

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

EUNICE ABAD FERNANDES KRONBAUER

**AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CENTRO DE EDUCAÇÃO
INFANTIL ANJO DA GUARDA – PROJETO DE INTERVENÇÃO**

CIDADE GAÚCHA
2011

EUNICE ABAD FERNANDES KRONBAUER

**AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CENTRO DE EDUCAÇÃO
INFANTIL ANJO DA GUARDA – PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentado 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.

Orientadora: Prof^a Juliana Taques Pessoa da Silveira.

CIDADE GAÚCHA
2011

EUNICE ABAD FERNANDES KRONBAUER

**AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CENTRO DE EDUCAÇÃO
INFANTIL ANJO DA GUARDA – PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná – Universidade Aberta do Brasil, como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores, sob orientação da professora Juliana Taques Pessoa da Silveira.

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Professora

Professora

DEDICATÓRIA

A minha família, esposo e filhas;

A minha tutora Juliana e

Aos meus colegas de trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a deus, pela minha existência;

A minha família, pelo apoio e compreensão;

A minha tutora, pelas incansáveis ajudas e

A todos que de uma forma ou de outra contribuíram pela confecção desse tão lindo trabalho.

RESUMO

KRONBAUER, E. A. F. **AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANJO DA GUARDA – PROJETO DE INTERVENÇÃO.** Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

A alimentação adequada é um dos temas mais discutidos na atualidade, pois é principalmente por ela que atingimos uma boa qualidade de vida. Esta por sua vez, requer mudanças, pois a alimentação do brasileiro está longe de ser saudável. O Centro de Educação Infantil (CEI) se mostra um excelente local para que essa prática possa ser realizada, uma vez que é onde as crianças que estão começando a aprender a se alimentar passam a maior parte dos seus dias. O projeto teve como objetivo propor ações educativas em alimentação saudável em uma instituição de ensino infantil (CEI) de Cidade Gaúcha - Paraná. O projeto de Intervenção foi realizado em três etapas: a primeira com uma reunião com as mães ainda lactentes com a temática “Transição Alimentar Adequada”. A segunda etapa, com as crianças do CEI, ensinando sobre o que é alimentação saudável e como praticá-la no dia a dia. A terceira etapa foi realizada com as cozinheiras do CEI, em uma reunião sobre o preparo dos alimentos saudáveis para as crianças com as frutas e verduras mais abundantes da época. Os resultados foram realizados em etapas, sendo que a primeira e a segunda etapa do PI tiveram resultados muito satisfatórios, esclarecendo as dúvidas das mães, as quais receberam diversas orientações sobre a transição alimentar. Nas atividades realizadas com as crianças, as mesmas absorveram muito bem as explicações, chegando a pedir para comer mais verduras durante o almoço. Já a terceira etapa desse PI, não atingiu o objetivo esperado, sendo que as mesmas compreenderam o assunto, mas não se dispuseram a realizar as atividades propostas. Concluímos que o CEI se mostra um excelente local para a divulgação da temática alimentação, pois a alimentação deve ser discutida e têm sua relevância no meio educacional, por meio de simples orientações e atitudes, observou-se que a ação desenvolvida foi compreendida e começada a ser realizada.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Infantil; Educação Alimentar; Consumo de Alimentos; Alimentação Escolar.

ABSTRACT

KRONBAUER, E. A. F. **AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANJO DA GUARDA – PROJETO DE INTERVENÇÃO.** Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

The proper nutrition is one of the most discussed topics in the news, because it is mainly that we have achieved a good quality of life. This in turn requires changes, as the Brazilian diet is far from healthy. The Early Childhood Center (ERC) is a great place to show that this practice can be performed, since it is where children who are just learning to feed themselves spend most of their days. The project was to propose educational OBJECTIVE in healthy eating at an institution of early childhood education (IEC) Gaucho City - Paraná. The project intervention was conducted in three stages: the first with a meeting with the mothers still infants with the theme "Transition Adequate Food." The second stage, with children from the CIS, which is teaching about nutrition and how saldável practice it day by day. The third stage was carried out with the cooks of the ERC, in a meeting on the preparation of healthy food for children with more fruits and vegetables abundantes season. The results were achieved in stages, with the first and second stage of the PI had very satisfactory results, makes clear the doubts of the mothers, who received several guidelines on weaning. In activities with children, they have absorbed very well the explanations, coming to ask to eat more vegetables during lunch. The third phase of IP, has not achieved the expected goal, and that they understood the issue, but have been unwilling to carry out the proposed activities. We conclude that the ERC is an excellent place to show the disclosure of the issue food, because food should be discussed and have relevance in the educational environment through simple guidelines and attitudes, it was observed that the action was understood developed and begun be performed.

KEYWORDS: Childhood Education, Nutrition Education, Food Consumption, School Nutrition.

SUMÁRIO

RESUMO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS.....	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3.1 CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL (CEI).....	13
3.2 ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	14
3.3 AMAMENTAÇÃO.....	14
3.4 PROMOVENDO A AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DO CEI.....	15
4. METODOLOGIA.....	17
4.1 CENÁRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO (PI).....	18
4.2 SUJEITOS.....	18
4.3 DESCRIÇÃO DAS ETAPAS DO PI.....	18
5. RESULTADOS.....	20
CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS.....	30
APÊNDICES.....	32
ANEXOS	43

1. INTRODUÇÃO

Vivemos em uma sociedade em constante mudança sempre procurando a melhor maneira de viver. Quando se trata da alimentação, o que atualmente está bastante diversificada, muitas vezes, o que é mais cômodo não é o mais saudável. As mudanças nos objetivos que fazemos em nossas vidas partem desse princípio, o de sempre buscar uma melhor qualidade de vida. Esse assunto é muito discutido nos dias de hoje, principalmente no que se refere à alimentação (NOBRE, 1995).

