estimuladas a se alimentar, sem, no entanto, serem forçadas a comer. Aconselha-se oferecer os alimentos de sua preferência, sob a forma que a criança melhor aceite, e aumentar a oferta de líquidos.

Para a criança com pouco apetite, oferecer um volume menor de alimentos por refeição e aumentar a frequência de oferta de refeições ao dia.

É importante sentar-se ao lado dela na hora da refeição e ser mais flexível com horários e regras. No período de convalescença, o apetite da criança encontra-se aumentado. Por isso, recomenda-se aumentar a oferta de alimentos nesse período, acrescentando pelo menos mais uma refeição nas 24 horas.

Enquanto a criança come com sua própria colher, a pessoa responsável pela sua alimentação deve ir oferecendo-lhe alimentos com o uso de outra.

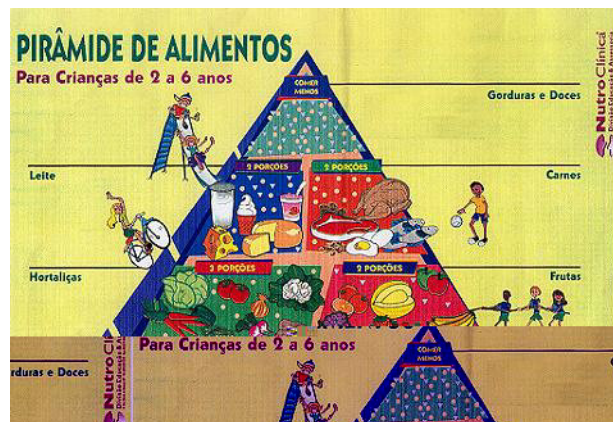
3.3 OS GRUPOS DOS ALIMENTOS

Com base na Pirâmide Alimentar, desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (1997), para crianças de 2 a 6 anos, poderemos atingir a meta de proporcionar uma alimentação saudável e equilibrada. A seguir temos a base alimentar da pirâmide dos alimentos, através dos grupos alimentares.

Pirâmide Alimentar - Idade: 2 a 6 anos

- Grupo 1 = cereais, massas, pães, raízes e tubérculos.
- Grupo 2 = legumes e vegetais folhosos.
- Grupo 3 = frutas.
- Grupo 4 = carnes, ovos, nozes e leguminosas.
- Grupo 5 = leite, iogurte e queijo.

- Grupo 6 = açúcares e gorduras.



* O desenho da Pirâmide Alimentar foi desenvolvido pela Nutroclínica®, de Curitiba - PR

Abaixo serão descritos os grupos da pirâmide alimentar de acordo com Elias (2010)

Grupo 1 = cereais, massas, pães, raízes e tubérculos

Carboidratos - a base da pirâmide é composta de carboidratos. Para que a criança tenha a ingestão adequada de energia, é preciso que sua alimentação diária seja composta de seis porções de alimentos desse grupo.

Exemplo:

Café da manhã: pão

Lanche: fubá

Almoço: arroz e batata

Lanche: biscoito

Jantar: macarrão

Grupo 2 = legumes e vegetais folhosos

A criança deve comer pelo menos três porções desses alimentos por dia. Sopas, pastéis ou tortas de legumes ajudam a aumentar o número de alimentos desse grupo no dia-dia da criança.

Procure alternar o uso de legumes com vegetais folhosos. Por exemplo, um dia ofereça abobrinha e, no outro, couve, ora cozidos, ora crus.

Grupo 3 = frutas

É conveniente que a criança coma três porções de frutas diferentes diariamente. Caso fruta in natura não sejam apreciadas, salada de frutas e sorvete caseiros são boas opções. Para estimular o consumo de frutas, deixar as frutas à vista, levar a criança ao supermercado e pedir a ela que ajude a escolher as frutas, fazer salada de frutas e colocar pequena porção de leite condensado, cremes ou sorvetes.

Grupo 4 = carnes, ovos, nozes e leguminosas

A criança deve comer de duas a três porções desse grupo diariamente. Basta incluir um pedaço pequeno de carne no almoço e no jantar, que pode ser substituído por ovos, frango, peru ou peixe. E adicionar uma leguminosa (feijão, soja, grão-de-bico, lentilha ou ervilha) no almoço ou no jantar.

Grupo 5 = leite, iogurte e queijo

Dois a três copos diariamente (500 a 750 ml) são suficientes. Podem ser simplesmente bebidos ou usados em diversas preparações, como sopas, purês, sorvetes, gelatina.

