

JOSSEMARA DE FÁTIMA LOPES CZUY

MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: um desafio para professores.

PRUDENTÓPOLIS

2015

JOSSEMARA DE FÁTIMA LOPES CZUY

MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: um desafio para professores.

Trabalho apresentado como requisito parcial à conclusão de 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> Dra. Letícia Pontes.

PRUDENTÓPOLIS

2015

## TERMO DE APROVAÇÃO

JOSSEMARA DE FÁTIMA LOPES CZUY

MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO  
INFANTIL: um desafio para professores.

Trabalho apresentado como requisito parcial à conclusão de Curso de Especialização em Saúde para Professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância pela seguinte banca examinadora:

---

Prof. <sup>a</sup>. Mestre xxxxx

Orientadora - Setor de Educação Profissional e Tecnológica da  
Universidade Federal, UFPR.

---

Prof. <sup>a</sup>. Mestre xxxxxxxxxxxx

Setor de Educação Profissional e Tecnológica da Universidade Federal,  
UFPR

---

Prof. xxxxxxxxxxxx

Departamento de xxxxxxxxxxx, UFPR

Curitiba, 12 de dezembro de 2015

*Ao meu esposo, familiares e amigos pelo incentivo.*

A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria.

Paulo Freire

## RESUMO

O presente projeto foi realizado com o objetivo de identificar a importância da alimentação saudável, em alunos da educação infantil; levando à reflexão sobre como orientar crianças do ensino infantil a consumirem lanches saudáveis e o consumo de diferentes alimentos. Para sua realização utilizou-se um estudo qualitativo com investigação de campo e pesquisa bibliográfica, para levantamento e análise do que já foi produzido sobre o tema- “Alimentação Saudável”. Primeiramente foi descrito a importância do consumo de diferentes alimentos para o desenvolvimento da criança sobre pontos de vista de diferentes áreas da ciência; no segundo, questionou-se sobre a dificuldade dos pais e professores em orientar as crianças a trazer para o lanche alimentos naturais e saudáveis. Posteriormente foram realizadas atividades sobre o tema abordado, realizado no Colégio Nosso Futuro, na cidade de Prudentópolis- PR. Acredita-se que as discussões levantadas no desenvolvimento deste trarão contribuições significativas para pais, professores e para as próprias crianças. Serviram, também, para aquisição de conhecimento pessoal, que trouxe maiores esclarecimentos acerca dos benefícios da alimentação saudável, e futuro das crianças.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável; Alimentos Naturais; Benefícios.

## **ABSTRACT**

This project was carried out in order to identify the importance of healthy eating, students in early childhood education; leading to reflection on how to guide children kindergarten to consume healthy snacks and the consumption of different foods. For its realization we used a qualitative study with field research and literature, to survey and analysis of what has been produced on the Theme- "Healthy Eating". It was first described the importance of eating different foods to the child's development on views from different areas of science; in the second, he was asked about the difficulty of parents and teachers to guide children to bring the snack natural and healthy foods. Later activities were held on the topic discussed, held in Our Future College in the city of Prudentópolis- PR. It is believed that the discussions raised in this development will bring significant contributions to parents, teachers and the children themselves. Also served for the acquisition of personal knowledge, which brought further clarification on the benefits of healthy eating, and future of children.

**KEYWORDS:** Healthy Eating; Natural foods; Benefits.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1- PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	18
FIGURA 2-. PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS.....	19
FOTO 1- EXPLICAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	31
FOTO 2- ASSISTINDO VÍDEO= VERDE QUE TE QUERO VERDE.....	31
FOTO 3 - ELABORAÇÃO DA ATIVIDADE= CARTAZES.....	32
FOTO 4 CARTAZES SOBRE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS.....	33
FOTO 5 DEMONSTRAÇÃO DE DIFERENTES FRUTAS.....	34
FOTO 6- EXPLICAÇÃO SOBRE AS FRUTAS.....	34
FOTO 7- MANUSEIO DAS FRUTAS.....	35
FOTO 8- CONCRETIZAÇÃO SOBRE A IDEIA DE METADE.....	36
FOTO 9- DEMONSTRAÇÃO SOBRE A IDEIA INTEIRO E DIVISÃO.....	36
FOTO 10- DEGUSTAÇÃO DAS FRUTAS.....	37
FOTO 11- DEGUSTAÇÃO DE DIFERENTES FRUTAS.....	37
FOTO 12- FRUTA DE MASSINHA DE MODELAR.....	38
FOTO 13- PICOLÉ DE MASSINHA DE MODELAR.....	39
FOTO 14- DIFERENTES VERDURAS E LEGUMES.....	40
FOTO 15- EXPLICAÇÃO SOBRE DIFERENTES TIPOS DE VERDURAS.....	40
FOTO 16- REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES IMPRESSAS.....	41
FOTO 17- APRESENTAÇÃO DO TEATRO I.....	42
FOTO 18- APRESENTAÇÃO DO TEATRO II.....	42



## **LISTA DE TABELAS**

TABELA 1- IMC ADULTO

TABELA 2- IMC INFANTIL

## **LISTA DE ABREVIATURAS E/OU SIGLAS**

CLT - Consolidação das Leis do Trabalho

ICM - Índice de Massa Corporal

OMS - Organização Mundial da Saúde

PPP - Projeto Político Pedagógico

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2. HÁBITOS ALIMENTARES.....</b>	<b>13</b>
2.1. PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	17
2.2. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC).....	20
2.3 A ALIMENTAÇÃO INFANTIL CONFORME A IDADE.....	22
2.4 ERROS COMETIDOS QUANTO À ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	25
2.5 SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	25
<b>3. IDENTIFICAÇÃO DA ESCOLA ESTAGIADA .....</b>	<b>26</b>
3.1. ESTRUTURA FÍSICA E CONCEPÇÃO PEDAGÓGICA DA ESCOLA.....	27
3.2 DESCRIÇÃO DA SALA E DA TURMA OBSERVADA.....	28
<b>4. METODOLOGIA .....</b>	<b>29</b>
4.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS .....	30
4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	42
4.3. ANÁLISE DOS DADOS.....	43
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>50</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>52</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Uma das preocupações de muitos pais é como conseguir que a criança se alimente bem e, principalmente de forma saudável. Essa preocupação se reforça quando a criança passa a ir para a escola, em especial na hora do lanche, quando, usando da desculpa da correria do dia a dia e da falta de tempo para o preparo dos alimentos, acaba-se optando por produtos industrializados como: salgadinhos, bolachas, achocolatados e outros de fácil preparo ou que já vêm prontos para serem consumidos.

Ao longo dos anos de docência no colégio, e das observações sobre os diferentes tipos de lanches trazidos pelos alunos; foi refletida a necessidade de se trabalhar uma alimentação mais saudável, já que era observado que por se tratar de crianças de uma idade ainda muito nova, muitas não entendem sobre o que faz bem ou não para sua saúde. Além, do fato dos mesmos sempre quererem o lanche do colega, em especial aqueles que pareciam diferenciados como: sucos industrializados, bolachas recheadas, salgadinhos, chocolates e outros. Essas observações orientam a realização desse projeto.

Pelo exposto, o presente trabalho procura dar uma panorâmica da realidade escolar quanto ao lanche consumido pelos alunos, mostrando como os pais, a escola e os próprios alunos se posicionam quanto ao lanche saudável.

Com o objetivo de orientar e estimular as crianças quanto à importância e os benefícios dos alimentos saudáveis delimitou-se como tema da pesquisa identificar os hábitos alimentares dos alunos da educação infantil e orientação sobre a importância do lanche e refeições saudáveis. O apoio para desenvolver as atividades foram desenvolvidas e adotadas pelas demais professoras na instituição

O trabalho foi desenvolvido através da revisão bibliográfica e pesquisa de campo realizada, no Colégio Nosso Futuro.

O instrumento utilizado na pesquisa de campo foram questionários com questões semi estruturadas, respondido em entrevista informal com pais de alunos e outros profissionais da educação infantil. Também, foram realizadas atividades direcionadas às crianças da turma do maternal II, na faixa etária entre 2 e 3 anos de idade. Paralelo à pesquisa de campo foi desenvolvido o projeto “Alimentação Saudável”, procurando orientar os alunos sobre os benefícios a saúde e crescimento

dos mesmos. Foram atividades voltadas a estimular os alunos a experimentarem diferentes tipos de frutas e verduras, diferentes variedades de alimentos, observando aqueles que mais e os que menos gostam, sempre, procurando considerar a necessidade de um lanche saudável, ressaltando os seus benefícios futuros para a saúde.

Da pesquisa bibliográfica buscou-se confrontar a teoria e a prática, partindo de referencias de diferentes autores que abordam o tema citado.