Para atingir objetivo de uma alimentação adequada, deve-se começar desde cedo, muito antes do nascimento, com uma gestação tranqüila, bem acompanhada nutricionalmente e com a amamentação exclusiva após o nascimento, no mínimo até os seis meses de idade e que dure pelo menos 2 anos. Além disso, a alimentação complementar, que deve ser oferecida a partir do sexto mês de vida, deve ser rica em vitaminas e minerais e em quantidade regular e deve ser assim mantida pela vida toda. Isso tudo faz com que o desenvolvimento motor, lingüístico e social se dê plenamente.

Apesar de todos sabermos (se não, deveríamos) dessas informações, muitas vezes a alimentação não é praticada da melhor maneira possível e isso se dá por uma série de fatores. Um desses fatores é o estilo de vida que as pessoas levam. Um dos grandes vilões à alimentação é o fato de comer fora de casa por não dar tempo de voltar para o trabalho, obrigando as pessoas a não se alimentarem corretamente. Muitas vezes, mudar hábitos, principalmente alimentares não é uma tarefa fácil e pode ser facilmente abandonada (SERRA e SANTOS, 2003).

Outro fator seriam os costumes de uma região. Em determinados locais, a alimentação é mais rica em gorduras, sal, condimentos entre outros. Um exemplo é a feijoada, comum entre todos os brasileiros. Quem resiste a um prato como esse, mesmo muito perigoso à saúde? Esse fator também é relevante e deve ser

trabalhado, uma vez que precisará mudar o costume de muita gente para atingir um objetivo (MENDONSA E ANJOS, 2004).

Ao entrarmos em Centros de Educação Infantil, por exemplo, que é um local propício para trabalhar com a temática, muitas inadequações alimentares são encontradas e muitas vezes a causa está na comodidade e na falta de conhecimento das pessoas sobre o assunto (MENDONSA E ANJOS, 2004).

Ao realizar uma observação sobre a realidade da alimentação infantil no Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda (CEIAG), foram encontrados algumas alterações que condizem com a literatura acima abordada.

O primeiro fator seria o desmame precoce, devido à relação da amamentação com a introdução de leites artificiais e de outros bicos. Outro fator encontrado é a má qualidade alimentar das mães durante o período em que estão amamentando. Conforme relatado anteriormente, o sabor dos alimentos que a mãe ingere é transmitido ao bebê por meio do leite (fazendo com que ele se familiarize com o sabor desde cedo). Se a mãe não estiver se alimentando corretamente, seu filho pode não ter essa experiência com os alimentos saudáveis e, portanto, é mais difícil que aceite esse alimento (SERRA E SANTOS, 2003).

Outra questão encontrada é a falta de conhecimento das crianças sobre a temática: “Alimentação Saudável”. Esse fator se dá pela falta de condições financeiras da família em adquirir esses alimentos ou mesmo por não saberem os motivos pelos quais esses alimentos são tão importantes.

A terceira questão encontrada no CEIAG seria a precariedade do preparo dos alimentos, primeiramente pela falta de tempo que as cozinheiras têm para preparar os alimentos (o que as obriga a fazerem alimentos pré-prontos) e pela carência financeira que as instituições públicas de atendimento à população sofrem. Outro fator encontrado é a falta de conhecimento que as mesmas possuem em relação aos alimentos que são mais saudáveis à saúde humana.

Nesse sentido, o presente projeto de intervenção propõe descrever os fatores que estejam inadequados à boa alimentação em um Centro de Educação Infantil em

Cidade Gaúcha – Pr, para que a partir disso, ações educativas em alimentação saudável sejam instaladas no local. Com isso, espera-se que a qualidade de vida dos envolvidos nesse projeto melhore, trazendo mais saúde e bem estar a todos.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O presente projeto de intervenção pretendeu propor ações educativas relacionadas a alimentação saudável em uma instituição de ensino infantil de Cidade Gaúcha - Paraná.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Esclarecimento das mães ainda lactantes na importância da amamentação continuada e da ingestão de alimentos saudáveis durante esse período;
- Ações educativas com as crianças, para que possam conhecer o universo dos alimentos saudáveis;
- Interação com o setor de nutrição da instituição referida, identificando maneiras para associar o preparo das refeições com alimentos naturais disponíveis para o local no mesmo tempo disponível e com os alimentos mais abundantes para as estações do ano.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Um centro de educação infantil (CEI) é uma instituição que objetiva mediar e acompanhar o desenvolvimento da criança desde os primeiros meses de vida até o final da primeira infância. Quando estes centros surgiram, o objetivo era diferente, basicamente cuidar e pouca importância era dada a estimulação global da criança (KUHLMANN, 2000).

A Lei de Diretrizes e Base (LDB) 9.394 – 96, refere que essa visão necessitou de mudanças, uma vez que muitas crianças começaram a apresentar atraso de desenvolvimento neuropsicomotor e o local onde elas passaram a maior parte do dia não oferecia as condições básicas ao adequado desenvolvimento global infantil.

