

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

GREICE APARECIDA DE SOUZA SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DO PRÉ-
ESCOLAR 1 DO CMEI OZIREZ SANTOS.

Foz do Iguaçu

2016

GREICE APARECIDA DE SOUZA SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DO PRÉ-
ESCOLAR 1 DO CMEI OZIREZ SANTOS.

Projeto de Intervenção 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 de Foz do Iguaçu.

Orientadora: Prof^a Msc Magda R. Pinto

Foz do Iguaçu

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

GREICE AP^a DE SOUZA SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DO PRÉ-
ESCOLAR 1 DO CMEI OZIREZ SANTOS.

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

Prof^a MSc. Magda Ribas Pinto
Departamento de Enfermagem – UFPR (Orientadora)

Prof^a MSc. Shirley Boller
Departamento de Enfermagem - UFPR

Prof^a MSc. Deisi Cristine Forlin Benet
Departamento de Enfermagem – UFPR

Foz do Iguaçu, 26 de Fevereiro de 2016.

“Educação não transforma o mundo. Educação muda pessoas. Pessoas transformam o mundo”. (Paulo Freire)

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1.....	14
Figura 2.....	20
Figura 3.....	21
Figura 4.....	21
Figura 5.....	22
Figura 6.....	22

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	8
1.1 TEMA.....	9
1.2 PROBLEMA.....	9
1.3 OBJETIVOS.....	9
1.3.1 Objetivo Geral.....	9
1.3.2 Objetivos Específicos.....	10
1.4 JUSTIFICATIVA.....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
3 METODOLOGIA	18
4 Resultados de Intervenção	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	24

RESUMO

É possível perceber mudanças substanciais no desenho das práticas alimentares, devido à variação nas demandas sociais nacionais e à influência do perfil de consumo norte-americano, amplamente divulgado na mídia as quais as crianças estão expostas diariamente. Com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis para crianças de 3 e 4 anos de idade do CMEI Ozires Santos é o objetivo deste projeto de intervenção. Por meio de práticas lúdicas e educativas como palestras, rodas de conversa serão utilizadas como recurso didático. O projeto de intervenção será realizado durante o segundo semestre de 2015 e será utilizada como estratégias utilizadas envolverão educação alimentar e nutricional de forma lúdica (fantoques, figuras em EVA, banner com ilustrações) sobre as diversas dimensões da alimentação. A alimentação na escola e em suas residências necessita que haja integração de ações dos atores e dos diversos espaços sociais interessados pelo tema alimentação, como familiares, sistemas de ensino, secretarias e escolas, de modo que se possa enfrentar, de modo integrado e sistemático para que se torne eficiente.

PALAVRAS-CHAVE

Estudantes, Educação Alimentar, Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

You can see substantial changes in the design of feeding practices, due to changes in national social demands and the influence of the US consumption profile, widely publicized in the media which children are exposed daily. In order to promote habits of the importance of healthy eating for children 3 and 4 years of age CMEI Ozires Santos is the objective of this intervention project. Through entertaining and educational practices such as lectures, conversation circles will be used as a teaching resource. The intervention project will be held during the second half of 2015 and will be used as strategies used involve food and nutrition education in a playful manner (puppets, pictures, EVA, banner with illustrations) on the various dimensions of power. The food at school and in their homes requires that there be integration actions of the actors and the various social spaces interested in the topic power, such as family, education systems, offices and schools, so that they may face, integrated and systematic way to becomes efficient.

KEYWORDS

Students, Education Food, Eating Habits.

1 INTRODUÇÃO

Este projeto de intervenção tem como tema A importância da alimentação saudável para crianças de 3 e 4 anos de idade do CMEI Ozires Santos, avaliando as crianças após receberem orientações sobre alimentação saudável.