Grupo 6 = Gorduras e açúcar

Deve-se ter moderação com gorduras e açúcares. Recomendado 3 colheres (chá) de óleo vegetal em cada preparação e açúcar um dose diária de dois gramas por quilo de peso.

Vitaminas e Minerais

Além disso, temos as vitaminas e os minerais que são de extrema importância no

complemento da alimentação. Veja abaixo as principais vitaminas e minerais, presentes nos alimentos e saiba qual o benefício que ela traz à saúde da criança, de acordo com Elias(2010):

- Vitamina A = Essa vitamina participa intensamente do crescimento e, além disso, aumenta a resistência contra doenças infecciosas. De 4 - 6 anos = 500 microgramas de vitamina A ao dia. Encontra-se no: leite integral, cenoura, abóbora, espinafre, vegetais verdes escuros, manga ou mamão ou laranja ou abacaxi ou tangerina.
- Vitamina C = É importante para regular o funcionamento do organismo, protegê-lo de doenças infecciosas e melhora absorção de ferro. Até os 10 anos de idade para se atingir as recomendações é necessário a ingestão de ½ copo de suco de laranja ou um copo de suco de goiaba ou seis morangos ou suco de acerola.
- Cálcio = Importante para a formação dos ossos. Para se atingir as recomendações de cálcio até os 10 anos é necessário a ingestão de três copos de leite ou iogurte (750ml). Outra opção é tomar dois copos de leite ou iogurte e incluir duas fatias de queijo.
- Ferro = O ferro previne a anemia. Até os 10 anos, a criança precisa de 10mg/dia de ferro: dois pedaços de carne e 3 colheres de sopa de leguminosas (feijão, lentilha ou ervilha). E ainda vegetais folhosos verdes, como o espinafre ou outra opção é o fígado de qualquer animal. Os alimentos enriquecidos com ferro como leite e cereais, podem ser boas opções. Para melhor absorção de ferro, consumir com as refeições alimentos ricos em vitamina C.

3.4 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação consiste em obter do ambiente uma série de produtos, naturais ou transformados, que conhecemos pelo nome de alimentos, que contêm substâncias químicas denominadas nutrientes. A alimentação é, assim, um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com

os seus hábitos e condições pessoais. Trata-se de um processo voluntário, determinado por fatores cognitivos, socioeconômicos, emocionais, psicológicos, afetivos e culturais (NUNES & BREDA, 2001).

Com base na citação anterior fica claro que não é tão simples alimentar-se de forma saudável, visto que demanda de vários fatores a execução de uma dieta alimentar correta, principalmente para as crianças, uma vez que estas estão em um período de aprendizagem, formação, aquisição de novos conceitos. Verifica-se nesse ponto a necessidade urgente de bons conselhos, no intuito de uma formação de hábitos alimentares saudáveis.

Segundo Danelon (2006), atualmente a ferramenta mais segura e eficiente para combater distúrbios nutricionais, é o investimento em medidas de saúde que dependem, por sua vez, dos interesses dos gestores das políticas públicas. Essas medidas incluem mudanças nas propagandas de alimentos e guloseimas destinadas ao público infantil, modificações no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo às famílias à prática de atividades físicas e, principalmente, a utilização da escola como local no qual as questões nutricionais possam ser debatidas e transmitidas às crianças.

Nesse sentido, o ideal seria que as escolas procurassem atender da melhor maneira possível a demanda da boa alimentação, buscando recursos por intermédio de locais autorizados, de modo a ofertar uma refeição escolar adequada às necessidades nutricionais de seus alunos, melhorando assim também o rendimento de aprendizagem.

3.5 NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

De acordo com Nunes & Breda (2001) é necessário selecionar os alimentos disponíveis, em termos da sua riqueza alimentar e grupo a que pertencem.

Quanto à quantidade de alimentos que devem ser ingeridos diariamente, depende fundamentalmente da idade, sexo e grau de atividade física desenvolvida nas atividades da vida diária por cada pessoa.

Existem alimentos que, como já vimos, devem ser consumidos diariamente, a fim de fornecerem nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo e que este não é capaz de fabricar por si próprio, a partir de outros nutrientes.