Um dos objetivos, então do CEI, passou a ser a alimentação integrada, onde não somente é cessada a necessidade fisiológica da criança (fome), mas também, o conhecimento das crianças sobre a importância da boa alimentação, estimulando dessa forma, o interesse delas em comer alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes (CASTRO et al., 2005).

Essa ação educativa necessita ser introduzida no CEI, já que é o local onde as crianças passam a maior parte do seu dia. Conversando e educando as pessoas responsáveis pelo preparo dos alimentos, e sendo continuado com ações educativas à família dessas crianças, é possível obter melhores resultados (BÓGUS, et. al. 2007).

3.2 ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação infantil é uma questão muito discutida nos dias de hoje. Já é comprovado por muitos estudos que as crianças estão dando preferência por alimentos industrializados, já que são mais fáceis de mastigar e por terem o sabor mais apurado, o que não é o mais correto à saúde. Buscarine (2006) relata que essa preferência se mostra inadequada, pois favorece à má nutrição e ao não desenvolvimento adequado dos músculos da face.

Essa má alimentação pode gerar muitos prejuízos à criança. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, no início dos anos 90, 18 milhões de crianças menores de 5 anos, foram classificadas como tendo sobrepeso. A grande preocupação é o impacto econômico global, que esses futuros adultos obesos poderão causar, além da péssima qualidade de vida que podem ter (SOARES e PETROSKI, 2003).

3.3 AMAMENTAÇÃO

A amamentação é a prática mais usada e é considerada padrão ouro para a prevenção de muitas doenças, inclusive a obesidade (ARAÚJO; BESERRA e CHAVES, 2003). Segundo os autores, a amamentação incorreta, seja por desmame precoce, seja por transição alimentar incorreto é um dos grandes fatores causais para o desenvolvimento da obesidade infantil.

Castro (2006) e Monte & Giugliani (2004) explicam que durante a amamentação, a mãe deve ingerir todos os tipos de alimentos, incluindo logicamente, as frutas, legumes e verdura. Explicam também que tudo que a mãe ingere durante o puerpério é transmitido ao leite, inclusive o gosto dos alimentos (conhecido como flavor).

Os autores acima citados explicam ainda que é esse flavor o responsável em estimular a gustação da criança, para que quando for introduzido os primeiros alimentos, ela não estranhe o gosto do mesmo e não o recuse. A amamentação é a responsável ainda em desenvolver os músculos da face, fortalecendo-os e os preparando para que a criança aprenda a mastigar, falar, deglutir e respirar adequadamente.

Porém, para que isso ocorra plenamente, primeiramente é necessário que a mãe tenha a intenção de amamentar e para tanto, é indispensável que ela tenha informações sobre como fazer, quais os cuidados, qual o período, o que se deve evitar e também informações sobre a transição alimentar. Então, faz-se necessário que palestras com a temática sejam realizadas por profissionais capacitados para que todas suas dúvidas sejam esclarecidas.

3.4 PROMOVENDO A AÇÃO INTEGRADA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL DENTRO DO CEI

Para que exista uma integração dentre os profissionais que trabalham com crianças, e aqueles que estão diretamente ligados a preparação de alimentos para os mesmos, é necessário estabelecer relações de trabalho com a equipe para que todos possam realizar um mesmo plano de estratégias.

Nesse sentido, Davanco, Taddei e Gaglianone, (2004), colocam que as pessoas que cuidam de crianças devem conhecer os parâmetros nutricionais dos alimentos, para que possa observar como se dá a necessidade nutricional dos indivíduos em questão, garantindo assim, a ingestão adequada de cálcio, gordura, vitaminas A e C, etc.

Mishima e Barbieri (2009), afirmam que as crianças em idade pré-escolar, estão desenvolvendo a capacidade de se alimentar sozinhas, assim, também começam a se relacionar entre si. Por isso, as refeições devem ser um momento agradável, com atitudes e comportamentos positivos.

Assim, a integração da escola relacionada à alimentação, é muito importante, pois cria um vínculo onde esse momento vai ser inserido na rotina da criança, beneficiando ou não seu desenvolvimento. Tanto quem prepara, como o professor devem ser capacitados para que entendam essas questões e possam em conjunto, atingir os objetivos da CEI que é adequar a alimentação dessas crianças, o qual já está sendo realizado na maioria dos CEI.

4. METODOLOGIA

Após investigação na instituição referida, sobre a temática alimentação saudável, uma das propostas para a adequação da alimentação infantil seria o esclarecimento das mães ainda lactentes sobre a importância da amamentação associada a ingestão de alimentos saudáveis complementada até os dois anos de idade ou mais da criança. Quando esta é continuada até essa idade, a transição alimentar não é difícil de ser realizada, tanto no sentido muscular, de fortalecimento e desenvolvimento das estruturas da face, como na aceitação dos novos alimentos, uma vez que ele já vivenciou o flavor em outra situação (BRASIL, 2009).

Outra proposta seria a introdução de ações educativas às crianças, envolvendo-as com ambientes de decoração temática com frutas e verduras, contagem de histórias infantis, atividades artísticas, brincadeiras e músicas sobre a alimentação infantil. Com isso, as crianças passam a compreender melhor tanto sobre aspectos pedagógicos como os motivos pelos quais devem comer esses tipos de alimentos.

