

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLITICA DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**REGINA DA CRUZ**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

FOZ DO IGUAÇU - PR

2013

**REGINA DA CRUZ**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentada 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 Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Shirley Boller

**FOZ DO IGUAÇU - PR**

**2013**

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

REGINA DA CRUZ

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Profª MSc. Shirley Boller  
Departamento de Enfermagem - UFPR  
Orientadora

---

Profª MSc. Josiane Ferla  
Curso Técnico em Enfermagem - IFPR

---

Profª Drª Luciana P. Kalinke  
Departamento de Enfermagem - UFPR

Foz do Iguaçu, 19 de Dezembro de 2013

Aos nossos familiares, coordenadores, orientadores e tutores que foram grandes incentivadores acreditando em nossos sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

À nossa orientadora, Professora Shirley Boller pelo acompanhamento, orientação e paciência.

Ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio da Universidade Federal do Paraná, Departamento de Enfermagem coordenação de integração de políticas de educação à distância, na pessoa de seu coordenador Prof<sup>o</sup>. Dr. Jorge Vinícius Cestari Felix pelo apoio recebido.

À coordenação de tutoria e das tutoras do presencial e a distância, nas pessoas de Mitzy T. R. Danski, Marines Andreazza de Oliveira, Rosa Maria Zdrak e Paula Rodakieuski

Às Marilise Matte Nutricionista e Luciana Tiekko Nakata Enfermeira, por estarem sempre prontas há cooperar.

“Somos donos de nossos atos, mas não donos de nossos sentimentos;  
Somos culpados pelo que fazemos, mas não somos culpados pelo que  
sentimos;  
Podemos prometer atos, mas não sentimentos...  
“Atos são pássaros engaiolados, sentimentos são pássaros em vôo...”

## RESUMO

REGINA DA CRUZ. **Alimentação Saudável para crianças da Educação Infantil: Um Projeto de Intervenção**. 2013. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio), Universidade Federal do Paraná (UFPR).

A alimentação é parte vital da vida humana, desde o primeiro contato com a vida, o bebê necessita de alimento que sacie sua fome. A partir daí iniciamos um processo de seleção de alimentos ao longo dos dias e depois dos anos, cada indivíduo por meio de seu paladar e aceitação de alimentos começa a construir seus gostos e hábitos alimentares, porém na infância a qualidade e quantidade de nutrientes que o corpo necessita para a saúde, advindos de uma alimentação saudável farão toda diferença no desenvolvimento global da criança. Por isso faz-se necessário intervir e promover um novo olhar das crianças para com os alimentos. É importante que nesta fase a criança perceba quais alimentos realmente são essenciais, para as necessidades nutricionais que o corpo precisa ao comer frutas, verduras e legumes, seja algo natural na sua alimentação diária. E compreendam que certos alimentos podem ser saborosos, mas com a ingestão excessiva fazem mal a saúde. Vivemos num período propício para o início da reeducação alimentar, visto que, os estilos de vida dos adultos refletem nas crianças, gerando casos de sobre peso, obesidades e sedentarismo. Desta forma, os benefícios com a aplicação do projeto foram valiosos, a conscientização e disseminação do aprendizado podem auxiliá-los a diferenciar os alimentos que fazem bem a saúde dos que fazem mal. No projeto realizado foram aplicadas as metodologias como: apresentação da pirâmide alimentar, montagem da mesma apresentando cada alimento e seu grupo alimentar, culinárias de frutas, verduras e legumes, visita a cozinha e experiências bem como visita de um profissional na área de saúde. As assuntos abordados atenderam a faixa etária de crianças com 4 a 5 anos, os 16 alunos participantes mostra-se interessados e participativos quanto a experimentação de alimentos saudáveis que muitas vezes não experimentavam em suas casas. Como se diz: *A União Faz a Força*, e foi isso mesmo que aconteceu com todos, participando das culinárias e das outras atividades propostas, todas as crianças experimentaram frutas, verduras e legumes. O projeto de intervenção mostrou que é possível mudar os hábitos alimentares das crianças, abrindo o caminho para novas intervenções para alimentação saudável.