A alimentação é o grande fator determinante da vida humana, assim antes de nascer o ser humano já tem as primeiras relações com o alimento, que após o nascer será modelada não apenas para atender as exigências nutricionais, mas pelo se relacionar com o mundo, sociedade e ambiente no qual se encontra inserido. (IULIANO, 2008)

Os dados epidemiológicos apontam que as doenças causadas pela má alimentação ou alimentação inadequada são diversas, como a obesidade infantil, que cresce assustadoramente. Sabe-se que a obesidade infantil está intimamente ligada à alimentação nada saudável que as crianças do século XXI adotaram em sua rotina alimentar, além da má alimentação existe também algumas características que colaboram para que se crie uma cultura alimentar nada saudável como: a mídia noticiando alimentos rápidos e modismos alimentares. Existem também os fatores internos com: imagem corporal, a baixa auto-estima e as preferências alimentares. (IULIANO, 2008)

Nunca antes se abordou tanto a importância da alimentação como na última década, a percepção da alimentação restrita à saúde tem cedido lugar ao entendimento de que o ato de comer, além de uma necessidade vital, é um construto social multideterminado que produz impactos ambientais, os quais afetam a humanidade. Por tal complexidade, as questões alimentares exigem, tanto em âmbito político-econômico quanto em âmbito educacional, uma abordagem intersetorial e multidisciplinar tornou-se de extrema necessidade na atualidade. (MOTTA E TEIXEIRA, 2012)

As escolhas alimentares caracterizam a identidade de determinados grupos e status sociais que são forjados desde a infância através das experiências vividas no contexto familiar e social. Tais experiências contribuem para que a criança construa significados e representações físicas, psicológicas

e socioculturais, que modelaram seu comportamento alimentar por toda a vida. (Iuliano, 2008)

As questões alimentares devem ser tratadas a partir de suas múltiplas dimensões e assumimos na escola como um espaço estratégico, não só para fomentar as discussões necessárias à prevenção e ao controle de doenças geradas na infância (diabetes, hipertensão, obesidade), como também para contribuir no entendimento crítico das implicações das culturas de consumo alimentar para a relação homem ambiente. (MOTTA E TEIXERIA, 2012)

O papel da escola, além de oportunizar o ensino/aprendizagem é também um espaço para assuntos relacionados á saúde, compartilhando conhecimentos que contribuem na melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem estar dos alunos.

1.1 TEMA

Promover ações educativas sobre a importância da alimentação saudável para criança do pré-escolar 1 do CMEI Ozires Santos.

1.2 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO

Programas educativos sobre alimentação saudável podem modificar hábitos alimentares de crianças de 3 e 4 anos?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo geral

Promover hábitos alimentação saudável á crianças de 3 e 4 anos de idade do CMEI Ozires Santos sobre a importância da alimentação saudável.

Objetivos específicos

- ❖ Realizar práticas educativas sobre alimentação saudável;
- ❖ Orientar sobre os prejuízos de uma má alimentação à saúde como: diabetes, hipertensão, obesidade;
- ❖ Promover palestras e roda de conversa à respeito da alimentação saudável demonstrando a importância desta para a saúde de forma lúdica.

1.4 JUSTIFICATIVA

No Brasil, ao longo dos últimos cinquenta anos, é possível perceber mudanças substanciais no desenho das práticas alimentares, devido à variação nas demandas sociais nacionais e à influência do perfil de consumo norte-americano, amplamente divulgado na mídia as quais as crianças estão expostas diariamente. (MOTTA E TEIXEIRA, 2012)

Na minha prática profissional docente é possível perceber claramente como os alunos com idade de 3 e 4 anos, do CMEI Ozires Santos necessitam de ações de promoção à saúde sobre os hábitos alimentares e intervir a fim de promover mudanças na rotina alimentar dos mesmos.

As práticas educativas desenvolvidas na escola serão bem oportunas principalmente porque a literatura estudada aponta que a infância é um período de intenso desenvolvimento físico e intelectual, marcado por um gradual crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento psicológico, sendo de suma importância, porque a alimentação inadequada nessa fase pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral, promovendo uma alimentação saudável essas crianças possam se tornar adultos conscientes e com bons hábitos alimentar.

Às deficiências crônicas de vitaminas e minerais (principalmente ferro, vitamina A e iodo). Quando graves, essas deficiências podem resultar em cretinismo, cegueira, anemia, comprometimento do desenvolvimento

imunológico, dentre outras doenças e incapacidades alimentação saudável por meio da orientação e conscientização das mesmas sobre a importância da ingestão de alimentos saudáveis e a rejeitar selecionar alguns alimentos que são considerados maléficos para a saúde. (CECANE – PR, 2010)

Sendo necessário este projeto de intervenção, porque além de contribuir com a promoção da saúde das crianças é a oportunidade do espaço escolar realizar uma de suas finalidades principais que é transformação do cidadão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Nesta etapa do projeto serão apresentados alguns temas que serão abordados para compreendermos a importância da alimentação saudável e intervir na realidade dos alunos do pré escolar I do CMEI Ozires Santos onde abordaremos os temas considerados relevantes para o projeto de intervenção tais como: a relação do seres humanos com os alimentos, sugestões para alimentação saudável, obesidade infantil, diabetes por fim a importância da educação alimentar na escola.