Todos os grupos de alimentos contribuem com nutrientes essenciais. Estes incluem, como já referido, determinado tipo de proteínas, presentes principalmente no grupo da carne, peixe, ovos e mariscos, chamadas aminoácidos essenciais, determinado tipo de gorduras, em especial o ácido oleico e outros ácidos gordos essenciais, presentes no azeite e outras gorduras vegetais e os denominados micronutrientes – as vitaminas e os sais minerais.

Como em outras fases da vida, um padrão alimentar equilibrado e adequado às necessidades da criança em idade pré-escolar compreenderá uma distribuição, em termos de aporte energético, ou seja, calórico, de acordo com as regras da alimentação saudável. Neste sentido a alimentação da criança deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequadas.

Seguidamente são indicadas as necessidades diárias em calorias e nutrientes, próprias do grupo das crianças em idade pré-escolar, no quadro de uma alimentação saudável de acordo com o Manual para uma alimentação saudável em Jardins de Infância (NUNES & BREDA, 2001).

3.5.1 Necessidades energéticas

As necessidades de energia da criança dependem, como já vimos das necessidades impostas pelas funções do organismo (manter a temperatura, respirar, movimentar-se), pelo crescimento e também pelo dispêndio de energia inerente à atividade física que, no período pré-escolar, pode ser muito intensa.

As necessidades médias de energia variam entre 1300 calorias, para as crianças de três anos de idade, e 1700 calorias, para as crianças no final dos 6 anos.

3.5.2 Necessidades de macronutrientes

No Quadro 1 é apresentada a distribuição das necessidades por tipo de nutriente, tendo em consideração as necessidades calóricas diárias nesta faixa etária.

Tratam-se de valores indicativos de referência, que evidentemente deverão ser ajustados a cada criança, ao seu desenvolvimento para a idade, em especial ao seu peso/altura e aos seus níveis de atividade física.

Considerou-se, para este cálculo, que 60% do total calórico diário será fornecido por hidratos de carbono, 27% por gorduras e 13% por proteínas.

Quadro 1 - Necessidades nutricionais por tipo de nutrientes e necessidades calóricas diárias – crianças dos 3-6 anos (valores médios)

Necessidades calóricas	Hidratos de carbono	Gorduras	Proteínas
1300 calorias gramas	780 calorias 195 gramas	351 calorias 39 gramas	169 calorias 42 gramas
1500 calorias gramas	900 calorias 225 gramas	405 calorias 45 gramas	195 calorias 49 gramas
1700 calorias gramas	1140 calorias 285 gramas	459 calorias 51 gramas	221 calorias 55 gramas

Elias(2010)

3.5.3 Necessidades de vitaminas e sais minerais

No que se refere às necessidades de micronutrientes, ou seja, de vitaminas e sais minerais, estas podem ser supridas através da ingestão de alimentos dos cinco grupos nas quantidades e proporções adequadas. A variedade na alimentação é a melhor regra para garantir que as necessidades de micronutrientes são satisfeitas.

3.5.4 Necessidades de fibras alimentares

Embora as fibras alimentares, presentes nos frutos e vegetais, não sejam absorvidas, são absolutamente necessárias para assegurar um bom funcionamento intestinal. Neste sentido, a criança deve ser habituada a ingerir alimentos do grupo V em proporção adequada. Para tanto, as duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta. O prato principal deve também ser acompanhado com um pouco de legumes, leguminosas ou salada. Mais uma vez se sublinha a importância da variedade na escolha de legumes, leguminosas, hortaliças e frutos.

3.6 DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

É necessário modificar a concepção de que a alimentação escolar existe apenas para o aluno carente e desnutrido. A merenda escolar deve ser encarada como uma refeição para manter o aluno alimentado enquanto permanecer na escola, independente de sua condição socioeconômica, e não como mecanismo para erradicar a desnutrição (DANELON, 2006)

Com base em Nunes & Breda (2001), é possível comprovar a citação anterior, uma vez que a alimentação escolar além de precisar ser rica em nutrientes, deve vir ao encontro dos anseios e necessidades da clientela escolar como um todo.

No que concerne o total de alimentos, ingeridos ao longo do dia, deve respeitar as proporções da roda dos alimentos, incluindo hortaliças, legumes e frutos, não esquecendo os alimentos do grupo do leite, os cereais e derivados como o pão, passando pelas leguminosas. O consumo de carne deve ser moderado, sendo de retirar as gorduras visíveis e de preferir o peixe uma vez por dia. Reduzir o sal, as gorduras e o açúcar na confecção e tempero dos alimentos. Usar gorduras com moderação, preferindo o azeite. E, finalmente, variar o mais possível, dando primazia aos produtos de cada estação do ano.

Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, a intervalos regulares. O pequeno almoço é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido. O leite, acompanhado de pão ou cereais, deve fazer parte desta refeição. A quantidade diária de leite recomendada ronda o

1/2 litro, podendo ser gordo ou meio-gordo. O meio da manhã deve ser fornecido uma pequena refeição, a fim de evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer. Meia carcaça ou papo-seco, duas ou três bolachas sem creme ou uma peça de fruta são suficientes.

As duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes da época. Os produtos hortícolas devem ser predominantes nas sopas e no prato. Em conjugação com a fruta, devem ser consumidos diariamente. Pão de mistura e cereais escuros podem ser fornecidos à vontade. Carne e peixe não precisam de ultrapassar os 50 g limpos a cada uma das duas principais refeições, os ovos podem chegar aos 3 por semana. Sal e açúcar, o mínimo possível. Água e sumos naturais são as bebidas mais adequadas. A sobremesa deve ser constituída por fruta. Em dias especiais pode ser fornecida uma sobremesa doce.

O meio da tarde deve ser fornecido uma merenda, em que o leite ou derivados e o pão não devem faltar.

O jantar será semelhante ao almoço, devendo começar também com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta. Antes de ir para a cama, algumas crianças gostam de beber um copo de leite.

A seguir às principais refeições e antes de ir para a cama a criança deve ser ensinada a lavar os dentes e a utilizar uma pasta dentífrica, a partir da altura em que já consegue bochechar e não engole o produto.

Distribuindo as necessidades calóricas próprias deste grupo etário, que como já referido variam entre as 1300 e as 1700 calorias pelas várias refeições ao longo do dia, obtém-se os valores aconselhados para uma refeição diária. (NUNES & BREDA, 2001)

4. METODOLOGIA

4.1 DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO

O município de Rondon situa-se na região noroeste do Estado do Paraná, fazendo parte da micro-região 11.

Possui um território com 513.245 km² e população de 9.005 habitantes.

A principal fonte de renda do município gira em torno do cultivo da cana-de-açúcar. Em sua maioria a população retira seu sustento dessa atividade. Os pais iniciam ainda de madrugada sua jornada de trabalho e por isso precisam de um local que atenda às necessidades integrais de seus filhos.

O município conta com o atendimento escolar infantil realizado pelo Centro de Educação às crianças de 0 a 5 anos e a partir dessa faixa etária as crianças são atendidas pela Escola de Ensino Fundamental durante um período de 4 horas. Após esse período, às crianças que são consideradas de baixa renda e vulneráveis, oferta-se o atendimento no PET.

Além das atividades escolares, o município conta ainda com atividades recreativas/educativas como treinamento de atividades esportivas ofertadas a toda população infantil e juvenil.

Para comodidade da comunidade de um modo geral, realizou-se a construção de uma pista de caminhada e de parques infantis, com o intuito de promover uma melhoria na qualidade de vida de toda a população, enfatizando a necessidade da atividade física como fonte de saúde e lazer.

O local escolhido para realização do trabalho sobre alimentação é o Centro de Educação Infantil Menino Deus que atende crianças da faixa etária de 0 a 5 anos provenientes de diferentes grupos sociais. Com famílias diferenciadas tanto em sua renda financeira quanto em seus hábitos alimentares.

Atualmente 340(trezentos e quarenta) famílias recebem uma cesta com alimentos básicos cedida pela APMI do município. Tais famílias não conseguem subsidiar sua alimentação por possuir recursos precários.

No que diz respeito à saúde, o município disponibiliza o atendimento nutricional para as escolas municipais. O cardápio servido nas escolas é feito por um nutricionista que acompanha a execução desse cardápio e em alguns momentos realiza encontros/palestras com a comunidade escolar, objetivando aumentar o consumo de alimentos saudáveis.

O Centro de Educação Infantil foi criado objetivando realizar um atendimento integral e formador, em especial às crianças que se encontram em situação de vulnerabilidade, fazendo com que estas tenham uma educação de qualidade e recebam uma alimentação nutricional adequada e construam valores pessoais e sociais para uma manutenção de uma vida saudável.

A partir de uma política educacional voltada à igualdade de direitos e a conquista de uma sociedade em que o letramento torna-se realidade, constroem-se as questões educacionais do Centro de Educação Infantil.