PALAVRAS CHAVE: Alimentos. Necessidades nutricionais. Hábitos alimentares.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	5
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	7
2.1 Objetivo Geral.....	7
2.1.2 Objetivos Específicos.....	8
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	9
3.1 HÁBITOS ALIMENTARES E OS EXEMPLOS FAMILIARES.....	9
3.2 EXCESSOS NA ALIMENTAÇÃO E SEDENTARISMO.....	9
3.3 REFLEXÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA.....	10
3.4 O CONTEXTO ESCOLAR, NUTRIÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE.....	12
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	13
4.1 LOCAL DE INTERVENÇÃO.....	13
<b>5 RESULTADOS DA INTERVENÇÃO</b> .....	18
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	24
<b>7 REFERENCIAS</b> .....	26

## 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o desenvolvimento global do ser humano é formado pelos aspectos físico, mental e psicossocial contemplando boa saúde para o corpo físico. Por sua vez a saúde está diretamente ligada a Alimentação que as crianças recebem na infância. Então como promover ações que mudem o cenário que observamos atualmente, crianças se alimentando com bolachas recheadas, chips, refrigerantes, doces à vontade, mas frutas, cereais, legumes, arroz, feijão muitas vezes rejeitados.

Tal inquietação sobre como realizar mudanças significativas na alimentação evidencia o seguinte fato, que na atualidade, crianças de 3 a 5 anos demonstram aumento de peso significativo, a obesidade infantil é preocupante. Este fato é atribuído a má alimentação ministrada na fase inicial de sua vida e ao longo dos anos. Pois não controlamos a alimentação de casa e nem o que muitas vezes é comprado pelos pais e que vem para a escola. Desta forma a reeducação alimentar é vital.

O apoio de melhorar a condição da saúde das crianças pode ser combinado com ações que contribuam no ambiente social que ela está inserida, podemos começar pela escola e que aos poucos influencie as atitudes em sua casa.

Buscando mudar este contexto a Alimentação saudável é hoje um assunto de grande importância e evidencia que deve ser trabalhado na escola, pois as crianças estão ingressando cada vez mais cedo no âmbito escolar. Por isso temos a preocupação de orientá-los e fazê-los perceber que nós somos o que comemos e que alguns alimentos trazem riscos para a saúde e que bons hábitos alimentares desde a infância produzem uma vida sadia.

Até diminuir a ingestão de alimentos que não são saudáveis para a sua faixa etária. Portanto a mudança que se espera é que as crianças saibam escolher melhor os alimentos que vão comer. Sendo consciente em suas escolhas, que frutas e verduras sejam apreciadas por elas e que saibam o porquê de que doces, salgadinhos e refrigerantes, fazem mal a saúde. Que aos poucos podem diminuir ou até não comê-los, contribuindo para seu crescimento e desenvolvimento.

Estimulando o interesse em experimentar novos sabores, escolhendo alimentos com valores nutritivos importantes para a faixa etária, são alternativas que os profissionais da educação podem direcionar em suas aulas. Como educadores podemos alcançar tal meta se intervier com ações educativas de orientação, experimentação e conscientização sobre a alimentação saudável no seu cotidiano. Assim este trabalho de intervenção teve como questão norteadora: Como é possível promover a alimentação saudável no ambiente escolar?

Assim é importante ressaltar que o projeto teve como objetivo promover a conscientização na mudança dos hábitos alimentares e a visão daqui em diante que as próprias crianças terão da alimentação e de como podem melhorar a saúde, realizando mudanças significativas ao experimentar alimentos que talvez não apreciassem.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Promover a sensibilização e a compreensão de que mudanças nos hábitos alimentares por meio da reeducação alimentar contribuem para a qualidade de vida e saúde;

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar as preferências alimentares das crianças;
- Ensinar as crianças a conhecer, identificar e nomear os diferentes tipos de alimentos;
- Estimular as crianças a observar as cores e sentir os sabores e texturas dos alimentos;
- Promover o consumo de frutas e alimentos saudáveis no âmbito escolar;
- Explorar atividades que valorizem a compreensão da alimentação saudável;
- Sensibilizar as crianças da necessidade das refeições saudáveis com frutas, leite, cereais, legumes, verduras e carne trabalhando a pirâmide alimentar;
- Proporcionar momentos com a nutricionista para perguntas e questionamentos sobre os alimentos, conhecer seus valores nutricionais;
- Mostrar para as crianças a importância da higienização dos alimentos e das mãos;

- Conhecer a cozinha da escola, sua estrutura física, cozinheiras e seus relatos de como preparam os alimentos;
- Sensibilizar as crianças acerca da importância da boa alimentação sem desperdícios;
- Propiciar a presença de profissionais na área de saúde como que fará uma palestra sobre os benefícios de uma alimentação saudável;

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Hábitos alimentares e os exemplos familiares