Assim, o presente trabalho está dividido em três partes: na primeira parte está à caracterização da pesquisa composta de explicações, observações e referencias que objetivam explicitar os fundamentos teóricos do tema estudado; e a caracterização do espaço observado.

A segunda parte, refere-se à metodologia adotada para obtenção de dados de pesquisa.

Na terceira e última parte apresenta-se a análise dos dados que foram obtidos e registrados através de observações, além do observado quando das entrevistas realizadas com os pais dos alunos sobre o tema e finalmente as considerações finais.

Considerou-se importante estudar e analisar a importância que alimentação adequada e saudável tem na formação e no desenvolvimento infantil.

## **2. HÁBITOS ALIMENTARES**

Um bom estado de saúde está relacionado diretamente com uma nutrição adequada ao longo da vida. Os hábitos alimentares refletem o crescimento e o desenvolvimento do individuo, desde seu nascimento até sua velhice. Isso demonstra, melhores ou piores condições físicas, mentais e intelectuais, conforme a alimentação consumida. HOCKENBERRY (2006, pág. 95) acredita que esse hábito de se alimentar pode se iniciar ainda antes do nascimento, no período pré-natal, desde a concepção e pode influenciar o desenvolvimento desde o momento da implantação do ovo até ao nascimento e nas demais fases da vida.

Os primeiros anos de vida de uma criança são repletos de diferentes descobertas e de oportunidades na aquisição de diferentes conhecimentos, por não terem autonomia, e precisarem de cuidados da mãe, cuidadores e outros, ela está sujeita aquilo que lhe for oferecido. Nessa fase é que vão surgindo às preferências alimentares, daí a necessidade de se estimular que se experimente diferentes tipos de alimentos, de gostos e de sabores. Pois, ainda, segundo HOCKENBERRY (2006 pág. 402); “os hábitos alimentares estabelecidos nos primeiros dois ou três anos de vida tendem a ter efeitos duradouros nos anos subsequentes”.

O ser humano se desenvolve num processo contínuo, dinâmico, e o crescimento físico e o bom desempenho de suas funções motoras são indicadores de boa saúde, onde conforme BRASIL (2002), o crescimento demonstra diferentes fatores relacionados às condições de vida da criança como: condições socioeconômicas, de moradia, alimentar, habitacional, de acesso a serviços de saúde, condições de higiene e de cuidados pessoais entre outros, pois segundo ele “o desenvolvimento sofre a influência físicas, nutritivas, de relações sociais, podendo variar de um individuo para o outro conforme, as condições oferecidas a cada um”.

É um fato indiscutível que uma alimentação saudável traz muitos benefícios ao desenvolvimento e a saúde da criança como um todo, que combate inúmeras doenças, deficiências imunológicas, diabetes, anemias, sobre peso entre outros problemas. E, essa preocupação deve estar presente desde muito cedo na vida do individuo. É preciso incentivar o hábito do consumo de alimentos como frutas, legumes e verduras e os demais grupos de alimento para que as crianças cresçam e se tornem adultos saudáveis. E os hábitos alimentares são reflexos pela forma como os alimentos são oferecidos e estimulados para o individuo ainda na infância (DUTRA, 2007).

Para PHILLIPI (2003), é importantíssimo que se ofereça uma refeição saudável, ainda nos primeiros anos de vida, estimulando assim a criação de hábitos saudáveis para que se tornem adultos, com uma alimentação balanceada; favorecendo seu desenvolvimento, no crescimento, no funcionamento das funções motoras, psicológicas, na saúde física e no combate a inúmeras doenças relacionadas à alimentação.

Conforme Lima (2009) é de direito do ser humano ter uma alimentação saudável. Em suas palavras o alimento é algo cultural, cada etnia e em diferentes culturas tem algo que lhe é próprio, assim;

[...] o ser humano não há como negar, necessita de se alimentar adequadamente. Isto é intrínseco à sua cultura, à sua família, a seus amigos. Assim, o Direito à alimentação passa pelo direito de alimentar-se de acordo com os hábitos e práticas alimentares de sua cultura, de sua região ou de sua origem étnica, o que fortalece sua saúde física e mental; assim como sua dignidade humana. Faz parte, também, do Direito à Alimentação, o poder comer alimentos seguros onde quer que esteja, assim como dispor de informações corretas sobre o conteúdo dos alimentos, sobre práticas alimentares e estilos de vida saudáveis. (LIMA, 2009, p. 94)

Para GANDRA (1981), a alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade pré-escolar, já que é uma época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento bio-psicomotor e social; e, uma vez, que a criança passa grande período do dia no ambiente escolar, torna-se ambiente propício para orientá-las sobre a alimentação saudável.

Assim, conforme BISSOLI & LANZILLOTTI ( 1997, p, 10);

“A educação nutricional dirigida às crianças pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados, uma vez que o comportamento na vida adulta depende do aprendizado na infância”. (BISSOLI & LANZILLOTTI, 1997,p, 10).

Segundo Turano e Almeida (1999), um dos locais para se promover a educação nutricional é a escola, já que permite trabalhar diretamente com crianças, numa fase onde melhor se fixam as atitudes e práticas alimentares, descobre e aprimora seus gostos, o que acaba sendo difícil de modificar quando na fase idade adulta. Ainda, conforme Souza (2007), a escola é “uma das instâncias de maior influência na formação do hábito alimentar das crianças, sendo muitas vezes os próprios pais os responsáveis por esta afirmação”.

Também é na fase da infância, onde tendem a usar as palavras “não gosto” sem ao menos ter experimentado certos alimentos. Conforme RAMOS (2001) é preciso ser criativo, os pais e responsáveis devem tentar motivá-los a consumirem diferentes alimentos daqueles que estão acostumados.

Pois, segundo Ramos (2001, p, 43)

“É interessante deixar a criança optar por alimentos que gostariam de consumir, porem é importante uma pré-seleção dos alimentos por parte dos pais para que não haja erro na escolha dos alimentos para os

nutrientes necessários para a saúde das crianças. Uma vez que não havendo essa pré-seleção há a tendência alimentar por alimentos pouco nutritivos". RAMOS (2001, p, 43)

Na educação infantil o papel da escola torna-se grande responsável na formação dos hábitos das crianças como um todo, desde a convivência com os demais colegas, ao limite e as regras. Assim cabe a escola inclusive a orientação nutricional quanto os benefícios da alimentação saudável e, também quanto às consequências da alimentação inadequada que podem trazer uma diminuição no seu aprendizado.

O que se propõe, atualmente é que na educação infantil as escolas optem por lanches saudáveis e incentivem os pais e responsáveis, para que ao arrumarem os lanches dos filhos procurem dar preferência a alimentos feitos em casa, mais naturais, com menos açúcar ou frituras.

OCHSENHOFER (2000) defende, ainda, que é vital a participação da família e que só com a interação pais/escola é que pode desenvolver uma geração adulta saudável; e que mesmo que a escola comece esse trabalho de orientação alimentar é preciso à família estar dispostas a dar continuidade em casa no dia a dia, orientando e incentivando para uma boa alimentação, já que a "educação começa em casa e dá-se uma continuidade na escola".

DAVANÇO (2004, p, 76) afirma que:

"O conhecimento, as atitudes, os comportamentos e as habilidades desenvolvidas por meio de efetivos programas de saúde em escolas; voltados para a conscientização de que a adoção de hábitos saudáveis trará melhor qualidade de vida, capacitam crianças e jovens para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovem a saúde do indivíduo, família e comunidade". DAVANÇO (2004, p.76)

Assim, a hora do Lanche deve ser um momento agradável, de socialização e de desenvolvimento da criança, fazendo parte do processo educativo. É durante o lanche que se cria a oportunidade da mesma relacionar-se com os colegas, trocar experiências, adquirir diferentes conhecimentos e desenvolver sua autonomia. O tempo para lanche deve proporcionar prazer e alegria.

TEMPORINI (1988) reforça o pensamento de especialistas em saúde, quando afirma que o professor na fase da infância desempenha a tarefa de educador em saúde, pelo fato de passar uma boa parte do seu tempo em contato



direto, diário e prolongado com as crianças e acompanhando seus desenvolvimentos. Essa convivência oportuniza vantagem de conhecimento do modo de ser de cada uma delas, que permite acompanhar as mudanças de crescimento, de aparência, de comportamento ou mesmo avaliar possíveis deficiências, dificuldades ou mesmo enfermidades. E, mesmo que o professor não tenha noção da importância do seu papel na orientação alimentar e ou nutricional ainda assim, pode observar comportamentos como apatia, cansaço ou desmotivação que impedem o desenvolvimento e que podem estar relacionada a uma alimentação não saudável.