Acreditamos que uma abordagem, mesmo que tenha o intuito disciplinar, deve se abrir para o diálogo com outras disciplinas, o que a tornaria mais rica, uma vez que permitiria ao aluno olhar para os diferentes aspectos de um mesmo tema no intuito de desvelar os pontos de convergência e de conflito contidos nele, promovendo desta forma a mudança que se espera. (MOTTA, e TEIXEIRA, 2012)

2.1 O SER HUMANO E SUA RELAÇÃO COM OS ALIMENTOS

Depois do respirar a alimentação é o grande fator determinante da vida humana, assim antes de nascer o ser humano já tem as primeiras relações com o alimento, que após o nascer será modelada não apenas para atender as exigências nutricionais, mas pelo se relacionar com o mundo, sociedade e ambiente no qual se encontra inserido. (IULIANO, 2008)

Para os menores são particularmente importantes as estratégias que incluem a exposição às comidas num contexto social positivo, tendo como modelos de referência pares e adultos, bem como a utilização apropriada de incentivos. Para os mais velhos são mais adequadas estratégias de alteração comportamental, como a auto-avaliação, a clarificação de expectativas e de valores, o estabelecimento de objetivos pessoais e a capacidade de escolha competente entre alternativas. (Loureiro, p.44, 2004)

Segundo Iuliano (2008), as escolhas alimentares irão caracterizar a identidade de determinados grupos e status sociais são forjados desde a infância através das experiências vividas no contexto familiar e social. Tais experiências irão contribuir para que a criança a construa significados e representações físicas, psicológicas e socioculturais, que modelaram seu comportamento alimentar por toda a vida. (Iuliano (2008)

No Brasil, ao longo dos últimos cinquenta anos, é possível perceber mudanças substanciais no desenho das práticas alimentares, devido à variação nas demandas sociais nacionais e à influência do perfil de consumo norte-americano, amplamente divulgado na mídia. Mudanças significativas na ocupação demográfica também contribuíram para modificações nos hábitos alimentares. O Brasil passou de um perfil rural na década de 50 (66% da população) para um perfil urbano nos dias atuais (80% da população), fato que alterou as condições do mercado de trabalho, deslocando o perfil agropecuário e extrativista da mão de obra para um modelo profissional mais especializado, no intuito de atender à demanda dos avanços científico-tecnológicos vivenciados pelo país. Motta e Teixeira. (p.04, 2012)

2.2 SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Visando a manutenção de peso e uma vida saudável e a prevenção da obesidade, doenças cardiovasculares a diabetes tipo 2 e a osteoporose é recomendada a ingestão diária de alguns alimentos aqui sugeridos:

- ❖ Consumir alimentos variados, em 4 refeições ao dia, não devendo pular refeições;
- ❖ Comer arroz e feijão todos os dias acompanhados de legumes e vegetais;
- ❖ Ingerir de 4 a 5 porções de frutas, todos os dias;
- ❖ Reduzir o açúcar e principalmente evitar o consumo de refrigerantes.
- ❖ Para lanches comer frutas ao invés de biscoitos, bolos e salgadinhos;
- ❖ Ingerir pouco sal. Evitar alimentos enlatados e produtos como salame, mortadela e presunto, que contêm muito sal. Evite adicionar

sal à comida já preparada. Aumente o uso de alho, salsinha e cebolinha. Alimentos ingeridos na sua forma

- ❖ Tome leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes por dia. (SCHIERI, MONTEIRO e COUTINHO, 2000)

Sugestão de pirâmide alimentar para crianças:

FIGURA 01



FONTE: PHILIPPI, 2000 apud CECANE-PR, 2010, p.2

Na pirâmide alimentar o **Grupo do Leite e derivados**, Carnes e ovos esta localizado na parte intermediária da pirâmide: Todos os alimentos são rico no nutriente chamado proteína. Ela faz parte da composição dos tecidos celulares, sendo fundamental no crescimento e manutenção da pele, dos ossos, do cabelo, das unhas, etc. Exemplos de alimentos desse grupo são leite, queijo (mussarela, prato, ricota, etc.), iogurtes, carne bovina, aves, peixes, ovos, feijão, ervilha e amendoim. O leite e derivados também são ricos em

cálcio, um dos responsáveis pela formação dos ossos, sendo importantíssimos na alimentação infantil auxiliando no desenvolvimento adequado.