Sabe-se que a preocupação com a saúde e o bem estar do ser humano começa desde muito cedo, nos primeiros anos de vida, pois nesta fase da infância, (2 a 6 anos) que os hábitos alimentares são transmitidos de pais para filhos. Levando em consideração que tais hábitos dependem diretamente do exemplo que seus pais fazem ao ingerir alimentos saudáveis ou não. Porém outro fator que é marcante na alimentação das crianças brasileiras, que está ingressando mais cedo no âmbito escolar e passam mais tempo na escola do que em suas próprias casas. Qual é a melhor alimentação? A que é alimento? E Alimentação saudável? Como a reeducação alimentar pode ser integrada nas ações dos educadores? E como gerar mudanças nos hábitos alimentares de seus alunos?

Hoje a obesidade é prematuramente observada em crianças e até em bebês, antigamente a família, avós e pais acreditavam que crianças e bebês gordinhos eram sinal de saúde, porém a realidade é outra a obesidade pode ser carregada pela vida adulta provocando muitas doenças. No Brasil, atualmente, ela é um problema de saúde pública considerada epidemia. O excesso de alimentação e a vida sedentária têm grande contribuição para a obesidade infanto-juvenil e na vida adulta.

#### 3.2 Excessos na alimentação e sedentarismo

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada entre 2008/2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), uma em cada três crianças com idade entre 5 e 9 anos estão com peso acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde. A mesma pesquisa mostra que um em cada cinco adolescentes com idade entre 10 e 19 anos foram diagnosticados com excesso de peso. O Ministério da Saúde quer diminuir esses índices através de campanhas preventivas e constantes, evitando que o problema da obesidade acompanhe os jovens até a fase adulta.

### 3.3 Reflexões sobre Alimentação na Infância

Assim pode-se ressaltar que alimentação saudável para crianças, deve ser vistas e analisadas de vários ângulos diferentes, a quantidade e qualidade do alimento que se está ingerindo, como é diversificado esse alimento será que está atendendo as necessidades nutricionais, biológicas e preferências alimentares das crianças e que horários são oferecidas as refeições.

Estas percepções também estão englobadas na definição proposta por PHILIPPI et al.<sup>11</sup>(2000): "Alimentação saudável é aquela planejada com alimentos de todos os tipos, de procedência conhecida, de preferência natural e preparada de forma a preservar o valor nutritivo e os aspectos sensoriais".

Segundo a cartilha do ministério da saúde glossário temático: Alimentação e Nutrição: Uma **alimentação saudável** é aquela que tem todos os **alimentos** que necessitamos. Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. Assim, é importante que seja saborosa, colorida e equilibrada. Glossário Temático. Brasília- DF (2008).

Também, Proença e Poulain (2007) destacam que a alimentação participa da construção e da manutenção das identidades sociais no sentido de que o ser humano come os nutrientes, mas também come os sinais e os símbolos daquilo que os alimentos representam. Assim, semelhantemente, os educadores percebem que as crianças deveriam consumir somente os alimentos que lhes são carregados de significados, ou seja, embora fisiologicamente possam comer diferentes substâncias (vegetais, minerais e animais), elas comerão somente aquilo que reconhecem como alimento.

Refletir sobre a alimentação no período infantil é o caminho determinante para o processo de aprendizagem e para desenvolver novos hábitos alimentares com base nas evidências dos autores, são de grande relevância para fundamentar as pesquisas. Outro veículo norteado são as diretrizes estabelecidas pelo Ministério de Saúde que apresentam subsídios para a definição de linhas orientadoras para a prática e a promoção da saúde alimentar no ambiente escolar e que este seja transferido para a vida familiar.

Segundo, Nunes e Breda (pg. 40). 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 proporcionam os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequadas.

Assim é importante ressaltar que na infância a alimentação adequada é determinante para o desenvolvimento e crescimento do indivíduo quanto à saúde mental, física e global.

### 3.4 O Contexto Escolar, Nutrição e Promoção de Saúde.

Assim sendo é importante entender a base e as diretrizes norteadoras que estão mudando a visão e ações de integrar nas escolas uma alimentação de qualidade e valor nutricional. Nesta perspectiva, os Ministérios da Saúde e da Educação estabeleceram *diretrizes considerando as recomendações da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS)* e o desafio de incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania.

Essas diretrizes nacionais foram instituídas para a promoção da alimentação saudável nas instituições de educação infantil, de ensino fundamental e médio das redes tanto, pública como privada, com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de auto cuidado e promoção da saúde.