A importância de um projeto enfatizando uma alimentação saudável dá-se pela necessidade de realizar-se o mais cedo possível uma sensibilização quanto à busca a saúde através de hábitos alimentares corretos.

4.2 SUJEITOS E LOCAL DA INTERVENÇÃO

O estudo foi realizado no Centro de Educação Infantil “Menino Deus”, que está localizado à Avenida Rio de Janeiro, nº 716, no Município de Rondon, escolhida, devido exercer um atendimento com crianças de uma faixa etária, que necessita de uma maior atenção, no que diz respeito a cuidados com a alimentação.

Possui um grupo efetivo de 28 educadoras e tem capacidade para atender 228 (duzentos e vinte e oito), crianças de 0 (zero) a 5 (cinco) anos, com as seguintes modalidades: Berçário, Maternais I, II e Jardins I, II, atendendo de acordo com o calendário escolar com funcionamento em período integral iniciando suas atividades a partir das 07:00 h e permanecendo até as 17:00 horas.

Esta instituição trabalha no sentido de reforçar hábitos e atitudes, visando uma melhor convivência social, procurando conscientizar os alunos da

importância da socialização, bem como da aprendizagem de conhecimentos escolares, buscando assim um processo de ensino-aprendizagem que ofereça ações pedagógicas que sejam coerentes as necessidades das crianças desta instituição, levando-os a reconhecer o quão importante é o conhecimento para nossas vidas, uma vez que, nessa fase é possível obter um maior interesse da criança em relação a aprendizagem. Dessa forma, a possibilidade de aprendizagem de novos e diferentes conceitos torna-se maior.

As refeições desta instituição são servidas buscando atender às necessidades nutricionais das crianças, num total de cinco refeições (café-da-manhã, lanche, almoço, lanche do meio da tarde e lanche da tarde – jantar).

Os sujeitos desse estudo foram crianças de 5 anos, por verificar-se que muitas das crianças dessa faixa etária eram anêmicas, apesar de estarem acima do peso. Pensou-se necessário, pesquisar entre os familiares dessas crianças o tipo de alimentação diária e se preciso auxiliá-los numa melhor formação de hábitos alimentares de seus filhos.

4.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

As atividades do projeto foram realizadas durante um período de 10(dez) semanas, e envolveu a execução de 7 etapas. As etapas realizaram-se da seguinte forma:

1ª etapa: No início do projeto foi feita uma pesquisa por meio de um questionário, constituído de questões objetivas, aplicado aos pais das crianças constituindo um panorama de informações sobre o nível sócio econômico, hábitos e preferências alimentares.

2ª etapa: Após a coleta de dados obtidos por meio do questionário, foi feito um convite a profissionais da área de nutrição para ministrar palestras aos pais dos alunos, enfatizando a importância de se aprender a desenvolver um padrão alimentar da criança, variado e nutritivo, fazendo-os perceber o quanto é essencial

que os pais estejam envolvidos efetivamente no desenvolvimento do comportamento alimentar de seus filhos.

3ª etapa: Vídeos educativos e lúdicos demonstrando o quanto é importante e prazeroso ter uma alimentação que contemple cereais, vegetais, frutas, carne e leite em suas quantidades/porções corretas foram mostradas às crianças como fonte de incentivo ao consumo de uma alimentação saudável.

4ª etapa: No decorrer do projeto as crianças foram orientadas a experimentarem alimentos variados dentro dos cinco grupos de alimentos (cereais, vegetais, frutas, carnes, leite), tais alimentos foram apresentados várias vezes para a criança, de modo a fazê-la reconhecer o sabor de determinados alimentos, conseguindo-se assim incluí-los em sua dieta alimentar.

É importante ressaltar que os alimentos ofertados à criança compõem uma refeição balanceada, adequada as necessidades nutricionais necessárias a uma criança da faixa etária mencionada (5 anos).

5ª etapa: Após a exposição da criança a variados alimentos, foi possível que esta, auxiliasse na composição do cardápio que foi oferecido pela instituição. A contribuição da criança foi feita a partir de desenhos confeccionados por esta em sala de aula, através da oralidade em conversas informais e brincadeiras, como quebra-cabeça e bingo.

6ª etapa: A encenação de um teatro infantil foi realizada com o objetivo de levar a criança a compreender de forma concreta o quanto é possível modificar seus hábitos alimentares e também contribuir na mudança dos outros.