Grupo dos açúcares e gorduras está localizado no topo da pirâmide: Os alimentos desse grupo como chocolate e sorvetes são ricos em açúcar, também chamado de carboidrato simples. A margarina, óleos vegetais e gordura animal (manteiga, banhas) também fazem parte deste grupo alimentar por serem ricos em gordura e devem ser consumidos em menor quantidade em relação aos outros grupos, pois não possuem os nutrientes essenciais para uma alimentação saudável. (CECANE-PR, 2010)

2.3 OBESIDADE INFANTIL

Sabe-se que a obesidade infantil está intimamente ligada à alimentação nada saudável que as crianças do século XXI adotaram em sua rotina alimentar, além da má alimentação existe também algumas características que colaboram para que se crie uma cultura alimentar nada saudável como: a mídia noticiando alimentos rápidos e manias alimentares. Existem também os fatores internos com: imagem corporal, a baixa auto-estima e as preferências alimentares.

Dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver obesidade, tanto na infância quanto na vida adulta. A conduta dos pais em relação aos filhos é crucial para desencadear o processo da obesidade, pois nem sempre comer o saudável é saudável. Quando as crianças são obrigadas a comer tudo o que é servido, elas podem perder o ponto da saciedade.

A saciedade se origina após o consumo de alimentos, suprime a fome e mantém essa inibição por um período de tempo determinado. A fase cefálica do apetite inicia antes mesmo do alimento chegar à boca são sinais fisiológicos, gerados pela visão, audição e odor. Esses estímulos fisiológicos envolvem um grande número de neurotransmissores, neuromoduladores, vias e receptores. (Mello e Meyer, p.177, 2004)

‘Considerada uma epidemia mundial, a obesidade atinge também os países em desenvolvimento onde se estima que

ocorra um grande aumento de obesos nas próximas décadas. Segundo dados de 2007 da Organização Mundial de Saúde (OMS), a previsão é que até 2015 teremos um número de adultos com sobrepeso perto da casa dos bilhões (2,3 bilhões) e mais 700 milhões de pessoas acometidas pela obesidade.” (DIAS e CAMPOS, 2008 apud MOTTA e TEIXEIRA, 2012, p.364)

Para a compreensão da obesidade podemos dividi-la em dois tipos: a obesidade de origem exógena e a endógena. Para a endógena, deve-se identificar a doença básica e tratá-la. A obesidade exógena origina-se do desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico, devendo ser modificada com a orientação alimentar bem como com mudanças de hábitos alimentares e adotar a atividade física em sua rotina.

É essencial também que sejam avaliadas a disponibilidade dos alimentos, as preferências e recusas, os alimentos e preparações habitualmente consumidos, o local onde são feitas as refeições, quem as prepara e as atividades habituais da criança, se há a ingestão de líquidos nas refeições e os intervalos, e os tabus e crenças alimentares. Diminuir o consumo de alimentos e preparações hipercalóricas já é suficiente para a redução do peso. É também fundamental salientar que crianças e adolescentes seguem padrões paternos; se esses não forem modificados em conjunto, um insucesso do tratamento já é previsto. (MELLO e MEYER, 2004 pg.178)

2.4 DIABETES

No Brasil, ao longo dos últimos cinquenta anos, é possível perceber mudanças substanciais no desenho das práticas alimentares, devido à variação nas demandas sociais nacionais e à influência do perfil de consumo norte-americano, amplamente divulgado na mídia. Mudanças significativas na ocupação demográfica também contribuíram para modificações nos hábitos alimentares. (Motta e Teixeira, 2012)

Vale lembrar que ambas são afecções silenciosas, isto é, as alterações vão progredindo sem a manifestação de sinais e sintomas.

Normalmente são diagnosticadas quando já há importantes modificações no organismo. Outros sim são moléstias previsíveis quanto ao surgimento e, em alguns casos, controláveis, permitindo que as pessoas acometidas possam ter qualidade de vida e menores possibilidades de complicações e redução da gravidade. Portanto, são processos que podem se desenvolver ao longo da vida do sujeito e surgirem, ano a ano, mais pessoas em diferentes graus de morbidade, tornando-se um problema de saúde pública. As ações, nesse âmbito, incluem mudanças no estilo de vida e tratamento farmacológico, entre outros, e a educação em saúde torna-se ferramenta para o ensino às pessoas e seus familiares, viabilizando a socialização de informações e orientações (Silva, Costa e Fermino, 2008).