## 2.1. PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é uma forma de gráficos onde são distribuídos os diferentes tipos de alimentos e, também, a quantidade de alimentos em forma de porções a serem ingeridas por uma pessoa saudável, ela é usada como referência para uma alimentação considerada adequada.

Seu surgimento data de 1970, onde surgiram os primeiros guias referentes ao consumo saudável dos alimentos. A partir de então, novos esquemas, vão surgindo e sendo adaptados os hábitos e às necessidades de diferentes sociedades e das diferentes pesquisas científicas, quanto à funcionalidade de cada alimento. Seu objetivo é ajudar e a entender como devem ser equilibrados esses alimentos numa base diária.

Segundo a *Wikipédia*<sup>1</sup> (2015):

A pirâmide alimentar é também conhecida como pirâmide funcional, ela é baseada em alimentos reguladores, ou seja, a dieta dela tem como objetivo a ingestão de vitaminas, sais minerais, fibras, etc. Que melhorem o funcionamento de todo o organismo.

---

<sup>1</sup> Um projeto de enciclopédia coletiva universal e multilíngue estabelecido na Internet sob o princípio wiki. Tem como objetivo fornecer um conteúdo reutilizável livre, objetivo e verificável, que todos possam editar e melhorar.

Assim, os alimentos são agrupados segundo as suas funções, nutrientes e porções necessárias seguindo um parâmetro de consumo necessário a uma pessoa saudável acima de 2 anos de idade, demonstrando a ingestão de alimentos de forma variada e com moderação.

Para que se calcular a quantidade correta de porções diárias de cada grupo de alimentos a serem ingeridas, é preciso definir a quantidade calórica que cada um necessita.

## Pirâmide Alimentar



FIGURA 1- PIRÂMIDE ALIMENTAR

FONTE: Universidade de Brasília (2012)

Conforme a figura apresentada acima, a pirâmide alimentar está dividida em 8 (oito) grupos; distribuídos em 4 (quatro) andares e apresenta a seguinte estrutura, seguindo uma ordem decrescente;

- Em sua base são dispostos os alimentos ricos em carboidratos como: cereais pães, massas, e arroz; (oferecem vitaminas do complexo B e fibras); E que devem

ser ingeridos em maiores quantidades ao longo do dia, responsáveis pela saciedade e a boa disposição.

- Em penúltimo lugar, está o grupo das frutas, verduras e legumes, que também podem e devem ser consumidos numa boa quantidade durante o dia, pois que fornecem ao organismo a vitamina A, vitamina C, fósforo, ferro, sais minerais e as fibras muito necessárias ao funcionamento do corpo.

- Em segundo lugar, estão os alimentos ricos em proteínas e minerais como o leite, seus derivados (iogurtes e queijos), as leguminosas e as carnes ( oferecem cálcio, proteína, vitamina A, vitamina D, ferro),

- No topo os alimentos que devem ser menos consumidos ou consumidos com moderação, por se tratarem de alimentos muito calóricos como: açúcares, doces, óleos e gorduras que podem causar obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, e outras enfermidades.

As porções recomendadas para cada grupo da pirâmide alimentar devem se:



FIGURA 2- PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS

FONTE: Universidade de Brasília (2012)

## 2.2. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) refere-se à medida do nível de gordura corporal de cada pessoa. Sendo uma de referência média internacional e reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que permite avaliar e definir os riscos de obesidade, através de um cálculo simples, que é a divisão do peso (massa) pela sua altura ao quadrado, ou seja, massa / (altura x altura); e o resultado, além de ser usado como um referencial comparativo de saúde do indivíduo, auxilia na definição e na prescrição médica para medicamentos a fim de solucionar o problema encontrado. Já que sobrepeso e a obesidade, quando revelados, baseada pelo IMC acabam revelando demais fatores de risco como o diabetes *melittus*<sup>2</sup>, hipertensão arterial, doença arterial coronariana e, e outras consideradas de alto risco.

Assim, ao aumento do IMC deve ser regularmente observado e esse pode ser diferente conforme a estrutura física de cada indivíduo, e são independentes quanto à idade ou sexo. Por exemplo, se segundo a fórmula abaixo: o resultado obtido para uma pessoa adulta estiver entre 18,5 - 24,9.

O resultado obtido é considerado como IMC normal.

$$\frac{\text{Massa (peso)}}{\text{Altura x Altura}} = \text{IMC} \quad \text{Exemplo: } \text{IMC} = \frac{58}{1,65 \times 1,65} = 21,3$$

Porém se os valores estiverem abaixo ou superior a esses números esse índice pode vir a ser considerado de risco e é necessário acompanhamento de um profissional especializado, evitando assim possíveis riscos e danos à saúde.

Segundo CHARLES E. PHELPS (2010, P, 176)

Tanto para mulheres como para homens, a melhor taxa de sobrevivência aparece nos grupos de pessoas cujo IMC está entre 23 e 25. O risco

---

<sup>2</sup> Palavra que veio do latim e que quer dizer "adoçado com mel". Quando o açúcar (glicose) está alto no sangue, é filtrado pelos rins, e leva água consigo para fora do organismo (como um aspirador).

relativo aumenta para pessoas com números mais altos ou mais baixos que esse índice massa corporal tido como “mais seguro. CHARLES E. PHELPS (2010, P, 176)

As referências de IMC variam conforme indicado nos quadros abaixo:

TABELA 1- IMC ADULTO

Menos de 18,5 -	Abaixo do peso
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Excesso de peso
30,0-34,9	Obesidade Leve (Grau I)
35,0-39,9	Obesidade Severa (Grau II)
Mais de 40,0	Obesidade Mórbida (Grau III)

FONTE- CALCULOIMC.COM.BR (2015)

É preciso considerar que a tabela acima não é serve como referencial para as crianças, que o IMC infantil tem sua própria tabela e é específica conforme a idade, devendo ser observada ao longo do seu desenvolvimento. Já que a maioria das crianças tendem a emagrecer enquanto estão crescendo.

TABELA 2- IMC INFANTIL

Idade	Normal	Sobrepeso	Obesidade
6	14,5	Mais de 16,6	18,0
7	15	Mais de 17,3	19,1
8	15,6	Mais de 16,7	20,3
9	16,1	Mais de 18,8	21,4
10	16,7	Mais de 19,6	22,5
11	17,2	Mais de 20,3	23,7
12	17,8	Mais de 21,1	24,8

13	18,5	Mais de 21,9	25,9
14	19,2	Mais de 22,7	26,9
15	19,9	Mais de 23,6	27,7

FONTE- CALCULOIMC.COM.BR (2015)

Porém o IMC possui algumas limitações:

- A de não ser possível a partir do mesmo, diferenciar os componentes como magro e gordo da massa corporal;
- A das pessoas musculosas apresentarem um valor inadequado e serem consideradas sobre pesos ou obesas, o que difere da sua realidade;
- A influência de diferentes etnias, como dos descendentes asiáticos podem ser considerados muito magros ou ainda obesos.

### 2.3 A ALIMENTAÇÃO INFANTIL CONFORME A IDADE

Para o consumo de alimentos nutritivos e hábito alimentar saudável, não tem idade, porém para se obter uma boa nutrição física e de qualidade é necessário seguir uma dieta que supra as vitaminas e nutrientes segundo as necessidades exigidas conforme a idade.

Assim, a qualidade da alimentação deve iniciar-se logo após a amamentação, que pode variar de 6 (seis) a 8 (oito) meses de idade, já que se tem consciência que até esse período, o leite materno é o único a ser consumido. E à medida que vai crescendo, vai aumentando e mudando a necessidade de consumo de diferentes nutrientes. Nessa fase a criança ainda não tem definido seu paladar, e os estímulos a diferentes alimentos, gostos e sabores irão formando sua noção de hábito alimentar. É precisa a mãe ou o cuidador usar das refeições para torná-las momentos divertidos e agradáveis sem castigos ou punições.

A alimentação saudável é muito importante no desenvolvimento físico, estrutural, intelectual, emocional, evita doenças, auxiliando numa recuperação mais rápida.

- Até os 6 (seis) meses de vida o leite materno é o único recomendado para uma boa alimentação da criança. Não é necessário, nem mesmo, a ingestão de água, sucos ou chás, já que o leite materno sozinho pode protegê-la contra infecções, alergias, e aumenta sua imunidade para diferentes doenças. Devendo só ser substituído em caso de alguma doença que impossibilite a mãe de amamentar ou que possa transmitir a mesma à criança.

Em alguns casos como: indisponibilidade da mãe, regresso ao trabalho, depois da licença maternidade (período de amamentação garantido pela CLT) ou mesmo escassez do leite, pode-se fazer o uso de mamadeiras compostas por leites próprios e em casos extremos oferecer outro tipo de alimento após os 4 meses de idade.