Dentre as ações propostas para nortear as diretrizes, destacam-se a sensibilização e capacitação dos profissionais envolvidos com alimentação das crianças na escola, e os próprios educadores possam apoiar com ações educativas que reforcem mudanças nos hábitos alimentares. Para que estes ofereçam alimentos adequados e promovam ações a fim de que as crianças nas escolas adquiram práticas alimentares saudáveis que podem ser inseridas em seus próprios lares. Desta forma o contexto escolar pode ser o grande

aliado da promoção de saúde e da nutrição, pois adotar tal mudança no presente e acreditar num futuro mais saudável para todos. Para isso deve-se ater a uma questão relevante, visto que a criança passa mais tempo na escola do em sua casa, quais as propriedades, nutrientes e segurança encontramos na manipulação dos alimentos que fazem parte do cotidiano das crianças.

Assim, Nunes e Breda (pg. 15). Afirmam: Para uma alimentação saudável há que escolher alimentos seguros, do ponto de vista da sua qualidade e higiene e diversificados, por forma de satisfazer todas as necessidades de nutrientes essenciais.

Sendo assim, todos os aspectos são relevantes quanto ao cuidado e manipulação e escolha de alimentos que as crianças na educação infantil podem experimentar e agregar a uma alimentação balanceada, variada e nutritiva. A alimentação saudável é um desafio, pois vivemos em meio a desigualdades e diferenças sociais e por outro lado, abundância de alimentos, nesse patamar é preciso reagir e mudar essa realidade tem-se chance de fazê-la, como: A Escola é o caminho direto de que a mudança é possível. O projeto do ministério da saúde é prova que com recursos bem distribuídos, funcionários treinados e o espaço aberto para esse Feito podem fazer diferença na qualidade e da alimentação que visa uma saúde melhor na infância.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO**

O Presente projeto de intervenção foi realizado em uma Instituição Educacional particular da cidade de Foz do Iguaçu do estado do Paraná. Que atribuiu à promoção, intervenção e coleta de dados sobre alimentação saudável para crianças da educação infantil: um projeto de intervenção.

O colégio atende crianças da educação infantil maternal I e II, jardim I e II. Ensino fundamental I e II de 1º ano a 9º ano. São alunos que fazem parte da classe média e alta, os alunos que participarão do projeto de intervenção são do jardim II, turma composta de 16 alunos com idades entre 4 e 5 anos.

A professora Regina da Cruz é a regente da turma do jardim II e autora do projeto de intervenção. Os alunos da educação infantil este ano na Instituição Educacional estudam em período integral.

Há muitos anos a escola tem cozinha e nutricionista para período integral e também cantina terceirizada, mas apenas este ano todas as crianças da educação infantil fazem parte do integral e por isso as principais refeições são feitas na escola desde café da manhã, suco as 10h00min, almoço, lanche da tarde e fruta todos os dias após o lanche da tarde. E quando querem comer algo diferente do cardápio, podem comprar lanches no período da tarde.

Desde o início do ano muito já se tem feito com projetos sobre alimentação, mas percebe-se que pode ser feito mais, sensibilizá-los da importância dos hábitos alimentares serem mantidos, que não será apenas na escola que podem comer frutas, verduras e outros lanches saudáveis, pois, ao chegar a sua casa podem comer tudo que querem. Saber diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis, por que o mais importante é entender o porquê, que certos alimentos mesmo sendo gostosos fazem mal, diminuir as porções desses alimentos podem fazer a diferença quando forem adultos.

Para atingir os objetivos propostos pelo referido projeto, o mesmo foi dividido em momentos distintos, detalhadamente descritos abaixo:

### 1º momento: Roda de conversa - Alimentação saudável

A professora Regina autora do projeto conversou sobre a alimentação saudável que todos devem fazer nas principais refeições, em especial com o lanche que eventualmente trazer de casa. Que lanche costumam trazer? Bolachas recheadas, chips e doces fazem parte desses lanches? E frutas? Iogurte? O que pode ser um lanchinho saudável para vocês? Foi pedido que as crianças expusessem sua opinião sobre as refeições, em seguida mostrou um cartaz com o modelo de uma pirâmide alimentar. Falou sobre as porções de alimentos que está dividida na pirâmide, pediu que observem os alimentos de sua preferência, então entregou folha de papel sulfite e pediu que desenhem os alimentos que são preferidos pelas crianças pediu que relatem para seus colegas quais alimentos desenharam. Montou com as crianças cada etapa da pirâmide alimentar, fazendo-as perceber quais as porções e quantidade de alimentos que são importantes para sua idade. Reproduzimos em cartaz o modelo de pirâmide alimentar sem os alimentos, usando figuras ou embalagens dos alimentos, as crianças fizeram a colagem em cada parte da pirâmide até completá-la. Neste momento, a pirâmide dos alimentos estava completa e montada pelos alunos. Assim foi possível ensinar as crianças a conhecer, identificar e nomear os diferentes tipos de alimentos. Também ocorreu a observação das cores dos alimentos e a experimentação dos sabores e texturas dos alimentos; Pois as crianças manipularam alguns alimentos como: frutas, verduras, grãos que conhecem, pedi que identificassem quais alimentos podem ser consumidos nas refeições que fazem na escola como: café da manhã, suco no intervalo da manhã, almoço, lanche e frutas no último horário na escola.