A terceira proposta seria a interação com as cozinheiras do CEI, buscando encontrar soluções para associar a introdução de alimentos mais saudáveis sem deixar de dar conta da demanda no mesmo tempo disponível para a realização dos mesmos e sem gastar mais dinheiro para isso. Uma sugestão seria a compra de frutas e verduras da época, já que são mais econômicas, como por exemplo, a manga no período do verão, assim como a banana, laranja, maracujá, acerola, o morango na época do inverno e verduras, como alface, almeirão, brócolis, repolho, assim como a mandioca entre outros. Isso será discutido entre as cozinheiras e será realizado um cardápio acompanhando as estações do ano com os alimentos que são mais abundante em cada uma.

Com essa proposta de intervenção integrada, será possível obter resultados muito satisfatórios, já que toda a realidade da criança será modificada, a sala de aula, a merenda e até seu lar.

4.1 CENÁRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

O presente projeto foi realizado no Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda em Cidade Gaúcha – Paraná.

4.2 SUJEITOS

O presente trabalho foi realizado com as mães dos alunos do Maternal I, e também com as crianças que freqüentam o Jardim 2, com idade de 3 à 4 anos e com as cozinheiras do CEI em questão.

4.3 DESCRIÇÃO DAS ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Etapa 1:

Foi realizado um debate sobre a importância da amamentação continuada até os dois anos ou mais de idade da criança. Nesse encontro, foram retiradas as dúvidas das mães sobre como fazer para que possam oferecer os alimentos aos seus bebês que estão em fase de transição alimentar e porque é importante que elas também tenham uma alimentação adequada. A reunião, comandada por mim, foi realizada a partir de um convite impresso.

Etapa 2:

Nessa etapa, as crianças participaram de atividades lúdicas sobre o tema alimentação saudável com frutas, verduras e legumes verídicos onde as crianças puderam discutir sobre suas importâncias, características, cantar e dançar músicas sobre o tema.

Etapa 3:

A última etapa do programa foi realizada com as cozinheiras do CEI em questão, onde também foram convidadas à participar de uma reunião em grupo a fim de encontrar uma maneira que consiga associar a preparação de alimentos mais saudáveis no mesmo tempo de que têm disponível para o preparo dos alimentos e com os mesmos recursos financeiros que a instituição disponibiliza para esse fim.

5. RESULTADOS

Este projeto de intervenção objetivou trabalhar com as mães, cozinheiras e crianças do Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda com a temática Alimentação Saldável.

1. Etapa – Atividade com as Mães

A primeira etapa desse projeto de intervenção foi realizada com as mães em uma reunião em grupo ocorrida no dia 27 de outubro de 2010, das 17:30 Hrs às 18:00 Hrs na biblioteca do Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda. Essa reunião contou com a presença de 4 mães lactentes com seus filhos de 4 meses à 1 ano e 4 meses. Suas falas estão expostas aqui e tiveram suas identidades preservadas, recebendo codinomes de flores.

A reunião desenvolvida inicialmente por este projeto teve também a participação de Kairone Fernandes Kronbauer, estudante de fonoaudiologia, auxiliando em alguns momentos da exposição do tema. Fez parte também Carolina Fernandes Kronbauer, que se responsabilizou em registrar visualmente com fotos que constam em apêndice (Apêndice J).

Inicialmente, foi realizado previamente o convite a todas as mães do maternal que ainda estavam amamentando, porém por indisponibilidade de horário, muitas não puderam comparecer ao encontro, estando presente apenas 4 mães, como relatado anteriormente.

No início, as mães foram recepcionadas, agradecidas pela presença e receberam explicações sobre o tema da reunião, que foi sobre uma parte do projeto de intervenção referente ao curso de especialização em Saúde do Professor, cuja reunião tinha o objetivo de alertar as mães de lactentes sobre a importância da correta transição alimentar.

Logo no início, foi aberto à perguntas, para saber quais as dúvidas que elas tinham a respeito do assunto. Em relação a esse aspecto, elas não apresentaram dúvidas, mas todas sabem qual é o período recomendado para amamentação exclusiva, que é até os 6 meses e até os 2 anos complementada com outros alimentos. Apesar disso, as mães com os bebês mais velhos (1 ano e 2 meses à 1 ano e 4 meses) tinham iniciado a complementação da amamentação com aproximadamente 4 meses, fugindo à regra.

Indagaram sobre como realizar o desmame, uma vez que seus filhos não queriam parar com a amamentação. Foi explicado a elas então, sobre como proceder, ou seja, conversando com os filhos, explicando que já não precisa mais e não forçar, não parar de uma vez. Foi explicado também para que o desmame seja de forma gradativa, para que a criança não fique com traumas de abandono. Nesse momento, é necessário que tenha muita paciência da família e que tenha muito diálogo, para que a criança não se sinta rejeitada pela família.

Em seguida, foi exposto sobre a importância da alimentação materna no reconhecimento do flavor/sabor para seus filhos. Explicamos que todos os alimentos que a mãe ingere, interfere no sabor do leite, ou seja, se a mãe tem muita ingestão de produtos industrializados, enlatados e pouco consumo de alimentos naturais (frutas, verduras e legumes) o bebê certamente terá mais dificuldades em aceitar esses alimentos quando for estiver se alimentando pois pouca experiência ele terá com esses sabores. Nesse momento, uma mãe perguntou:

“Eu tenho o costume de beber muito café e sinto que meu filho é muito agitado e tem um pouco de dificuldades em dormir. Ele pode estar sentindo isso pelo café que eu bebo?” (Margarida)

Foi explicado à ela que provavelmente sim, mas que existem outros motivos para que ele se sinta dessa forma, como hábito familiar/escolar, falta de algum nutriente no organismo ou outros motivos (MENDONSA E ANJOS, 2004).