Entendemos que a manutenção de hábitos que produzem bem-estar seja ímpar para viabilizar mais autonomia econômica, social e cultural, condições que favorecem a interpretação positiva de qualidade de vida. Sabemos que no caso das doenças crônicas as condições para a prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, as relações ambientais e humanas, além de terapêutica medicamentosa, possibilitam o seu controle, levando os portadores dessas morbidades a adjetivarem-se saudáveis. (Silva, Costa e Fermino, 2008)

2.5 EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA

Defendemos a tese de que as questões alimentares devem ser tratadas a partir de suas múltiplas dimensões devemos desta forma assumir a escola como um espaço estratégico não só para fomentar as discussões necessárias à prevenção e ao controle de doenças geradas na infância como também para a contribuição do entendimento crítico das implicações das culturas de consumo alimentar para a relação homem ambiente. (MOTTA E TEIXEIRA, 2012)

“A promoção de saúde na escola se divide em três áreas de atuação:

1) **Educação em saúde:** pode ser efetivado através da inclusão do tema ao currículo, o desenvolvimento de materiais educativos e a capacitação de docentes;

2) **Serviços de saúde e alimentação:** serviços de saúde baseados nos aspectos preventivos, com execução de exames periódicos para os escolares; o fornecimento da merenda escolar e a formação de hortas escolares;

3) **Ambientes saudáveis:** é necessário assegurar condições adequadas do espaço físico escolar, a fim de promover bem estar às pessoas, buscar assegurar aos alunos habilidades para a vida, dotando-os de capacidade para analisar os fenômenos comunitários e estimular a prática de atividade física na escola”.(CECANE-PR, 2013, p.11)

Devido às deficiências crônicas de vitaminas e minerais (principalmente ferro, vitamina A e iodo). Quando graves, essas deficiências podem resultar em cretinismo, cegueira, anemia, comprometimento do desenvolvimento imunológico, dentre outras doenças e incapacidades alimentação saudável por meio da orientação e conscientização das mesmas sobre a importância da ingestão de alimentos saudáveis e a rejeitar selecionar alguns alimentos que são considerados maléficos para a saúde. (CECANE – PR, 2010)

3 METODOLOGIA

O projeto de intervenção foi desenvolvido no CMEI Ozires Santos, na cidade de Foz do Iguaçu – PR, no Conj. Habitacional Bubas, com 16 alunos com idade de 3 e 4 anos de uma turma do pré-escolar I.

O presente estudo teve por objetivo de promover a importância da alimentação saudável para às crianças de 3 e 4 anos de idade do CMEI Ozires Santos. Realizando práticas educativas sobre alimentação saudável; Orientando sobre os prejuízos de uma má alimentação à saúde; Promovendo palestras e conversação à respeito da alimentação saudável demonstrando assim a importância desta para a saúde.

Retomar conceitos fundamentais no contexto da alimentação escolar, refletindo sobre eles por meio de pressuposições teóricas para identificar possíveis estratégias na promoção da saúde alimentar

O projeto de intervenção pedagógica teve como atividade a principal elaboração de material didático e lúdico com informações sobre a importância da alimentação adequada, demonstrando também os prejuízos

da má alimentação à saúde como: diabetes, obesidade. Intervindo através de atividades teóricas lúdicas e práticas como: debates e palestras, filmes/vídeos, ilustrações, colorir figuras, teatro de fantoches, etc. Para promover a produção do conhecimento no âmbito escolar com o objetivo de socializar os conhecimentos científicos, teóricos e práticos articulado ao planejamento pedagógico, e as práticas educativas adquiridas através do curso de especialização em saúde para professores.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

1º Encontro:

- ❖ No primeiro encontro foi apresentando as crianças a pirâmide alimentar infantil como sugestão de alimentação saudável para crianças de 3 e 4 anos, através de banner com a imagem colorida em tamanho grande, explicando cada degrau da pirâmide e a importância de cada item, para a saúde de forma lúdica.