Para finalização deste primeiro momento contou com a colaboração de uma Nutricionista que conversou com as crianças sobre os valores nutricionais de cada item da pirâmide dos alimentos. Além disso, foram oportunizados para as crianças, momentos de experimentação de alimentos *in natura*. Desta maneira as crianças responderam aos seguintes perguntas: Como é o gosto do mamão, do morango, do abacaxi, limão, chuchu, batata, cenoura, rabanete, alface, etc. realizamos a higienização dos alimentos e das mãos antes de preparar ou comer qualquer alimento, seja natural ou industrializado; 2 dias

foram usados para esta estratégia, sendo dividido em duas situações distintas, primeiro com a professora autora do projeto e na seqüência com a presença da nutricionista que orientou as crianças sobre as necessidades das refeições saudáveis com frutas, leite, cereais, legumes, verduras e carne que foram trabalhados a pirâmide alimentar.

## 2º Momento: CULINÁRIA SAÚDAVEL

A Professora Regina desenvolveu esse segundo momento com as seguintes estratégias, fez cartazes com as receitas do espetinho de frutas e salada colorida, com antecedência solicitou que trouxessem frutas e verduras nos dias da realização da culinária, cada receita ocorreu em dias diferentes com duração de uma semana para a realização das culinárias. Com as culinárias foi promovido o consumo de frutas e alimentos saudáveis no âmbito escolar. Conversamos com as crianças sobre os ingredientes e quantidades dos alimentos que foram utilizadas, seguindo as informações nas receitas. A 1ª culinária: O delicioso Espetinho de Frutas com ajuda das crianças que trouxeram suas frutas preferidas nesse dia; desenvolvendo o cuidado com o meio onde estávamos utilizando, fizemos a limpeza e descarte do lixo nas lixeiras coloridas, seguindo as indicações de cada cor, ex: marrom-orgânico, como: cascas e restos de alimentos; etc.

No 2º dia de culinária fizemos a Salada colorida, as crianças trouxeram as verduras, legumes, que podem ser consumidos crus: alface, rúcula, almeirão, repolho, tomate, cenoura, pepino, etc... Misturamos as hortaliças e leguminosas, usando temperos como: limão, azeite e sal, também usaram os utensílios da cozinha da escola, como: pratos, bacias e garfos para comer a salada. Antes de cada culinária orientamos as crianças sobre a importância da higienização dos alimentos e das mãos; foi usado o refeitório para as culinárias. As receitas realizadas valorizaram a compreensão da alimentação saudável e que podem ser feitas em suas casas, com variações dos alimentos, conforme a preferência de cada criança.

### 3º Momento: Visitação a Cozinha da Escola

Experiência: Medidas e quantidades da composição de alimentos.

A professora organizou a visita à cozinha da escola, de acordo com a disponibilidade dos responsáveis da cozinha da escola, cozinheiras e nutricionista. Assim a intenção dessa visita foi perceber e observar como são realizados os preparos de alimentos, como as cozinheiras se organizam para preparar e servir as refeições seguindo o cardápio que a nutricionista prepara para a cada semana. Ao entrar na cozinha usamos toucas e aventais para a visita. Deixamos as crianças se expressarem quanto a elogios as comidas preparadas pelas cozinheiras e Nutricionista que elabora os cardápios, deram sugestões de alimentos que possam ser feitos para as refeições na escola.