7ª etapa: Buscando fixar ainda mais o conteúdo ofertado sobre alimentação jogos como quebra-cabeça e jogos da memória foram confeccionados em conjunto com as crianças e ofertados para que estes vivenciassem sua aprendizagem.

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

As atividades do projeto foram realizadas durante um período de 10(dez) semanas, e envolveu a execução de 7 etapas. As etapas realizaram-se da seguinte forma:

1ª etapa: No início do projeto foi feita uma pesquisa por meio de um questionário, constituído de questões objetivas, aplicado aos pais das crianças constituindo um panorama de informações sobre o nível sócio econômico, hábitos e preferências alimentares. Foram entrevistados um total de 30 pais. Destes 80% responderam que a frequência maior era de alimentos gordurosos em detrimento ao de menos calorias. 10% dos pais demonstraram através da pesquisa que procuravam alimentar-se adequadamente em alguns momentos, porém não suficiente. O restante dos pesquisados 5% não opinaram em nenhuma das questões, dizendo não tê-las compreendido.

2ª etapa: Após a coleta de dados obtidos por meio do questionário, foi feito um convite a profissionais da área de nutrição para ministrar palestras aos pais dos alunos (Figura 01). Enfatizado a importância de se aprender a desenvolver um padrão alimentar da criança, variado e nutritivo, fazendo-os perceber o quanto é essencial que os pais estejam envolvidos efetivamente no desenvolvimento do comportamento alimentar de seus filhos. As figuras 02 e 03 demonstram a palestra e o público ao qual a palestra foi ofertado.



Figura 02- Palestra com a nutricionista

Fonte: Autora (2010)



Figura 03 – Pais assistindo a palestra

Fonte: Autora (2010)

3ª etapa: Vídeos educativos e lúdicos, mostrados na figura 04, demonstrando o quanto é importante e prazeroso ter uma alimentação que contemple cereais, vegetais, frutas, carne e leite em suas quantidades/porções corretas foram mostradas às crianças como fonte de incentivo ao consumo de uma alimentação saudável.



Figura 04 – Crianças interpretando os vídeos sobre alimentação.

Fonte: Autora (2010)

4ª etapa: No decorrer do projeto as crianças foram orientadas a experimentarem alimentos variados dentro dos cinco grupos de alimentos (cereais, vegetais, frutas, carnes, leite), conforme mostrado na figura 05, tais alimentos foram apresentados várias vezes para a criança, de modo a fazê-la reconhecer o sabor de determinados alimentos, conseguindo-se assim incluí-los em sua dieta alimentar.

É importante ressaltar que os alimentos ofertados à criança compõem uma refeição balanceada, adequada as necessidades nutricionais necessárias a uma criança da faixa etária mencionada (5 anos).



Figura 05 – Criança saboreando fruta em brincadeira.

Fonte: Autora (2010)

5ª etapa: Após a exposição da criança a variados alimentos, foi possível que esta, auxiliasse na composição do cardápio que foi oferecido pela instituição. A contribuição da criança foi feita a partir de desenhos confeccionados por esta em sala de aula, através da oralidade em conversas informais e brincadeiras, como quebra-cabeça e bingo, conforme mostrado na figura 06.



Figura 06 – Organização do cardápio a partir de quebra-cabeça.

Fonte: Autora (2010)

6ª etapa: A encenação de uma teatro infantil foi realizada com o objetivo de levar a criança a compreender de forma concreta o quanto é possível modificar seus hábitos alimentares e também contribuir na mudança dos outros. A figura 07 mostra os ensaios e encenação da peça teatral, que propiciaram aos alunos a fixação dos conceitos vistos sobre a alimentação adequada. Ao vivenciarem na prática, o quanto é possível e saboroso alimentar-se adequadamente, puderam representar muito bem e de forma prazerosa, aprendendo e levando a outros envolvidos o conhecimento.



Figura 07 – Teatro Infantil.

Fonte: Autora (2010)

7ª etapa: Buscando fixar ainda mais o conteúdo ofertado sobre alimentação jogos como quebra-cabeça e jogos da memória foram confeccionados em conjunto com as crianças e ofertados para que estes vivenciassem sua aprendizagem, conforme mostrado na figura 08.



Figura 08 – Jogos da memória com frutas.