- Depois dos 6 (seis) meses pode-se começar a introdução alguns tipos de alimentos oferecendo à criança diferentes opções nutricionais necessárias para o desenvolvimento físico e mental. É essencial, nessa etapa, levar em conta a qualidade desses alimentos para que se possa garantir uma alimentação balanceada. Esses alimentos devem vir em formas de papinhas, inicialmente adocicadas feitas com frutas; e posteriormente com um mínimo teor de sal, como: sopinhas de verduras e cereais, sopinhas de feijão e outras. Pode ocorrer que nas experiências alimentares a criança resista um pouco, mas os pais não devem desistir e persistir em oferecer esses alimentos. Sendo recomendado, também que não se dê comidas requentadas nessas primeiras refeições, que os alimentos devem ser amassados com um garfo e não batido no liquidificador. Usar poucos temperos e sal o mínimo possível, realçando o sabor do alimento. Não dar produtos industrializados como: refrigerantes, bolachas, balas, salgadinhos ou café. Não dar alimentos difíceis de mastigar ou de engolir ou em porções muito grande e oferecer água sempre que comer algo.

- Dos 2 a 3 anos de idade é o período onde se forma o hábito alimentar, já que a criança come o mesmo tipo de alimento que o resto da família. É também importante estabelecer 3 (três) horários para a alimentação principal lanches em seus intervalos. É nessa idade que se pode encontrar aquelas crianças que comem de

tudo ou muito; e aquelas que não gostam e não comem nada. Em ambos os casos os pais devem trocar os alimentos por um do mesmo grupo nutricional e no caso das que tem dificuldade de se alimentar, deve-se garantir que se alimente pelo menos durante uma das refeições principais. Evitar oferecer nesses intervalos, alimentos que tirem o apetite como: guloseimas, biscoitos e doces. Não deixando comer em frente a aparelhos eletrônicos como; computador e tv, evitando assim, que se distraiam.

- Dos 4 a 6 anos de idade é a etapa que as crianças demoram mais para comer e se recusam ou usam de desculpas para se alimentar em certos horários. É necessário alternar o horário de se oferecer os alimentos e induzi-las a comer próximo aos horários considerados adequados, tentando estabelecer uma rotina. As vezes é necessário os pais darem o exemplo, comendo oferecendo alimentos saudáveis. Também é nessa idade que muitas crianças passam a frequentar a creche ou o jardim de infância e a levar seus lanches. Nessa etapa os pais devem se preocupar com aquilo que estão mandando nas lancheiras de seus filhos, se os alimentos são energéticos, construtores ou reguladores. É esses alimentos que se definem como: Alimentos Saudáveis- neles estão incluídos todos os nutrientes necessários para o crescimento e o desenvolvimento; Alimentos Energéticos: dão energia, mas são de pouca saciedade, neles estão incluídos as gorduras, os cereais e os açúcares; Alimentos Construtores: são os considerados saudáveis e auxiliam na construção e na estrutura física, neles estão incluídas as proteínas animais e vegetais; Alimentos reguladores: os que regulam o organismo, também considerados saudáveis, neles estão incluídos as frutas, verduras e legumes.

É preciso que os pais tenham conhecimento daquilo que os filhos estão consumindo, que o lanche além, de saciar a fome; deve oferecer valores nutricionais que possibilitem seu desenvolvimento, controlando o excesso de gorduras e açúcares, e alimentos balanceados.

Como sugestões de lanches saudáveis apresentam-se: Frutas naturais; Bolos feitos em casa; Sanduíche natural; Salada de Fruta; Sucos naturais; Iogurtes; Pão de queijo e outros.

- Dos 6 a 10 anos nesse período as crianças já seguem hábitos alimentares fortalecidos em etapas anteriores e realizam algumas atividades físicas. Nessa época exigem alimentos com valores mais energéticos, nutritivos e variados, e em



maior quantidade. É necessário orientar contra o consumo de gorduras, açúcares e produtos industrializados. Incentivando o consumo diário de frutas, verduras, legumes, hortaliças, leites e seus derivados, carnes ricas em cálcio importante para sua formação de massa óssea.

#### 2.4 ERROS COMETIDOS QUANTO À ALIMENTAÇÃO INFANTIL

- Levar a criança a encarar a comida como um prêmio ou castigo, principalmente as verduras e os legumes, esses devem ser oferecidos aos poucos, de formas criativas.
- Obrigar que a criança coma a todo o momento, considerando que é um hábito de uma criança saudável, acabando, assim, por alimentá-la mais do que o necessário.
- Premiar com guloseimas e alimentos calóricos por seu comportamento, ou ter esses produtos sempre disponíveis ao seu alcance;
- Usar como castigo a proibição de algum alimento, de acordo com a conduta ou alguma atitude que a criança fez e que desagradou.
- Oferecer alimento de baixa qualidade nutricional em comemoração de datas importantes relacionada à criança.
- Permitir o consumo diário de bebidas gasosas, como refrigerantes, doces, bolos, e alimentos muito açucarados.

#### 2.5 SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A partir dos (2) dois anos de idade é possível seguir algumas orientações para a prática correta de alimentação de uma forma saudável e adequada. Em princípio é sugerido que se inicie procurando por orientações e seguindo dietas

fáceis que poderá ser aumentada gradualmente, e que deve ser praticada diariamente. O sugerido para que se tenha uma dieta saudável é:

- Fazer 3 (três) refeições ao dia (café-da-manhã, almoço e jantar) e em seus intervalos até 2 (dois) lanches. (Feijão com arroz todos os dias, além de frutas e verduras)
- Evitar pular qualquer uma das refeições, incluindo pelo menos 6 porções dos grupos da pirâmide alimentar como: arroz, trigo, milho, tubérculos, massas e pães preferindo grãos integrais e se possível que os alimentos estejam em sua forma natural. Se possível 3 (três) porções de verduras e legumes, assim como 3 (três) porções de frutas, se possível diariamente.
- Consumir 3 (três) porções diárias de leite e de seus derivados e também de ovos, carnes, peixes e aves ao menos 1 (uma) porção; retirando a gordura em sua preparação a fim de torná-los mais saudáveis.
- Evitar produtos industrializados como: refrigerantes, sucos, guloseimas, bolos, biscoitos recheados, sobremesas e outras.

### **3. UNIVERSO DO PROJETO.**

É um estabelecimento particular de ensino, reconhecida LEI- decreto 701/92 DOE 25/03/1992. Ato de reconhecimento 1595/98, parecer do NRE de AP, do 499/2007- 31/12/2007; inaugurada em fevereiro de 1992.

Que tem seu horário de funcionamento no período matutino das: 07h30min min. às 12h00min min. e vespertino das: 13h00min min. às 17h00min. Atendendo o nível de Educação Infantil a médio. Atendendo 300 alunos: 64- Educação Infantil, 66- do 1<sup>o</sup> ao 5<sup>o</sup> ano e 170- do ensino médio.

A turma- conta com 13 alunos, sendo 5 meninos e 8 meninas, são alunos na faixa etária entre 02 anos e meio e 03 anos de idade, bastante comunicativos, um pouco desatentos. Os alunos são de perfil socioeconômico de classe média e classe média alta. Trazem seus lanches de casa, possuem gostos individuais uns com

preferências por produtos industrializados como: bolachas, salgadinhos e sucos em caixinha; e outros por produtos naturais como: sanduíches e sucos naturais e frutas.

### 3.1. ESTRUTURA FÍSICA E CONCEPÇÃO PEDAGÓGICA DA ESCOLA

As observações participativas de estágio foram realizadas Colégio Nosso Futuro, situado na Rua Domingos Luiz de Oliveira, n. 205; Centro, Cidade-Prudentópolis -PR. CEP 84400-000. Fone: (42) 3446-2348; e-mail [colegionossofuturo@yahoo.com.br](mailto:colegionossofuturo@yahoo.com.br). CNPJ- 82.519.455/0001-82.

Colégio Nosso Futuro é situado na Rua Domingos Luiz de Oliveira, n. 205; Centro, Cidade- Prudentópolis -PR. CEP 84400-000. Fone: (42) 3446-2348; e-mail [colegionossofuturo@yahoo.com.br](mailto:colegionossofuturo@yahoo.com.br). É uma instituição privada de ensino, subordinada ao Núcleo Regional de Educação; tende do nível de educação infantil ao médio de ensino, atualmente conta com 300 alunos matriculados.

Tem uma ótima estrutura física sendo: 15 salas de aula;1 secretaria;1 sala de direção; 1 sala de coordenação;1 sala dos professores;2 banheiros para os professores;1 cantina;2 quadras cobertas, ( sendo uma com palco);1 refeitório;a de areia1 quadra de areia;2 campos de futebol;2 parques que atende a Educação Infantil;6 banheiros para 1<sup>o</sup> e 5<sup>o</sup> ano; 4 banheiros para a Educação Infantil. Conta também com bosque, quiosque e 2 piscinas.