Na semana seguinte fizemos a experiência sobre os alimentos e quantidades que consumimos dos alimentos, o excesso pode ser prejudicial a nossa saúde, mas só vamos perceber quando o nosso organismo pede socorro. Então como se alimentar de forma consciente evitando o excesso e desperdícios de alimentos? O que é importante saber sobre alimentos com grandes quantidades de açúcares e óleos? Levamos a reflexão sobre os alimentos de a pirâmide alimentar, que porções deveriam ser consumidos esses alimentos? Nesse momento da estratégia, foi realizada a experiência com alimentos que prejudicam nossa saúde, como bolacha recheada, mostrou um pote com as bolachas, distribuiu 1 para cada criança, questionando-os sobre a quantidade de substâncias como óleo e açúcares que tal alimento possui, em tubos de ensaios colocou os mililitros de óleo e de açúcar que uma porção de bolachas têm, misturou o óleo e o açúcar e mostramos o resultado, que estamos ingerindo sem perceber visualmente. Com chips, mostramos as quantidades de sal na porção desses salgadinhos. Serviram-se pequenas quantidades desses alimentos, para sensibilizá-los ao fazer mudanças nas quantidades que devem ser ingeridos desses alimentos especialmente em suas casas, já que na escola tais alimentos: bolachas recheadas e chips não fazem parte do cotidiano da educação infantil. Propomos na tarefa de casa que as crianças fizessem trocas de alimentos: no lugar de bolachas recheadas, comer uma fruta de

sua preferência, no lugar de chips tomarem um iogurte de frutas no final de semana e quando retornarem a escola relatarem se conseguiram realizar as trocas de alimentos. Montamos um gráfico com as crianças sobre os seus feitos. Quem comeu frutas/ iogurtes/ bolachas/ chips.

4º Momento: Palestra com profissional na área da saúde sobre os Benefícios da alimentação e saúde na infância.

Nesse momento a estratégia aplicada pela professora Regina em seu projeto de intervenção ocorrerá com dia a combinar com o profissional de saúde, que fará uma palestra para as crianças sobre os Benefícios de alimentação e saúde na infância em especial para a faixa etária de 4 a 5 anos. Falar sobre os alimentos que contribuem para desenvolvimento e crescimento das crianças. Como é importante comer corretamente desde a infância. Nesse momento dispor de data show para apresentação de vídeos se caso for necessário mostrar imagens para as crianças. Dar oportunidade para crianças fazer perguntas para ao profissional, de antemão a professora conversará sobre as perguntas que querem fazer sobre alimentação e saúde. Depois dessa importante conversa será finalizado o projeto de intervenção. Saber as opiniões das crianças seus relatos e mudanças que conseguiram fazer durante este projeto ocorrerá por meio de fotos, registros e gráfico do que conseguimos juntos implantar e intervir com esta riquíssima ação.

## 5 RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

As realizações sobre a implementação do projeto ocorreram durante os meses de agosto, setembro e outubro. Participaram do projeto 16 alunos, foram necessários tempo e preparação antecipada de pesquisa e planejamento para a intervenção. O tema despertou o interesse das crianças, pois a cada dia do projeto de alimentação, ficavam ansiosos esperando os momentos que descreverei a seguir:

Sobre o primeiro momento foram de suma importância para dar início ao projeto de intervenção, pois nortearam os procedimentos e dinâmicas para atender a necessidade de cada aluno com relação a conhecer os hábitos alimentares, que os alunos deixaram evidentes em suas opiniões. Falaram sobre os alimentos que costumam comer e sua fruta preferida, em nosso gráfico 4 crianças gostam de maçã, 2 de morango, 3 de laranja, 1 de melancia, 2 de uva, 3 de bananas e 1 de manga, os gostos são bem variados. Também a montagem da pirâmide foi importantíssimo para compreensão da quantidade de alimentos que podem comer durante o dia, as conversas com a Nutricionista acrescentaram uma gama de novos conhecimentos sobre alimentos que ajudam no desenvolvimento dos pequenos.

Na figura 1 as crianças tiveram o primeiro contato com a pirâmide a professora entregou as figuras e para montagem da pirâmide e também podemos aprender sobre as propriedades dos alimentos com as explicações da Nutricionista



FIGURA 1- REGISTRO FOTOGRÁFICO 1º MOMENTO ALIMENTAÇÃO  
Fonte: Autora (2013)

No 2º momento foram realizadas duas culinárias distintas preparadas com alimentos naturais como: frutas e vegetais. As culinárias agradaram o paladar das crianças, a partir dessas deliciosas culinárias os alunos, experimentaram frutas e verduras que não fazem parte da sua alimentação em casa.