Fonte: Autora (2010)

+

6. ANÁLISE DOS RESULTADOS

O início das atividades do projeto deu-se com a aplicação do questionário aos pais das crianças envolvidas. A partir deste trabalho foi possível diagnosticar as preferências alimentares das crianças e seus familiares e compreender a realidade vivenciada por estes em seus lares quanto à alimentação. Por intermédio da pesquisa verificou-se que muitas famílias alimentam-se inadequadamente, consomem gorduras e açúcar demasiadamente e esquecem de ingerir alimentos ricos em nutrientes.

Após a análise dos dados coletados um profissional da área de nutrição ministrou uma palestra aos pais dos alunos. Durante a palestra enfatizou a importância de uma alimentação adequada no combate a obesidade e desnutrição, citando o valor nutricional de muitos alimentos e sempre indicando o consumo de frutas e verduras.

O trabalho com as crianças de 5(cinco) anos começou com vídeos educativos e lúdicos enfatizando uma alimentação correta, contemplando cereais, vegetais, frutas, carne e leite em suas quantidades e porções corretas. Ao assistir os vídeos, além das crianças divertirem-se com as brincadeiras mostradas, elas ainda conseguiram aprender a importância do consumo de frutas e verduras. Durante as refeições da manhã, já foi possível perceber que estas comeram as porções de verduras colocadas em seus pratos e saborearam as frutas oferecidas no período vespertino.

A partir de atividades produzidas em sala de aula (quebra-cabeça, jogos da memória, brincadeiras utilizando frutas, conversas informais e desenhos), os alunos auxiliaram na composição do cardápio oferecido pela instituição. Durante a montagem do cardápio, foi possível verificar que as crianças conseguiram compreender a importância do consumo de determinados alimentos e optaram por colocar no cardápio, variadas porções de legumes e verduras e como sobremesa fruta.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma alimentação saudável é essencial desde cedo, a fim de manter uma boa qualidade de vida e prevenir obesidade, desnutrição e outras patologias quando adulto. Ao avaliar a rotina de alimentação de uma criança e procurar instruí-la a alimentar-se adequadamente, é possível exercer uma influência positiva no bom desenvolvimento desta e assim fazer com que as condições de saúde da criança sejam consideravelmente normais e isso continue ao longo de sua vida.

Tendo em vista que na atualidade o maior foco quando se trata de saúde é a prevenção, nada melhor do que iniciar medidas preventivas, no que concerne a alimentação, o quanto antes, ou seja, na infância.

Ao iniciar o trabalho com o tema alimentação saudável, o objetivo principal era modificar o hábito alimentar da criança dentro do ambiente escolar, através do incentivo e da demonstração de alimentos saborosos e nutritivos. Com o desenvolvimento das etapas do trabalho, foi possível conseguir-se muito mais, além de verificar a importância de alimentar-se de forma adequada, saudável e prazerosa no ambiente escolar, as crianças também aprenderam o quanto é valioso, demonstrar aos seus familiares o bem que acarreta ao organismo uma alimentação balanceada, rica em nutrientes.

Apesar de termos conseguido os resultados que esperávamos, nem tudo foi tão fácil. O início das atividades foram vistas por alguns pais como imposição de alimentos indesejados por muitas crianças, alimentos estes que não faziam parte da alimentação cotidiana da criança, e muitas até mesmo de seus familiares, e por isso as crianças não deveriam ser induzidas a alimentarem-se desta forma. A resolução de tal problema deu-se no momento em que a nutricionista em sua palestra reforçou conceitos corretos de alimentação.

A busca por uma alimentação saudável não para com o término deste projeto, as ações desenvolvidas serão mantidas e sempre que for necessário, acrescentadas novas ações que privilegiem o desenvolvimento físico, psicológico e intelectual da criança, a partir de uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes**. 2000. 79f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000.

ALMEIDA S.S, NASCIMENTO P.C.B.D, QUAIOTI T.C.B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista Saúde Pública**. Vol. 36, n. 3, 2002.

BACHELARD, G. **A formação do espírito científico: contribuição para uma psicanálise do conhecimento**. 3. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2001.

BARBOSA, R.; CARVALHO, C.; FRANCO, V.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. Avaliação do consumo alimentar de crianças pertencentes a uma creche filantrópica na Ilha de Paquetá, Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Bras. Saúde Materna Infantil**, Recife. 2006.

COORDENAÇÃO Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Disponível em: www.saude.gov.br/nutricao . Acesso em 29/07/2010.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de Alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 3, 2001.

DANELON, M., A., S.; DANELON, M., S.; SILVA, M. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das Cantinas**. Segurança Alimentar e Nutricional; Campinas, 2006.