Após então, foi conversado sobre como proceder para introduzir alimentos saudáveis à alimentação complementar, de modo que seja saudável e estimule o correto crescimento saudável da face. As mães apresentaram muitas dúvidas a respeito disso. Sabiam que deveria começar com alimentos mais pastosos e passar gradativamente para alimentos mais consistentes, mas não sabiam que os primeiros alimentos não deveriam ser batidos no liquidificador e sim amassados com o garfo.

Foi então explicado que para que a criança comece a aprender a mastigar, as mães poderiam cozinhar os talos dos alimentos ou cortar em tiras de carne e dêem a elas para que segurem e sozinhas iniciem o aprendizado da mastigação

Elas se mostraram mais contentes após essa explicação e começaram a discutir quais alimentos poderiam ser feito isso:

“Podemos usar talos de couve...” (Margarida)

“Pode fazer também com a cenoura, cortando ela em fatias e cozinhando cada vez menos” (Lírio)

“Dá para usar também abobrinha e fazer igual a cenoura”. (Girasol)

Então, foram fornecidas explicações complementares, como a importância da amamentação para o correto crescimento facial, para o desenvolvimento da arcada dentária, para a fala da criança e até mesmo pelo vínculo que cria com a família. Nesse momento, uma mãe disse:

“Eu vejo que meu filho que não foi amamentado por tanto tempo não dorme com a boca fechada e tem dificuldades para comer. Não é qualquer coisa que ele come e fica direto gripado” (Ortência).

Foi a ela explicado sobre a questão da amamentação prevenir alergias e demais doenças, pelo fato de conter muitos anticorpos, servindo como a primeira vacina do bebê (ARAÚJO; BESERRA e CHAVES, 2003).

Um fato interessante é que nenhuma mãe fornecia outros leites à seus bebês, apenas usavam a chupeta como hábito deletério. Foi explicado ainda à elas sobre a importância de não deixar que elas tenham esse hábito, pois ele pode causar o abandono da amamentação pela confusão de bicos que causa e que se o motivo do oferecimento for o de acalmar o bebê, esse pode ser realizado com outros métodos, como dar um objeto para ele morder, cantar ou pegá-lo no colo. Elas tiveram boa aceitação das orientações, mas não se comprometeram à finalizar o hábito.

Por fim, elas foram agradecidas pela presença e a reunião foi aberta á perguntas, mas nenhuma mãe teve outra dúvida. Receberam então um folheto com informações complementares sobre a amamentação e a alimentação complementar para que após possam tirar mais dúvidas.

2. Etapa - Atividades com as crianças

As atividades com as crianças foram realizadas nos dias 30 de novembro de 2010, 01 e 02 de dezembro de 2010 com alunos do Jardim 3, que possuem idades entre 4 e 5 anos, totalizando 25 crianças. As atividades foram realizadas na própria sala de aula em que os alunos e contou com a ajuda da Educadora responsável pela

sala. Vale ressaltar que essa temática já tinha sido trabalhada pela educadora, sendo que este trabalho fora complementar aos seus ensinamentos. Os alunos já tinham noções sobre a pirâmide alimentar, vitaminas sais minerais entre outros e sobre a alimentação saudável, facilitando desse modo a aplicação da temática.

As atividades foram realizadas durante 3 dias sendo que em cada um dos dias um tema era trabalhado.

No primeiro dia a temática fora sobre as verduras. No segundo dia, sobre frutas e no terceiro dia, sobre os legumes. Em cada um dos dias, as atividades eram realizadas em uma sequência. Primeiramente, havia a apresentação pessoal, em seguida era explicada qual variedade alimentar seria trabalhada no dia.

Em união com as crianças, eram falados quais alimentos fazem parte daquela variedade, como era o alimento e qual a importância de cada um dele para o organismo, como por exemplo a laranja, que possui uma casca que não pode ser ingerida, com a cor alaranjada sendo que é muito saudável servindo como laxante entre outras aplicações (BUSCARINE, 2006).

Após essa conversação e explicação, as crianças ouviam uma música, cuja letra se encontra no Apêndice H. A música era tocada duas vezes, sendo que na primeira vez, eles apenas ouviam e na segunda, podiam cantar e dançar. Todos os dias após a apresentação musical, era conversado sobre a mesma, explicando que até mesmo os artistas, sabendo da importância desses alimentos saudáveis tentam ensinar as crianças sobre isso por meio de músicas, coreografias e teatros.

Em todos os momentos da interação, percebia-se que as crianças se envolviam inteiramente com as atividades, sempre perguntando e complementando sobre o que era dito. Na hora do almoço, a maioria das crianças se interessavam bem mais em ingerir as verduras pois sabiam sobre sua importância para o organismo e algumas crianças até pediam para que colocasse mais verduras para comerem. Para finalizar as atividades do dia, as crianças assistiam o vídeo de uma música também sobre a temática. A letra desse vídeo se encontra no apêndice I.

No último dia, além das atividades que já eram aplicadas, as crianças degustaram vários tipos de frutas, como banana, laranja, maçã, limão, uva, melancia, pêssigo, manga e mamão. Em cada fruta, era explicado sobre o sabor, a textura, a cor, o formato, a variedade e podia-se perceber grande empolgação das crianças. Elas gostaram muito da experiência comentando em vários momentos sobre a importância que cada alimento faz pelo organismo em diferentes funções, podendo perceber que elas compreenderam o objetivo do trabalho. As imagens registradas estão no apêndice L.