Segundo o relato de algumas mães:

*“ Não querem nem experimentar, seus filhos não comem: laranja, banana, manga, alface, tomate, cenoura, mas na escola com o incentivo e observando o preparo dos alimentos, todos comeram e repetiram. (M D G). ”*

Os alunos que realmente precisavam mudar seus hábitos alimentares estão mais receptivos e provando alimentos que antes não comiam. Vivenciando suas conquistas foi enriquecedor! E fica evidente que a intervenção de novos hábitos de alimentação pode ser promovido no âmbito escolar.

Na figura 2, a culinária do espetinho de frutas foi um momento muito aguardado pelas crianças, todos participaram na montagem dos espetinhos.



FIGURA 2 – REGISTRO FOTOGRÁFICO DO 1º DIA DE CULINÁRIA: ESPETINHO DE FRUTAS.

Fonte: Autora (2013)



FIGURA 3 – REGISTRO FOTOGRÁFICO: RESULTADO FINAL DO ESPETINHO DE FRUTAS.

Fonte: Autora (2013)

Nas figuras 4 e 5, a nutricionista falou sobre a importância das verduras e legumes. A professora Regina mostrou na pirâmide que grupo se encontra as hortaliças e leguminosas, início da segunda culinária: Salada Colorida



FIGURA 4- REGISTRO FOTOGRÁFICO DO 2º DIA DE CULINÁRIA: PREPARAÇÃO PARA SALADA COLORIDA.

Fonte: Autora (2013)



FIGURA 5- REGISTRO FOTOGRÁFICO DO 2º DIA DE CULINÁRIA: RESULTADO FINAL DA SALADA COLORIDA

Fonte Autora (2013)

No 3º momento ao conhecer a cozinha os alunos observaram como é importante o cuidado com o preparo dos alimentos e elaboração do cardápio que a nutricionista da escola dispõe toda semana, fizeram perguntas para cozinheira e falaram as sugestões de refeições que poderiam fazer parte do cardápio. Ex: pizza.

Também foi fundamental mostrar a quantidade de óleos e açúcares que certos alimentos contêm em sua composição, que muitas vezes não vemos nem percebemos o que primeiro nos chama atenção é a marca do produto, a boa aparência e claro o sabor, mas nos esquecemos das calorias, gorduras e açúcares passam despercebidos, mas com a experiência as crianças observaram as quantidades que uma porção de bolacha recheada tem, alguns ficaram chocados e outras crianças nem quiseram experimentar, depois desse momento nenhuma criança trouxe bolacha recheada para a escola. Pois antes do projeto todo semana alguém

trazia bolacha recheada o ambiente escolar. Nem sequer perguntam se podem trazer chips e bolachas.

Na figura 6, vemos a visita à cozinha que teve participação de vários grupos de 4 crianças, que visitaram a cozinha, sucessivamente, com supervisão da Nutricionista e cozinheira.



FIGURA 6- REGISTRO FOTOGRÁFICO DA VISITAÇÃO A COZINHA DA ESCOLA.  
Fonte: Autora (2013)

Na figura 7- A professora levou as crianças até o laboratório para fazermos as misturas de óleo e açúcar.



FIGURA 7- REGISTRO FOTOGRÁFICO: MEDIDAS E MASSAS.  
Fonte: Autora (2013)

Para o 4º momento ocorreu a finalização do projeto de intervenção com a visita do profissional na área da saúde, foi motivador e revelador, pois os alunos não deixavam a palestrante falar, porque queriam contar o que já tinham aprendido sobre a alimentação. Observo que as crianças

continuam mudando seus hábitos alimentares, pois, em seus comentários ao relatarem suas opiniões, falando o que estão comendo que antes não comiam, como: alface, pepino e algumas frutas. Sinto que essa missão foi cumprida. As novas descobertas aguçaram sua curiosidade e seu aprendizado durante os momentos sendo marcantes para todos. Pois a visão e ação que estão refletindo na formação de suas opiniões sobre o que podem ou não comer, deixa claro que intervenção é possível no âmbito escolar. Quando observaram o quadro com os líquidos que costumamos comprar nos mercados, apenas a água mineral é a única que não tem açúcar, o restante como: refrigerante, suco de caixinha, bebida chá Matte, tem porções diferentes de açúcares que ingerimos durante o dia. Também foi abordado pela palestrante que podemos comer de tudo, mas em porções pequenas e evitar os exageros, como alimentos muito gordurosos, salgados e etc. Beber muita água e sucos especialmente no calor. Já ficou programado fazermos uma deliciosa limonada.

Na figura 8, a visita da profissional de saúde foi de grande importância para finalização do projeto.