As salas de Educação Infantil são espaçosa, bem ventiladas, com brinquedos e joguinhos de montar e encaixar; possuem tapetes emborrachados com o alfabeto colorido- de encaixar, as cadeiras e mesas são proporcional ao tamanho das crianças, tem colchonetes para as crianças que quiserem dormir.

As professoras possuem formação acadêmica e pós na área de pedagogia. A formação continuada se dá por incentivo do colégio e qualificação pessoal particular. Conforme informado no PPP do Colégio; as horas atividades são semanais; os conselhos de classe são trimestrais, e são discutidos assuntos referentes aos alunos e as salas de aula; as reuniões de pais são bimestrais, quando discutido assuntos referentes a escola e a seus filhos, como organização de festas e eventos realizados

no colégio como: LITARTE ( semana de literatura e arte), Festa Cowtry, Dia das Mães; e outras.

Na concepção de educação- percebe-se que o mundo está cada dia mais moderno e voltado para o uso de tecnologias, é preciso trabalhar a educação para esse novo público, preparando para estar sempre aberto aos novos conhecimentos, sem desconsiderar os alicerces que construíram o que vemos hoje.

Na concepção de sociedade- é preciso um envolvimento de todos quando se deseja mudanças, pois sozinha a escola e os que dela fazem parte não são capazes de atingir aquilo que tendo o apoio de pais, familiares e sociedade como um todo que consegue.

O papel do pedagogo é muito importante nas séries iniciais até as etapas finais de ensino. Sabe-se que o ser humano está sempre em constante evolução e o pedagogo precisa ser capaz de acompanhar essas mudanças, buscando sempre aquisição de novos conhecimentos e aptidões.

Segundo entrevista com a pedagoga Diva Mari Roth, o colégio contempla atingir a realidade social, procurando fornecer a seus alunos meios de prepará-los como cidadãos efetivos e com qualidades no meio social e profissional, buscando oferecer uma educação de qualidade. Busca a integração entre aluno- escola- família, acreditando que o bom desempenho e o desenvolvimento do aluno precisam ser encarados como uma parceria, onde juntos apontam dificuldades e encontram a solução para as dificuldades que envolvem o processo ensino-aprendizagem.

A pedagoga/diretora Diva Mari Roth é também proprietária da instituição de ensino e exerce a função de pedagoga, tem formação em pedagogia e em gestão escolar; a coordenadora é formada em letras.

### 3.2 DESCRIÇÃO DA SALA E DA TURMA OBSERVADA

As observações e as atividades foram realizadas no decorrer dos meses de Abril à Julho de 2015; no horário das 13h00min min. às 17h00min. Sendo observada a turma do Maternal II- A. Com 13 alunos, sendo 5 meninos e 8 meninas.

Quanto às características da sala observada foi possível observar aspectos como:

- A sala de aula é grande, bem iluminada e tem boa ventilação, com iluminação adequada, mobiliário bem conservado, com janelas grandes, têm as carteiras dispostas em linha reta, às paredes pintadas em tom de bege claro; com alfabeto, números e decoração infantil com motivos para a alfabetização dispostos nas paredes como: janelinha do tempo e calendário; tem aparelho de TV, DVD e Rádio, em um armário de cor branca posicionado na parte posterior a mesa do professor. As mochilas das crianças são dispostas em prendedores ao longo da parede, sob as janelas.

#### **4. METODOLOGIA**

A coleta de dados ocorreu por meio de observações e atividades realizadas, na turma do maternal II, no Colégio Nosso Futuro, instituição particular de ensino, com crianças na faixa etária entre 2 e meio a 3 anos de idade, no período da tarde, no decorrer do mês de julho de 2015; com o intuito de estimular a comerem alimentos saudáveis, em especial frutas e verduras.

Na primeira fase foi realizada pesquisa bibliográfica sobre o tema “Alimentação saudável”, através de livros, revistas, artigos, vídeos e outros materiais da internet e realizadas entrevistas semi estruturada com pais e responsáveis sobre as preferências alimentares das crianças observadas como: Quais as frutas que mais gostam? Quais os alimentos que mais consomem? Quais os alimentos que não gostam? O que é feito em casa para estimular uma refeição saudável?

Ainda nessa primeira fase foi abordado o tema- Alimentação Saudável, com as crianças observando-as, através conversação e de demonstração de imagens e

vídeos, onde foram indagados seus conhecimentos sobre o que é ou não alimentos saudáveis, nessa abordagem foram realizadas diferentes atividades.

Na segunda fase do desenvolvimento do projeto “Alimentação Saudável”, foi realizada conversação com os pais a fim de avaliar o desenvolvimento dos seus filhos e constatar mudanças nos hábitos alimentares dos mesmos. Também elaborado um teatro envolvendo o tema apresentado ao longo do projeto e posteriormente se realizou a apresentação de um conto, representado pelas crianças, onde representaram as consequências da alimentação não saudável, numa releitura da história Chapeuzinho Vermelho, reforçando o conhecimento anteriormente adquirido.

#### 4.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS

##### ATIVIDADE 1- ABORDAGEM DO TEMA

A abordagem do tema alimentação saudável, foi realizada através de conversação, onde inicialmente foram indagados às crianças quais os alimentos de sua preferência, se tinham o hábito de ingerir frutas, legumes, verduras; quais desses alimentos conhecidos, os que consumiam, quais elas gostavam e as quais não gostavam. Para esse dia foi elaborado um cartaz contendo diferentes tipos de frutas, para uma demonstração visual das diferentes variedades existentes, e através do mesmo foi incentivado uma conversação para que as crianças informassem as que conheciam.

O objetivo inicial dessa abordagem foi a de adquirir informações sobre quais os hábitos alimentares adotados no cotidiano familiar, e através dessas informações refletir a abordagem do tema em diferentes atividades a serem realizadas.



FOTO 1- EXPLICAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Após a primeira abordagem sobre o tema, foram passados vídeos infantis sobre o hábito de comer bem, e de forma saudável como: “Verde que te quero Verde”, Meu Lanchinho.

As crianças foram levadas até a sala de vídeos onde puderam assistir aos vídeos e foram comentado e desenhado no quadro ao lado os diferentes tipos de alimentos que apareceram nas imagens assistidas, incentivando para que comentassem sobre os mesmos.



## FOTO 2- ASSISTINDO VÍDEO= VERDE QUE TE QUERO VERDE

Depois da abordagem inicial, foi realizada atividade para elaborar cartazes referentes a alimentos considerados saudáveis e alimentos não saudáveis. Para o seu desenvolvimento as crianças foram dispostas em círculo e foram relacionando as figuras espalhadas no chão que correspondiam aos alimentos que conheciam e consumiam, como por exemplo: frutas (banana, maçã, abacaxi, melancia, e outras); verduras (brócolis, repolho, alface, etc.) e outros (bolachas, salgadinhos, hambúrguer, achocolatado, refrigerantes, e outros).

Assim, foi orientado para identificarem através dessas figuras (anteriormente solicitadas) as figuras que correspondiam a que tipos de alimentos pertencem- saudáveis ou não saudáveis; cada criança por vez foi até o centro do círculo e pegou uma figura de cada alimento, e relacionou no quadro do alimento saudável e do não saudável.

Essa atividade objetivou tomar conhecimento do hábito alimentar de cada criança, e de como o consumo de alimentos saudáveis é abordado no ambiente familiar.



FOTO 3- ELABORAÇÃO DA ATIVIDADE= CARTAZES



Já com os cartazes prontos, foi questionado o porquê das escolhas de cada alimento para os diferentes cartazes, dessas observações foi ressaltado a importância de alimentar-se bem para o crescimento e o bom desenvolvimento físico e intelectual; dessa conversação foi possível observar os alimentos mais consumidos no dia a dia, e as preferências de cada criança.



FOTO 4- CARTAZES SOBRE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS.

#### ATIVIDADE 2- CONCRETIZAÇÃO DO TEMA ABORDADO

Manuseio e degustação de frutas- integrando conceitos de tamanho; textura, inteiro e metade.

Com o objetivo de demonstrar de forma concreta as variedades de frutas, anteriormente estudadas, foi solicitado aos pais dos alunos, que cada um mandasse uma variedade, solicitação, essa, realizada através de bilhetes autorizados pela escola, e previamente explicados seu propósito no momento da entrega das crianças no início da aula.

Assim através das diferentes frutas trazidas foi realizada demonstrações.