3. Etapa - Reunião com as cozinheiras

Esta etapa do trabalho foi realizado no dia 08 de dezembro de 2010, cujo local foi o refeitório dos educadores do Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda, no horário de almoço das cozinheiras, totalizando 3 funcionários, como constam nas fotografias do Apêndice M. Inicialmente, as cozinheiras foram apresentadas e a elas foi explicado o porquê da reunião. Logo de início, não foi notada muita motivação por parte delas em saber sobre o assunto, pois precisavam retornar em seguida aos seus ofícios.

Inicialmente, foi discutido sobre a correta alimentação das crianças mais novas, com idade entre 6 meses à 3 anos. Foi explicado a elas sobre a importância que nós adultos temos para a alimentação deles, já que se os alimentos não forem apresentados e introduzidos de forma correta, eles irão rejeitar, prejudicando assim sua saúde. Além disso, para que as outras atividades desse projeto de intervenção ocorressem de maneira plena, havia a necessidade que elas colaborassem, preparando de forma correta os alimentos (verduras, legumes e frutas) para oferecer às crianças. Nesse momento, foi notado que elas tiveram interesse pelo assunto, porém nada expuseram.

Logo após, foi discutido sobre a responsabilidade que cabe aos funcionários dos centros de educação infantil na alimentação das crianças, uma vez que é onde passam a maior parte do tempo de seu dia e onde fazem o maior número de refeições diárias. Por isso, não se pode deixar passar a oportunidade de introduzir os bons hábitos alimentares em suas rotinas, uma vez que não há falta desses alimentos nas reservas escolares.

Em seguida, foi preenchido o quadro com as verduras e legumes que são mais abundantes nas estações do ano, para que elas pudessem compreender qual alimento poderia ser utilizado durante os meses sem ferir os cofres escolares, como segue na tabela 1.

Tabela 1. Lista de alimentos de acordo com as estações do ano.

PRIMAVERA	VERÃO	OUTONO	INVERNO
(de 23 de setembro à 20 de dezembro)	(de 21 de dezembro à 20 de março)	(de 21 de março à 20 de junho)	(de 21 de junho à 22 de setembro)
Alface	Berinjela	Alface	Pepino
Abóbora	Beterraba	Chuchu	Batata doce
Melancia	Melancia	Milho verde	Ervilha
Couve – flor	Melão	Repolho	Cará
Melão	Repolho	Beterraba	Mandioca
Pepino	Salsa	Berinjela	Rabanete
Agrião	Tomate	Couve-flor	Jiló
Couve manteiga	Batata doce	Rabanete	Chuchu

Repolho	Milho verde	Tomate	Tomate
Almeirão	Pepino	Chicória	Mandioca
Cebola	Quiabo	Nabo	Mandioquinha
Cenoura	Mandioca	Cebolinha	Nabo
Tomate	Cará	Couve	Batata Doce
Chuchu	Salsa	Quiabo	Repolho
Batatinha	Salsão	Batata Doce	Alface

Fonte: CARNEIRO, (2003).

Nesse momento, as cozinheiras concordaram com a idéia, reforçando o que já é de prática no CEI o uso de verduras e legumes da época, pois além de ser mais econômico para a compra, é encontrado com mais facilidade. Então, foi sugerido à elas que fosse introduzida uma fruta diferente por dia após cada refeição às crianças, para que elas iniciassem esse hábito saudável. As cozinheiras concordaram, mas disseram que essa pratica seria muito difícil de ser realizada, uma vez que necessitaria de mais tempo e mudança de rotina para tanto. Mesmo após a conversação, ainda apresentaram muita resistência sobre o assunto.

O que se percebe é que todo início de ano existem as capacitações para os funcionários dos estabelecimentos de ensino. Nesse âmbito, percebemos a deficiência de curso para os funcionários de serviços gerais, uma vez que se para a educação existem várias reciclagens de pensamento, as cozinheiras não tem. Isso realmente faz falta visto que a mesmisse sempre existirá se nenhuma providência for tomada.

No final da reunião, agradei a presença de cada uma delas e requeri a autorização para a fotografia. Elas também agradeceram pelos esclarecimentos e retornaram aos seus ofícios diários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação infantil encontra-se bem problemática nos dias atuais e os fatores responsáveis por essa deficiência estão à mostra na sociedade. Alimentos mais fáceis de preparar são cada vez mais procurados pelos pais por conta da facilidade de preparo e do comodismo.

As crianças que frequentam um CEI estão na idade de conhecer os alimentos e cabe aos profissionais que lá trabalham oferecer alimentos de boa qualidade. A educação alimentar no CEI é uma boa estratégia para a criação de hábitos saudáveis nas crianças. Se essa temática for aplicada com rigor na escola, a criança vivência e toma isso como hábito e com conversas em casa, pede a inserção de alimentos mais saudáveis.

Foi possível observar que a maioria dos objetivos propostos foi atingida com plenitude e satisfação. As crianças compreenderam a de ter uma alimentação saudável, as mães, da transição alimentar de maneira correta, as cozinheiras também compreenderam que suas funções são essenciais para a alimentação adequada das crianças, porém não se disponibilizaram a mudar suas rotinas.