ELIAS, M. C. **Modelo de alimentação saudável – Pirâmide alimentar**. Disponível em: www.clubedobebe.com.br. Acesso em: 02/08/2010.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatria Moderna**: São Paulo: v. 36, n. 11, p. 724-734, nov. 2000.

GUIA de suplementação vitamínica. Consenso do Departamento de Nutrição de Harvard. Atualizado em maio de 2008. Disponível em www.saudedofuturo.com.br . Acesso em:

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

LOPEZ, A. F., TADDEI, J.A. Educar em vez de limitar merenda escolar. **Revista Isto É Gente**, ed. 287. São Paulo, 2005.

NUNES, E.; BRENDA, J. **Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins de Infância.** 2001. Disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>. Acesso em 02/08/2010.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação - SEED. **Diretrizes Curriculares Estaduais de Ciências.** Curitiba, 2008.

RAMOS, M.; STEIN, L. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, 2000.

REGO, T.C. **VYGOTSKY - Uma perspectiva histórico-cultural da educação.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.

TADDEI, J.A.; BRASIL, A.L.; PALMA, D.; MORAES, D.E.; RIBEIRO, L.C.; LOPEZ, F.A. *et al.* **Manual crechEficiente:** guia prático para educadores e gerentes. São Paulo: Manole, 2006.

ANEXOS**ANEXO 1****AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM**

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Maria Divani Moraes Bezerra Puerta utilizar – se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – Alimentação saudável - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO(A) ALUNO(A)

Nome _____ do(a)
Aluno(a): _____

Data de Nascimento: ___/___/_____

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____ Parentesco:

Endereço Residencial:

Bairro _____ Telefone: _____

Rondon, ____ de _____ de 2010.

Assinatura do(a) responsável

ANEXO 2**Centro Municipal de Educação Infantil Menino Deus de Rondon****PESQUISA (HÁBITOS ALIMENTARES)**

1) Com que frequência você consome:

Alimentos gordurosos(bolacha, chips, doces...)

1 vez

2 vezes

3 vezes

Alimentos naturais (verduras, legumes, cereais, frutas)?

1 vez

2 vezes

3 vezes

2) Você prefere tomar:

sucos naturais

refrigerantes

3) Como sobremesa, qual a sua preferência?

frutas

doces

4) Ao ingerir carnes sua preferência é por:

carnes sem gorduras

carnes gordurosas

5) Quantas refeições você faz por dia?

3 (três)

4 (quatro)

5 (cinco)

6 (seis)

ANEXO 3

Teatro : Alimentação Saudável

Maria e Carlos são amigos, estudam na mesma escola, Carlos tem 5 anos e Maria também. Apesar de serem amigos, são muito diferentes. Carlos gosta de realizar atividades físicas livre. Já Maria prefere atividades mais calmas, mas também tem seus dias de brincadeiras agitadas.

Diferentes também são seus gostos por alimentos, Carlos prefere alimentos saudáveis, enquanto Maria adora comidas calóricas, mas Carlos pretende mudar sua opinião.

Carlos: Olá Maria! Vamos brincar de pega-pega?

Maria: Ah! Carlos, não quero, estou cansada!

Carlos: Vamos Maria é divertido!

Maria: Não, não, estou com vontade de correr.

Carlos: Então vamos lanchar, comer uma fruta.

Maria: Eca! Nem pensar! Não gosto de frutas, prefiro doces.

Carlos: Ah! Maria deve ser, por isso que você anda tão fraquinha. Só come doce!

Maria: Mas é uma delicia doces, eu adoro.

Carlos: Eu também adoro, mas minha mãe não deixa que coma muito. Faz mal.

Maria: É Carlos, acho que você tem razão, preciso comer mais frutas, almoçar direitinho comendo legumes e frutas.

Carlos: Maria, já sei. Vamos cantar uma canção para incentivar nossos amigos a ter uma alimentação correta.

Música: Meu lanchinho

Uma fruta, uma fruta
 Vou comer, vou comer
 Vou ficar bem forte (2x)
 E crescer (2x)

No almoço, (2x)
 Vou comer (2x)
 Legumes e verduras (2x)
 Eu vou crescer (2x)

No lanchinho (2x)
 Vou beber um suco
 Vou comer pãozinho
 E vou crescer (2x)

Alimento (2x)
 Bem saudável (2x)
 Faz ficar bem forte (2x)
 E crescer (2x)