2º Encontro

- ❖ Explicou-se a importância da alimentação saudável;
- ❖ Identificando os grupos de alimentos na pirâmide alimentar ampliada mostrando cada figura;
- ❖ Apontando a porção indicada para cada grupo de alimentos na pirâmide;
- ❖ O que é uma alimentação saudável segundo a pirâmide alimentar;
- ❖ Que quantidade eu posso comer de cada alimento;
- ❖ **Atividade participativa:** Uma Pirâmide ampliada foi exposta e cada aluno recebeu uma gravura pertencente a um determinado grupo alimentar ou porção específica (todos os grupos e porções serão utilizados); as crianças foram em direção a Pirâmide e colaram as gravuras nos compartimentos corretos (Nem todas as crianças acertaram). Após o término foi feita uma revisão apontando os erros e enfatizando os acertos.

3º Encontro

- ❖ Teatro com fantoches e Piquenique: O terceiro e ultimo encontro foi algo divertido com as crianças, o boneco interagiu com as crianças em seguida propôs um piquenique lúdico com alimentos em EVA, para que as crianças possam cada uma escolher três alimentos e colocá-los em sua cestinha.
- ❖ Nesta atividade observamos quais os alimentos às crianças escolherão após terem recebido todas as informações sobre alimentação saudável.
- ❖ Finalizando as atividades com os fantoches se despedindo das crianças, dizendo: agora teremos lanchinho de verdade crianças.
- ❖ Em seguida distribuimos de lanchinho para as crianças salada de frutas.



Figura 2

Fonte: o autor (2015)



Figura 3
Fonte: o autor (2015)



Figura 4
Fonte: o autor (2015)



Figura 5
Fonte: o autor (2015)



Figura 6
Fonte: o autor (2015)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O CMEI'S é o primeiro contato da criança com o ambiente escolar sendo este de grande influência na vida das crianças, tornando-se espaço ideal para se desenvolver as atividades relacionadas à saúde e também a alimentação.

No primeiro momento realizamos a apresentação da pirâmide alimentar infantil, onde todas as crianças participaram mesmo com pouca idade as crianças compreenderam e interagiram entre si. Durante a atividade da cesta de compras os itens mais escolhidos foram às frutas. Colorimos as figuras de frutas, que seriam servidas às crianças na salada de frutas. No momento do fantoche teve uma criança que ficou assustada com o boneco, foi uma rápida fala e todos se divertiram e interagiram espontaneamente.

Durante as atividades sobre alimentação saudável houve a participação constante das crianças no decorrer das atividades propostas, possibilitando desta forma conhecimento sobre alimentação saudável e conseqüentemente a adoção de praticas alimentares mais saudáveis.

O presente projeto buscou intervir na rotina alimentar das crianças do CMEI Ozires Santos, orientando sobre uma alimentação adequada bem como os prejuízos de uma má alimentação, seguindo os objetivos interventivos propostos, pode-se afirmar que os objetivos foram alcançados

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MELLO, Elza; LUFT, C. Vivian; MEYER, Flavia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? 0021-7557/04/80-03/173 *Jornal de Pediatria* Copyright 2004. Sociedade Brasileira de Pediatria.

SICHERI, Rosely; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. e COUTINHO, Walmir F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arq Bras Endocrinol.* 2000, vol.44, n.3, pp. 227-232. ISSN 1677-9487.

IULIANO, B. A. Atividades para promoção de alimentação saudável em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos/SP. 191f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

MOTTA, B. Micheline, TEIXEIRA, M. Francimar. Educação alimentar na escola por uma abordagem integradora nas aulas de ciências. *Inter-Ação, Goiânia*, v. 37, n. 2, p. 359-379, jul./dez. 2012.

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública.* VOL. 22, N.º 2 -JULHO/DEZEMBRO 2004.

SILVA, Rosilda Veríssimo; COSTA, Priscila Pimentel e FERMINO, Jocemara de Souza. Vivência de educação em saúde: o grupo enquanto proposta de atuação. *Trab. educ. saúde.* 2008, vol.6, n.3, pp. 633-644. ISSN 1981-7746.

CASTRO, N. Fernanda. OLIVEIRA, P. Vanessa. *Alimentação Escolar: planejamento de ações educativas.* Teresina: EDUFPI, 2011. 67 p.: Il.

CECANE – PR. Estratégias de promoção da alimentação saudável na escola. Ministério da Educação. CURITIBA, 2010.