Como as mães que participaram da reunião destinada a elas compreenderam a importância da transição alimentar realizada de forma correta, mostra-se importante que todas as mães que têm seus filhos nos Centros de Educação Infantil tomem conta do assunto por meio de explicações e reuniões por meio das educadoras infantis.

Já com as cozinheiras, seria importante que elas colaborassem com o trabalho para que pudesse ser posto em prática a todo momento o que as crianças aprenderam em salas e para que o trabalho que as mães realizaram com seus filhos pudesse ser continuado.

Apesar dos resultados terem sido satisfatórios, há a necessidade de continuação do trabalho realizado para que os efeitos benéficos dessa prática continuem surgindo e se prolonguem por toda a vida das crianças. Para tanto, é importante que esse tema esteja sempre presente nas atividades realizadas com as crianças de todas as idades por todo o período em que frequentarem o Centro de Educação Infantil. Isso fará com que elas assimilem plenamente a importância de se ter uma alimentação saudável.

Por meio desse trabalho pode-se concluir que o Centro de Educação Infantil é o local apropriado para a divulgação da temática ação integrada na alimentação infantil.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, M. F. M.; BESERRA, E. P.; CHAVES, E. S. C. **O papel da amamentação ineficaz na gênese da obesidade infantil: um aspecto para a investigação de enfermagem.** São Paulo. Acta Paulista de Enfermagem. v. 19, n. 4. p. 450 – 455. 2006.
- BÓGUS, C. M. et. al. **Cuidados oferecidos pelas creches: percepções de mães e educadoras.** Campinas. Revista de Nutrição, v. 20, n. 5, p. 499 – 514, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei Diretrizes e Base 9.394 – 96.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm>. Acesso em 14 de Junho de 2010.
- BUSACARINI, M. C. **Infância Saudável.** Tatuí. Revista Vida e Saúde, v. 68, n. 10, p. 10 – 16, 2006.
- CARNEIRO, Henrique S. **Comida e sociedade. Uma história da alimentação.** Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- CASTRO, E. H. **Alimentação da Gestante.** Tatuí. Revista Vida e Saúde, v. 68, n. 7, p. 17 – 20, 2006.
- CASTRO, Teresa Gontijo de et al. **Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais.** Campinas. Revista de Nutrição, vol.18, n.3, p. 321-330, 2005.
- KUHLMANN, M. **História da Educação Infantil Brasileira.** São Paulo. Revista Brasileira de Educação, v. 14, n. 2, p. 5 – 18, 2000.
- MENDONÇA, P. C.; ANJOS, A. **Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil.** Rio de Janeiro, Caderno de Saúde Pública, v.20, n. 3, p. 235 – 242, 2004.
- MISHIMA, F. K. T.; BARBIERI, V. **O brincar criativo e a obesidade infantil.** Natal, Estudos em psicologia, v.14, n.3, p. 249 – 255, 2009.
- MOCHI, D. G.; TADDEI, CARRAZEDO, J. A. A.; PEREIRA, G. C. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional.** Campinas, Revista de Nutrição, v.17, n.2, p. 177 – 184, 2004.
- MONTE, C. M. G, GIUGLIANI, E. R. J. **Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno.** Rio de Janeiro. Jornal de Pediatria, v. 80, n. 5, p. 131 – 141, 2004.
- NOBRE, M. R. C. **Qualidade de Vida.** São Paulo. **Arquivos** Brasileiros de Cardiologia, v. 64, n. 4, p. 299 – 300.

SERRA, G. M. A.; DOS SANTOS, M. E. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito.** São Paulo, Ciência e Saúde Coletiva, v.8, n. 3, p. 417 – 422, 2003.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. **Prevalência, Fatores Etiológicos e Tratamento da Obesidade Infantil.** Florianópolis. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. v. 5, n. 1, p. 63 – 74, 2003.

APÊNDICE

Apêndice A – Planejamento da reunião com as cozinheiras

Apêndice B – Convite para a reunião com as mães

Apêndice C – Planejamento da reunião com as mães

Apêndice D – Termo de autorização da instituição

Apêndice E – Declaração de autorização do uso de imagem

Apêndice F – Letra da música Salada de Frutas – Xuxa

Apêndice G – Letra da música A Hora da Refeição – Patati Patatá

Apêndice H – Registros fotográficos da reunião com as mães Lactentes

Apêndice I – Registros fotográficos das atividades com as crianças

Apêndice J – Registros fotográficos da reunião com as cozinheiras

Apêndice A

Planejamento da reunião com as cozinheiras

- Apresentação pessoal e do projeto de intervenção do curso de pós graduação;
- Agradecimento pelo comparecimento e disponibilidade em dispor as informações;
- Discussão dos temas:
 - Como preparar alimentos mais saudáveis dentro do mesmo tempo disponível?
 - Quais alimentos são mais abundante em determinadas épocas do ano? (utilizar a tabela do apêndice B);
- Agradecimentos e distribuição de panfletos (já prontos e publicados pelo SENAC).

Apêndice B**Convite para a reunião com as mães**

Olá Mamãe!

Você sabia que a alimentação infantil é estimulada ainda quando o bebê está mamando no seio?

Sabia também que a causa da desnutrição ou da obesidade pode estar na passagem do peito para a comida que é feita de maneira inadequada?

Tire essas e mais outras dúvidas que tenha sobre a alimentação infantil na reunião que ocorrerá no dia ___ de outubro de 2010 no Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda!