FOTO 5- DEMONSTRAÇÃO DE DIFERENTES FRUTAS

Através das demonstrações foram abordados diferentes aspectos de cada fruta exposta como; seu aspecto, tamanho, forma, e outros que foram levantados através de perguntas feitas pelas crianças.

Conforme as frutas iam sendo apresentadas as crianças eram motivadas a comentarem se conheciam, se já haviam consumido, se gostavam do sabor ou não. Foi incentivado também a comentarem sobre suas preferências.



#### FOTO 6- EXPLICAÇÃO SOBRE AS FRUTAS

Para a demonstração e explicação das frutas as crianças foram dispostas em um semicírculo no chão, para que facilitasse o manuseio das mesmas, assim, aproveitou-se para realizar atividades integradas sobre tamanhos e peso e textura ( grande ou pequeno; pesado ou leve; liso ou enrugado ). As frutas foram passadas para que cada criança pudesse pegar e senti-las.



#### FOTO 7- MANUSEIO DAS FRUTAS

Ainda aproveitando-se para integrar as explicações de inteiro e metade, as frutas foram partidas ao meio para melhor concretizar a ideia.



FOTO 8- CONCRETIZAÇÃO SOBRE A IDEIA DE METADE

Depois de cortadas ao meio, foi feita referências ao modo de se consumir as frutas e como elas podem ser cortadas, usando como exemplo a melancia, foi mostrada a mesma inteira, sua metade e fatias.

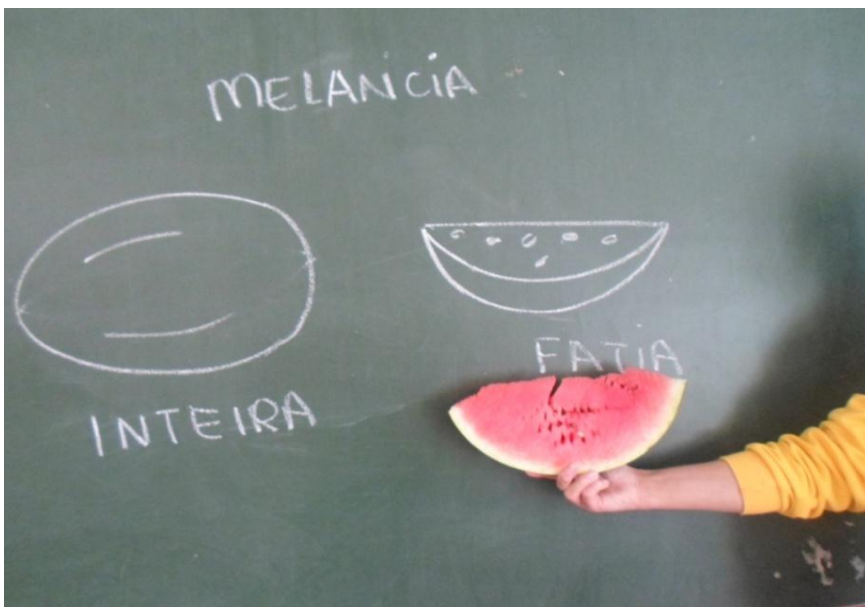


FOTO 9- DEMONSTRAÇÃO SOBRE A IDEIA INTEIRO E DIVISÃO

Depois de utilizadas as frutas para as explicações e manuseio, foram incentivadas a degustação, para que as crianças pudessem experimentar e



comentar sobre os diferentes sabores. Das quais já consumiam e as quais não conheciam.



FOTO 10- DEGUSTAÇÃO DAS FRUTAS

Assim as frutas foram descascadas e dispostas em travessas para que as crianças pudessem experimentar uma porção de cada uma.



FOTO 11- DEGUSTAÇÃO DE DIFERENTES FRUTAS

### ATIVIDADE 3

#### Modelagem com massinha

Nessa atividade foi distribuído massinhas de modelar coloridas, e incentivado as crianças a usarem de criatividade e representarem alguns exemplos de alimentos anteriormente vistos como benéficos e não benéficos a saúde e ao seu desenvolvimento. Aqueles que podem ser prejudiciais e considerados não saudáveis. As crianças optaram por fazer imagens como frutas; laranjas, maçãs, melancia e outros- como saudáveis; e refrigerantes, salgadinhos, chocolates, sorvetes, entre outros - como não saudáveis.



FOTO 12- FRUTA DE MASSINHA DE MODELAR

Aproveitando-se da atividade de modelagem foi realizado uma recapitulação e reforço do tema alimentação saudável.



FOTO 13- PICOLÉ DE MASSINHA DE MODELAR

#### ATIVIDADE 4

##### Manuseio e degustação de verduras e legumes

Ainda como realizado para demonstração das frutas, também foi solicitado aos pais dos alunos que trouxessem cada um uma variedade de verdura, as crianças foram levadas até a cozinha da escola onde puderam observar as mesmas dispostas sobre a mesa. Inicialmente foram explicadas as diferentes variedades e questionado se as conheciam se já haviam provado. Aproveito-se dessas explicações para questionar sobre como são consumidas as verduras, em que refeições, se no seu cotidiano havia o hábito de comer esse tipo de alimento. Foi possível através dessa atividade, observar que a maioria das crianças disse não gostar de determinada verdura, legume ou tempero, sem ao menos ter experimentado.

Assim, o objetivo a ser atingido foi o de estimular através dessa atividade, que as crianças pudessem experimentar as verduras expostas em forma de sopa e saladas.



FOTO 14- DIFERENTES VERDURAS E LEGUMES

Depois de realizada as explicações e demonstração foi realizada a higiene das verduras e cortadas para a preparação da sopa. Quanto aos temperos, foi incentivado que as crianças pudessem cheirá-los; e assim tomassem conhecimento daquilo que dá gosto aos alimentos. Também aproveitou-se, para mencionar que diferentes produtos industrializados como: salgadinhos, petiscos e frituras têm em suas composições esses tipos de tempero.



FOTO 15- CULINARIA COM DIFERENTES TIPOS DE VERDURAS



## ATIVIDADE 5

### Realização pinturas, desenhos e atividades impressas

Foram realizadas diferentes atividades como forma de reforçar todos os assuntos abordados como: pinturas, desenhos livres e atividades impressas de ligar, contornar entre outras. Entre elas a pintura das frutas que cada criança mais gostava, disposta na letra da música “Meu lanchinho”, anteriormente assistida e cantada.



FOTO 16- REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES IMPRESSAS

### TEATRO-

Os pais dos alunos e os demais alunos e funcionários do colégio foram convidados para uma encenação da turma observada.

Numa releitura da história Chapeuzinho Vermelho as crianças apresentaram a importância da alimentação saudável no seu dia a dia. Nessa história a Vovozinha encontra-se adoentada, cansada e sem disposição pelo péssimo hábito de só consumir alimentos considerados inadequados para a sua saúde como; açúcares, frituras e refrigerantes, e a Chapeuzinho vai visitá-la levando diferentes frutas e verduras e num diálogo de conscientização demonstra que a mudança dos Hábitos alimentares é fundamental para uma vida saudável e cheia de disposição e energia.



FOTO 17- APRESENTAÇÃO DO TEATRO I



FOTO 18- APRESENTAÇÃO DO TEATRO II

#### 4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a análise do conteúdo foram definidas seis questões norteadoras apresentada aos pais: 1. Quais as frutas que mais gostam? 2. Quais os alimentos que mais consomem? 3. Quais os alimentos que não gostam? 4. O que é feito em

casa para estimular uma refeição saudável? 5. Quais os tipos de alimentos que manda para o lanche de seus filhos com mais frequência? É saudável? 6. Em sua opinião qual a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento da criança?

E demonstração, manuseio e degustação de diferentes frutas, verduras e legumes.

#### 4.3. ANÁLISE DOS DADOS.

Para as considerações dos dados observados, optou-se por apontar apenas a inicial dos nomes de cada criança, a fim de identificá-las.