FIGURA 8- REGISTRO FOTOGRÁFICO: VISITA DA PROFISSIONAL NA ÁREA DA SAÚDE. Fonte: Autora (2013)

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início do projeto de intervenção o tema Alimentação saudável foi determinante, pois a vida moderna e o consumismo fizeram das crianças o foco principal de como é a alimentação que crianças na educação infantil, estão ingerindo regularmente tanto em suas casas como na escola, já que por alguns anos, tanto escolas públicas e particulares ofertam período integral para os alunos. Assim a atenção foi voltada para atender as necessidades dos alunos com uma alimentação nutritiva e saudável, pois não podemos esquecer que a obesidade tornou-se um problema de saúde pública e cada vez mais visível em crianças e adultos.

A importância do projeto de intervenção fica evidente ao observarmos que mudanças podem ser feitas, que bons hábitos alimentares podem e devem ser introduzidos desde cedo na alimentação das crianças e que a dar continuidade nesse processo é fundamental, pais e educadores podem dar o exemplo e motivar as crianças ao mudar seus hábitos alimentares.

Mas sabe-se que mudar os hábitos alimentares não acontece facilmente, dificuldades e resistências são os obstáculos que aparecem pelo caminho, até chorar para não experimentar os alimentos foi vivenciado, pois, o simples fato de nunca ter experimentado tal alimento, pode determinar o que pode ou não ser gostoso na visão das crianças, mas o estímulo a continuidade do projeto é a marcante diferença. Isto prova que a escola pode ser este ambiente propício, um elo que ligue a saúde e alimentação saudável.

A satisfação no andamento do projeto de intervenção foi acreditar que é possível mudar os hábitos alimentares iniciando-se na infância, oportunizar as aulas práticas, a disposição de ter em nosso meio profissionais comprometidos e relacionar os temas com as necessidades de cada criança é o primeiro passo, o estímulo para provar juntamente com os colegas incentivou as crianças de modo geral a provar todos os tipos de frutas, verduras e alimentos como cereais antes rejeitados por eles.

Sendo assim, o mérito pelo planejamento e desenvolvimento desse riquíssimo projeto de intervenção, está no reconhecimento das reais

necessidades de cada criança quanto à alimentação e a devida continuidade deste projeto implementando-o ao longo do ano letivo. Sinto-me feliz de vivenciar as primeiras mudanças nesta turma, em especial em dois casos bem difíceis: aluno que não comia fruta de espécie nenhuma, antes do projeto, várias vezes se desesperou e chorou, mas aos poucos começou a comer laranja. E outra aluna que além de se alimentar muito mal nas principais refeições, comeu sua primeira folha de alface com limão e no outro dia a mãe veio agradecer que a filha começou em sua casa a comer verdura. Contribuir para esse momento foi essencial, saber que os objetivos foram atingidos e que a continuidade de novas mudanças nos hábitos alimentares é um quesito que pode ser compartilhado e acima de tudo visa à promoção da saúde. De acordo com os dados obtidos na pesquisa e aplicação do projeto de intervenção é importante afirmar que o projeto foi um sucesso e que durante os outros anos letivos, será implementado e terá participação das outras turmas que fazem parte da educação infantil, também temos o apoio da escola e da nutricionista para realizarmos a interações de outros órgãos que podem ser relevantes para a continuidade do projeto.

## REFERÊNCIAS

Alimentação saudável: percepções dos educadores de instituições infantis. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822008000200003&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822008000200003&script=sci_arttext)>

Acesso em 12/05/2013

Glossário Temático: Alimentação e Nutrição/ ministério da Saúde. 1ª edição e 2ª reimpressão. Brasília-DF 2008. Disponível em: <Saúde. Gov. br>.

Acesso em 12/05/2013

PHILIPPI ST, Colucci ACA, Cruz ATR, Ferreira MN, Coutinho RLR. Alimentação saudável na infância e na adolescência. In: Silva MV, organizador. Curso de atualização em alimentação para professores de rede pública de ensino. Piracicaba: Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq); 2000. P.46-56.

Proença RPCP, Poulain J. Sociologia da alimentação: um enfoque na compreensão dos comportamentos alimentares. In: Taddei JAAC, coordenador. Jornadas científicas do Núcleo Interdepartamental de Segurança Alimentar e Nutricional. Barueri: Manole; 2007. P.165-178.

NUNES E, BREDA J. Manual para alimentação saudável em jardins de infância. Divisão de promoção e educação para a saúde. Disponível em: <<http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>>

Acesso em 28/11/2013