No final, haverá distribuição de material explicativo!

Aguardo você!

Eunice A. F. Kronbauer

Educadora Infantil

Apêndice C

Planejamento da reunião com as mães

- Apresentação pessoal e do trabalho;
- Agradecimentos gerais;
- Discussão dos temas:
 - Conhecimento das mães sobre a importância da amamentação;
 - Conhecimento das mães sobre a transição alimentar infantil;
 - Esclarecimentos: dúvidas mais frequentes sobre a alimentação na lactação;
 - Flavor, por que ele é tão importante para as crianças pequenas?
 - Quais alimentos são ideais para as pequenas crianças (de acordo com o valor nutricional e consistência) - ver o que elas acham e depois dizer o que é certo ou errado;
 - Esclarecimentos extras;
- Agradecimentos e distribuição de panfletos (já prontos, publicado pelo SENAC).

Apêndice D**Termo de autorização da instituição**

Prezada Senhora,

Eu, Sandra Maria Shwartz Enumo, declaro, com base na Resolução CNS/MS 196/96, a fim de viabilizar a execução do projeto de intervenção intitulado “Ação Integrada na Alimentação Infantil do Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda”, sob a responsabilidade das pesquisadoras Eunice Abad Fernandes Kronbauer e Juliana Taques Pessoa da Silveira, que o Centro Municipal de Educação Infantil Anjo da Guarda apresenta infra-estrutura necessária para a realização da pesquisa e que as pesquisadoras acima citadas estão autorizadas a utilizá-la.

De acordo e ciente,

Sandra Maria Shwartz Enumo

Diretora responsável pelo Centro Municipal de Educação Infantil Anjo da Guarda

Apêndice E**Declaração de autorização do uso de imagem**

Por meio desse documento, autorizo a exibição da minha imagem e/ou de meu filho para o Projeto de Intervenção intitulado como Ação Integrada na Alimentação Infantil do Centro de Educação Infantil Anjo da Guarda, realizada pela acadêmica Eunice Abad Fernandes Kronbauer e orientado pela professora Juliana Taques Pessoa da Silveira,

Cidade Gaúcha, ____ de _____ de 2010.

1. Nome da mãe _____

Nome do filho _____

2. Nome da mãe _____

Nome do filho _____

Apêndice F

Música Salada de Frutas - Cantor: XUXA

Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Já ta na Hora Vamos Fazer
 É Bom Pra Saúde e é Bom de Comer

Põe Morango
 Hum, Eu Adoro!

Pêra, Uva e Melancia
 Quero Banana
 Quero Melão
 Quero de Tudo
 Eu Quero Melão

Abacaxi Super Docinho
 Tem Kiwi bem Madurinho
 Quero Maçã
 Eu Quero a Manga
 Quero Também a Laranja

Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Já ta na Hora Vamos Fazer
 É Bom Pra Saúde e é Bom de Comer

Tangerina Fica Gostoso
 Pêra, Uva e Melancia
 Quero Caqi
 Eu Quero Goiaba
 Quero de Tudo
 Nessa Salada

Vitamina
 Hum, Eu Adoro
 Batidão Com Todas as Frutas
 Quero Sem Leite
 (Quero Com Leite)
 Bate Gostoso sem a Semente

Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Sa, Sa, Sa, Salada de Frutas
 Já ta na Hora Vamos Fazer
 É Bom Pra Saúde e é Bom de Comer

Apêndice G

Música – Hora da refeição, cantor: Patati Patatá

Come come come pra mamãe ficar feliz

Come come come

Come tudo e pede bis

Na hora do café

do almoço e do jantar

Primeiro as minhas mãos eu vou lavar

De manhãzinha eu tomo meu café com pão

Geléia de morango e mamão

Leite e chocolate

De tudo eu vou comer

Faço tudo para poder crescer

Na hora do almoço

Faço a minha refeição

Carne com batata

Arroz com feijão

Verduras e legumes

Não vão ficar de fora

Que bom a sobremesa vem agora

Na hora do jantar

Como frutas do pomar

Uma sopa bem gostosa

A refeição eu vou completar

E o mais importante

Eu sempre vou lembrar

Depois de tudo os meus dentinhos escovar

Apêndice H – Registros fotográficos da reunião com as mães lactentes;



Apêndice I – Registros fotográficos das atividades com as crianças;



Apêndice J – Registros fotográficos da reunião com as cozinheiras.



ANEXO 2

**Planejamento com as atividades a serem realizadas com as crianças durante
uma semana**

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Atividade 1	Contagem/recontagem de história infantil com a temática - Frutas	Contagem/recontagem de história infantil com a temática - Verduras	Contagem/recontagem de história infantil com a temática - Legumes	Contagem/recontagem de história infantil com a temática - Alimentos inadequados	Apresentação de vídeo temático
Atividade 2	Cantigas temáticas com a temática - frutas	Cantigas temáticas com a temática - Verduras	Cantigas temáticas com a temática - Legumes	Cantigas temáticas com a temática - Alimentos inadequados	
Atividade 3	Atividades com pintura com a temática - frutas	Atividades com pintura com a temática - Verduras	Atividades com pintura com a temática - Legumes	Atividades com pintura com a temática - Alimentos inadequados	
Atividade 4	Degustação de uma fruta	Degustação de uma verdura	Degustação de um legume	Degustação de um Alimento inadequado	Gincana de reconhecimento de sabores