Assim, a coleta de dados através de entrevista dirigida aos pais quanto aos hábitos alimentares de cada criança e das observações realizadas através das atividades em sala de aula, foi possível considerar:

1. Aluna A. C= A fruta que mais consome é banana, seu alimento mais consumido além da mamadeira (achocolatado) é batata frita, não gosta de outras frutas ou comidas muito temperadas, em casa é estimulada a comer frutas e verduras, mas não gosta. Quanto ao lanche, costuma trazer para a escola bolachas recheadas, sucos de caixinha, bolos e outros, que mesmo não sendo saudável é o que é visto como mais prático por parte da mãe que trabalha fora e tem pouco tempo para a preparação do lanche. Mesmo que em sua opinião a alimentação saudável seja muito importante para o desenvolvimento da criança, nem sempre é possível na correria do dia a dia. Quanto o observado em sala através das atividades: a aluna embora conheça por nome a maioria das frutas, não gosta de algumas, mesmo não as tendo provado. Recusou-se a experimentar a maioria delas. A aluna é uma das crianças mais nova da sala, ainda toma mamadeira e faz uso de chupeta, tem bastante disposição durante as atividades recreativas.
2. Aluna A= Gosta de praticamente de todo tipo de frutas e verduras, tem preferência por alimentos como arroz e feijão. Trazendo para a escola como lanches alimentos saudáveis como suco natural, sempre uma

variedade de fruta, bolachas e pães integrais, bolos caseiro sem recheios ou coberturas. A mãe estimula o consumo de diferentes tipos de alimentos, e em casa, segundo ela, é de hábito pelo menos três refeições saudáveis por dia, incluindo em todas elas a ingestão de algum tipo de fruta, sendo contrária a alimentos industrializados ou com conservantes. Durante as observações em sala foi visto que é uma aluna que conhece pelo nome todas as frutas, verduras e legumes apresentados, e demonstra gostar da maioria, experimentando todas que lhe foram apresentadas. É uma aluna bastante disposta, movimenta-se bastante e demonstra ter bastante interação com os colegas.

3. Aluna E= Gosta de diferentes frutas como; maçã, banana e morangos; tem preferência por alimentos salgados como arroz, feijão e carne de frango. Costuma trazer como lanche diferentes tipos de alimentos, uns saudáveis e outros não, pois segundo a mãe, que trabalha fora, o lanche é conforme sua disponibilidade de preparo, que quando possível prepara lanches mais saudáveis, e quando não tem, o lanche fica aos cuidados da empregada e esta acaba mandando o que é mais fácil. Quanto à importância da alimentação, os pais da aluna acreditam que é muito importante ter consciência de hábitos saudáveis desde ainda muito cedo, e que para isso é preciso desenvolver esses hábitos. Das frutas e legumes apresentados, a aluna conhece a sua maioria, e experimentou todas elas, sendo que algumas disse gostar e outras não. É uma aluna pouco comunicativa, mas demonstra raciocínio e interesse, nas atividades físicas movimenta-se bastante e interage com os demais colegas.
4. Aluno E= Segundo a mãe, gosta de todo tipo de frutas e verduras, tem preferência por alimentos caseiros, como: pães, arroz e feijão, e todo tipo de carne, principalmente salada de tomate; quanto ao lanche que traz para a escola são alimentos preparados em casa como; bolachas caseiras, bolos doces e salgados, sucos naturais, chás, e outros alimentos saudáveis, sempre uma variedade de fruta. A família acredita em uma refeição saudável e na sua importância, e procura incentivar que a crianças prove diferentes alimentos. Durante as degustações demonstrou conhecer e gostar das frutas apresentadas; experimentou a sopa de verduras, mas não quis provar das saladas. O aluno é comunicativo,

- movimenta-se bastante e interage com os colegas em diferentes brincadeiras.
5. Aluno H= Conforme resultado da entrevista, gosta de toda variedade de frutas, e de pouca verdura, tem preferência por comidas caseiras arroz, feijão, massas, e sopas, e de algumas saladas como de tomate e de brócolis. Seu lanche tem sempre algum alimento feito em casa, como: bolos, bolinhos, pão de queijo, sucos de frutas, iogurte e outros; os pais acreditam na importância da alimentação correta, conforme a mesma a família apresenta casos de obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta e ensinar desde cedo a se alimentar bem, vai evitar doenças futuras. Das observações em sala, observou-se que a aluna conhece e gosta das frutas apresentadas, provou da sopa e repetiu inclusive a salada. O aluno é comunicativa, gosta de brincadeiras que envolvam movimentos, mas está numa fase individualista onde acaba disputando os brinquedos e a atenção com os colegas.
  6. Aluno J= Gosta de diferentes frutas, mas prefere banana e maçã, os alimentos preferidos são purê de batata com cenoura e caldo de feijão. Ainda toma mamadeira a noite para dormir. Em casa procura-se fazer refeições saudáveis, com alimentos naturais e orgânicos. O lanche que traz para a escola é variado, podendo ser industrializado ou não, mas sempre com uma variedade de fruta. Das observações em sala o aluno provou de todas as frutas oferecidas e da sopa de legumes e verduras. É comunicativo, ativo e movimenta-se bastante, interagindo com os demais colegas.
  7. Aluno J. P= Gosta de toda variedade de frutas, em especial de maçã. Em casa alimenta-se bem, comendo arroz, feijão, carne e verduras e salada. Mas também gosta de guloseimas, assim a mãe diz que aproveita do lanche da escola para que ele compre na cantina aquilo que gosta; já que não tem tempo de preparar. Acredita que todos têm que comer aquilo que gostam; mas com moderação e que uma alimentação saudável é sempre importante. Durante as degustações experimentou todas as frutas oferecidas, mas não quis a sopa. É um aluno que ainda tem dificuldade de fala, mas é bastante agitado, movimenta-se bastante e interage com os demais colegas.

8. Aluna L= Segundo a mãe, não gosta de nem um tipo de fruta, quando mais nova foi tentado fazer que ela ao menos provasse, mas ela nunca gostou e também não come legumes ou verduras, sua preferência é por massas, batata frita e frituras e ainda mama na mamadeira. A mãe diz saber da importância de uma alimentação saudável, mas na correria do dia a dia a melhor opção é pelo que for mais fácil, tanto que ela coma; por isso seu lanche quase sempre é composto por sucos ou achocolatados de caixinha ou mamadeira, bolachas recheadas; ou a mãe manda dinheiro para que o lanche seja comprado na cantina, onde a aluna acaba optando por bolo ou sanduíches. Das observações em sala, a mesma, se recusou a experimentar tanto as frutas como as verduras e se foi mais motivado quis começar a chorar dizendo que não gostava e que não queria. Deu para perceber que seus hábitos alimentares têm refletido em sua saúde, já que a aluna é sobre peso, um pouco apática nas brincadeiras e irritada com os colegas.
9. Aluno L. G= Gosta de todo tipo de frutas e verduras, em casa alimenta-se bem, fazendo as três básicas ( café, almoço e janta) e come frutas ou barrinhas de cereais entre essas refeições, ainda toma mamadeira para dormir. Trás para o lanche diferentes tipos de alimentos, podendo até se dizer que é mais do que consome. Toda a família acredita na importância de uma alimentação adequada e estimulam que ele coma diferentes variedades de alimentos. Das observações em sala de aula percebeu-se que gosta e conhece todas as frutas apresentadas, experimentou a sopa e a salada. É um aluno comunicativo, agitado e muito ativo, movimenta-se bastante e interage bem com os demais colegas.
10. Aluna Y= Segundo a mãe, não gosta de algumas frutas in-natura, mas as consome em forma de sucos ou vitaminas. Sua comida preferida é arroz e batatas. Em casa procura-se ter refeições saudáveis e é estimulado que experimente diferentes variedades, reforçando a importância do consumo de alimentos que façam bem a saúde. Como lanche a mãe optou em comprar os alimentos da cantina, já que não tem tempo para prepará-los e é mais cômodo. Observou-se em sala que embora soubesse o nome das frutas apresentadas, não quis prová-las, nem a sopa e a salada. É uma aluna tímida, pouco comunicativa, mas durante as brincadeiras

movimenta-se e é ativa, brincando sozinha. Interage pouco com os demais colegas.

11. Aluna M= Segundo a entrevista, gosta de todo tipo de frutas, principalmente em forma de vitaminas, saladas de frutas e sucos. Os alimentos que mais gosta são arroz, feijão e bife, e é estimulado que experimente diferentes tipos de alimentos, como verduras e legumes. O lanche que manda para a escola é variado, tanto produtos industrializados como: bolachas, sucos, iogurte; e produtos feitos em casa como: bolos, sucos, e sempre uma variedade de fruta. Não gosta de alimentos temperados com cebola, alho ou cheiro verde, milho ou ervilhas. Quanto à importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento da criança a família considera que é necessário aprender a se alimentar bem desde cedo, não oferecendo só aquilo que a criança gosta, mas aquilo que vai ser benéfico a sua saúde no futuro. Em sala observou-se que a aluna reconheceu e gosta de todas as frutas apresentadas, experimentando cada uma delas. Porém não quis provar nem da sopa nem das saladas. A aluna é pouco comunicativa, mas é ativa e movimentasse bastante, e tem boa interação com os demais colegas.
12. Aluna M. F= Gosta de toda variedade de frutas, em especial de maçãs e peras. Em casa alimenta-se bem, comendo praticamente de tudo, arroz, feijão, carne, legumes, verduras e salada. E também gosta de guloseimas e ainda toma mamadeira, antes de dormir. Os alimentos de que não gosta são: beterraba, abobrinha, chuchu, ou alimentos azedos. Quanto a importância da alimentação saudável, a mãe acredita que a alimentação certa trás muitos benefícios para a saúde, que é muito importante alimentar-se bem, e que isso vai refletir futuramente. Durante as demonstrações demonstrou conhecer todas as frutas apresentadas e nas degustações experimentou todas as frutas oferecidas, a sopa e a salada. É uma aluna bastante comunicativa, participativa, ativa e que se movimenta bastante, interage com os colegas e gosta de brincar em grupo.
13. Aluna R= Segundo a mãe, não gosta de todas as variedades frutas, mesmo aquelas que nunca experimentou, come apenas maçã, manga e melancia de vez em quando; também não gosta de verduras e legumes,

somente brócolis e tomate. Os alimentos de sua preferência são: macarrão, arroz, feijão, carne de frango e empanadinhos. A mãe diz saber da importância de uma alimentação saudável, mas uma vez que o filho não aceita, tem que ir por aquilo que ele come, senão não vai comer nada; e na correria do dia a dia a melhor opção é o que for mais fácil, tanto que ela coma. Por isso seu lanche quase sempre é composto por sucos ou achocolatados, bolachas doces com ou sem recheios; ou a mãe manda dinheiro para que o lanche seja comprado na cantina. Das observações em sala, a mesma, se recusou a experimentar tanto as frutas como as verduras dizendo que não gosta e em casa não come isso. É uma aluna bastante comunicativa, participativa, que corre e movimentasse bastante, interage bem com os demais colegas e gosta de brincadeiras em grupo.

Assim numa análise das entrevistas, pode-se ponderar que a maioria das crianças gosta e consome frutas, mas o mesmo não ocorre com as verduras e os legumes. Que das frutas conhecidas as que mais consomem são bananas e maçãs. Quanto aos alimentos consumidos no dia a dia, foi observada uma preferência por arroz, feijão, massas e carne de frango. Em sua maioria, os alimentos que não gostam são os muito temperados que contem: cebola, alho, cheiro verde e enlatados como milho e ervilha. Que em casa, a maioria dos pais procura estimular uma refeição saudável e diferenciada, fazendo que as crianças provem um pouco de tudo. Quanto os tipos de alimentos que são mandados como lanche de seus filhos; são aqueles que são de mais fácil preparar, devido à correria do dia a dia, em sua maioria bolachas, achocolatados, sucos industrializados e outros, mesmo sabendo que não são saudáveis. E suas opiniões quanto à importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento da criança, todos são unânimes em acreditar que alimentar-se bem refletem na saúde e no desenvolvimento; e que a criança deve aprender isso desde cedo, mas que com a correria do dia a dia, nem sempre é possível oferecer uma alimentação de qualidade.

Das observações em sala de aula, foi possível observar que a maioria das crianças conhece as frutas, as verduras e os legumes apresentados, mesmo que não gostem ou não tenham provado.



Durante as atividades demonstraram interesse e nas degustações comentaram sobre o formato, a cor, e sabor, tanto das frutas como das verduras e dos legumes, expressando suas opiniões quanto ao gosto daquelas que provaram, ou rejeitando as que consideravam de gosto ruins ou não quiseram experimentar.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi exposto pode-se refletir que a construção de hábitos alimentares saudáveis é um processo contínuo, que deve ser incentivado desde muito cedo, estimulando o indivíduo desde ainda bebê a experimentar diferentes alimentos, gostos e sabores. Que esse hábito irá refletir no desenvolvimento e na saúde, prevenindo de futuras doenças, e oferecendo melhor qualidade de vida.

Assim a escolha do tema “MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES EM ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL: um desafio para professores”, as atividades e as observações realizadas em sala, atingiu seu propósito que foi o de orientar os alunos sobre a importância da alimentação saudável, onde foi possível oferecer a possibilidade das crianças experimentarem e mesmo conhecerem aquelas frutas, verduras e legumes que até então desconheciam. Reforçando, assim, que é na infância o período propício para aquisição de novos conhecimentos, para a experimentação e da formação de condutas e de hábitos que se manifestarão e refletirão em sua vida; principalmente na educação alimentar.

Percebeu-se que as mães reconhecem a necessidade e a importância da alimentação saudável no desenvolvimento de seus filhos, mas que a correria do dia-a-dia impossibilita o preparo de alimentos diferenciados, fazendo com que optem por alimentos já preparados ou mesmo industrializados como bolachas, sucos e achocolatados. Que das treze mães entrevistadas somente cinco delas tem fazer os lanches, são as que não trabalham.

Também foi possível, enquanto educadora, refletir sobre a importância de uma parceria entre educador, pais e escola; não só para uma melhor qualidade educacional da criança e seu desenvolvimento potencial, mas também ao que se refere a sua saúde.

Portanto, para que o educador torne-se agente de promoção de hábitos alimentares saudáveis é fundamental que possua, não só conhecimento dos preceitos teóricos, mais tenha consciência de seu papel na formação dos hábitos alimentares da criança e da necessidade de trabalhar o tema nutrição no currículo escolar DAVANÇO (2004). Acreditando-se que é necessário orientar as

crianças ainda muito cedo para uma qualidade de vida melhor, por meio do estímulo do consumo de diferentes alimentos nutritivos, como: frutas, legumes, verduras e proteínas, incentivando-as a adotar hábitos saudáveis, sempre, visando seu desenvolvimento, para que não venham a sofrer consequências quando adultos. Acredita-se que é ensinando de pequeno, que futuramente se tornaram adultos saudáveis.

Por fim foi observado que mesmo com todos os obstáculos enfrentados no dia a dia, a correria e a falta de tempo, é sempre necessário refletir e se preocupar com o tipo de alimentação que está sendo oferecida a criança, e sempre que possível proporcionar momentos divertidos, prazerosos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun.. 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br> > Acesso em: 03/09/ 2015

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. **Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares.** Rev. Nutr., Campinas, 1997.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde da criança: Nutrição infantil.** Brasília: Ministério da Saúde. 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/>. Acesso em: 10/08/ 2015.

DAVANÇO, Giovana Mochi. TADEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. GAGLIANONE, Cristina Pereira. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de Educação Nutricional.** Revista de Nutrição, Campinas, 17 (2): 177- 184, abril/junho, 2004.

PHELPS, Charles E. **Oito Questões que você deve perguntar sobre os cuidados com o coração (mesmo se as questões te deixarem em dúvidas).** Publicação Press, 2010. 176 p.

PHILIPPI ST (Org.). **Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento.** Barueri: Manole, 2003, pp.99-116.

GANDRA, Y. R. **O pré-escolar de dois a seis anos de idade e o seu atendimento.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 15 (supl.), p. 3-8, 1981.

DUTRA, Eliane Said. **Alimentação saudável e sustentável.** Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

Vídeo- **Verde que te quero verde** - Aline Barros- Disponível em: Ciawww.youtube.com/watch?v=Delco5Oy-SU. Acesso em: 03/09/ 2015

LIMA, Laudirege Fernandes. **Merenda Escolar: Direito à alimentação e fruição do direito à educação**. Maceió: EDUFAL, 2009.

OCHSENFREY K. **O papel da escola formação da escolha alimentar: merenda escolar o cantina?** Nutrire, São Paulo, v.31 n.1 pg.6, abr. 2006.

PORTAL DA INFORMAÇÃO, **Orientação para a Normalização dos Trabalhos Acadêmicos**. Disponível em: < <http://www.portal.ufpr.br/normalizacao.html> > Acesso em 10/07/2015.

PORTAL EDUCAÇÃO- **Tempo de vida das pessoas**- Disponível em <http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/51382/> – acesso em 15/08/2015

RAMOS, M; STEIN L. M. **Desenvolvimento e Comportamento Alimentar**. Revista de Pediatria. VI. 76 editora ABRIL, 2009.

TEMPORINI, E. R. **Percepção de professores do sistema de ensino do estado de São Paulo sobre seu preparo em saúde do escolar**. Revista de Saúde Pública São Paulo, v. 22, n. 5, p. 411-421, Maio, 1988.

TURANO, Wilma. ALMEIDA, Célia Cunha Cordeiro de. **Educação Nutricional**. In: **GOUVEIA, Emília L. Cruz (Org.). Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

## APÊNDICES

### ROTEIRO DA ENTREVISTA PARA OS PAIS.

1. Quais as frutas que mais gostam?
2. Quais os alimentos que mais consomem?
3. Quais os alimentos que não gostam?
4. O que é feito em casa para estimular uma refeição saudável?
5. Quais os tipos de alimentos que manda para o lanche de seus filhos com mais frequência? É saudável?
6. Em sua opinião qual a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento da criança?