



Construindo hábitos alimentares na infância: um olhar para o futuro

Building childhood eating habits: a look to the future

Luana Lima de Mesquita¹
Paloma Gonçalves de Sousa¹
Yve Ferreira Gomes dos Santos¹
Ana Beatriz de Araújo Ferreira¹
Bruna Marcelle Peixoto Souza¹
Camila dos Santos Américo Dantas¹
Caroline Chaves Augusto Leitão¹
Claudilene da Silva Porto¹
Elaíde Cristina Araújo¹
Gustavo Henriques Chifarelli¹
Juliana Rodrigues Nascimento¹
Larissa Almeida Silva¹
Paloma Silva Mendes¹
Reidner da Silva Rivelto¹
Luciana Ribeiro Trajano Manhães²

Resumo

Sabe-se que diversos fatores estão correlacionados no que se refere à promoção de uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças, incluindo a garantia de uma alimentação adequada desde os primeiros anos de vida de um indivíduo. Crianças que, durante seu desenvolvimento, mantêm uma alimentação adequada, baseada em alimentos do tipo *in natura* e/ou minimamente processados, apresentam maiores chances de se tornarem adultos saudáveis no futuro. Diante disso, este relato de experiência do Projeto de Extensão Universitário “NutriAção - Projeto de Incentivo a Nutrição e Alimentação Saudável nas Comunidades”, cujo propósito é baseado na alimentação saudável infantil, visa ilustrar a ação de práticas de educação alimentar e nutricional como estratégia na construção de hábitos alimentares saudáveis na infância a partir de atividades em instituições filantrópicas na cidade do Rio de Janeiro.

¹ Discentes do curso de Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - luana.mesquita@edu.unirio.br; palomasousa@edu.unirio.br; yveferreira@edu.unirio.br; anabia@edu.unirio.br; brunapeixoto@edu.unirio.br; camiladantas@edu.unirio.br; carol.leitao@edu.unirio.br; claudilenenutri@edu.unirio.br; elaidearaujo@edu.unirio.br; gustavohenriques11@edu.unirio.br; juliana.nascimento@edu.unirio.br; larissa.silva@edu.unirio.br; paloma.18@edu.unirio.br; reidner.rivelto@edu.unirio.br

² Docente do curso de Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - lucianartmanhaes@gmail.com



Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Alimentação infantil. Saúde.

Abstract

It is known that several factors are correlated with regard to the promotion of a better quality of life and disease prevention, including ensuring adequate nutrition from the first years of an individual's life. Children who, during their development, maintain an adequate diet, based on *in natura* and/or minimally processed foods, are more likely to become healthy adults in the future. Therefore, this experience report of the University Extension Project “NutriAção – Incentive Project for Nutrition and Healthy Eating in Communities”, whose purpose is based on healthy infant nutrition, aims to illustrate the action of food and nutrition education practices as a strategy in construction of healthy eating habits in childhood from activities in philanthropic institutions in the city of Rio de Janeiro.

Keywords: Food and nutrition education. Infant feeding. Health.

1 Introdução

A educação alimentar e nutricional (EAN) é considerada um amplo campo de conhecimento e prática contínua, permanente e multiprofissional, no qual diferentes abordagens nutricionais podem ser utilizadas para sua aplicação.

Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013), a EAN tem como objetivo contribuir na garantia da segurança alimentar e nutricional e no direito humano à alimentação adequada. Portanto, sua prática deve ser incentivada gradualmente desde os primeiros anos da infância para que ocorra adesão da criança à alimentação segura e saudável, perpetuada por todas as fases de sua vida.

Sabe-se que a idade pré-escolar é marcada por processos extremamente relevantes para formação do indivíduo. Nesta fase ocorre o desenvolvimento de importantes habilidades cognitivas, linguísticas, físicas e psicossociais, além do desenvolvimento dos hábitos alimentares, os quais são primordiais para o adequado consumo de macro e micronutrientes essenciais na garantia da saúde e crescimento esperado (GANDRA, 1981).



Entretanto, ao utilizar como base o contexto da pandemia da COVID-19 foi possível observar, a partir de um estudo realizado pela United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2021), que 50% das famílias com crianças menores de 6 anos, sendo 25% com renda familiar de até um salário mínimo e 25% com renda familiar de dois a cinco salários mínimos, apresentaram um elevado consumo de alimentos do tipo ultraprocessados, os quais caracterizam-se por serem ricos em conservantes e açúcares e estarem diretamente relacionados com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Observou-se também o reduzido consumo de alimentos do tipo *in natura* e minimamente processados, como frutas, legumes e hortaliças, na maioria das vezes devido a desigualdade no acesso a esses alimentos pela população em situação de vulnerabilidade social.

Sabe-se que a exposição a alimentos do tipo ultraprocessados durante a infância é impulsionada em grande parte pela mídia através de publicidades inadequadas (PEREIRA, 2021), onde estas fazem uso de técnicas persuasivas apelativas para atingir o público infantil (SOUZA, 2014), podendo levar risco à saúde das crianças em idade pré-escolar e escolar, tais como carências vitamínicas e desenvolvimento de doenças crônicas, como obesidade e dislipidemia.

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva relatar a experiência extensionista do projeto "*NutriAção - Projeto de Incentivo a Nutrição e Alimentação Saudável nas Comunidades*" mediante ações de educação alimentar e nutricional na construção de hábitos alimentares saudáveis na infância e com isso minimizar os possíveis riscos de desenvolvimento de doenças crônicas que podem desencadear impactos na adolescência e fase adulta.

2 Desenvolvimento

2.1 Metodologia



Criado em 2018, o Projeto de Extensão universitário intitulado “NutriAção - Projeto de Incentivo a Nutrição e Alimentação Saudável nas Comunidades”, vinculado à Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), tem por primazia a promoção da educação alimentar e nutricional (EAN) ao público infantil de idade pré-escolar e escolar através de ações presenciais e virtuais de EAN.

As ações presenciais acontecem em creches filantrópicas que atendem crianças em vulnerabilidade social e as ações virtuais acontecem através de materiais educativos disponibilizados no perfil da página do projeto na rede social Instagram®.

Atualmente a equipe é composta por 14 discentes da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a docente coordenadora. Em junho de 2022 o projeto iniciou ações presenciais em uma instituição filantrópica localizada no bairro da Barra da Tijuca, zona oeste do Rio de Janeiro, a qual conta com seis turmas: berçário 2A, maternal 1A, maternal 2A, pré-escola 1A, pré-escola 1B e pré-escola 2A.

Em uma ação realizada no mês de agosto de 2022 os discentes do projeto, sob supervisão de sua coordenadora responsável e apoio das nutricionistas vinculadas à creche, elaboraram atividades voltadas à EAN tendo como temática a ser trabalhada o “grupo das frutas” evidenciando para as crianças como o consumo variado desses alimentos do tipo *in natura* se fazem fundamental para o estabelecimento de uma alimentação saudável.

Foram realizadas várias reuniões para planejamento das atividades, execução dos materiais a serem utilizados e treinamento da equipe. Dentre esses inclui-se documentos, roteiro de execução de teatros com fantoches, roteiro de falas, pesquisa sobre escala hedônica facial e execução de material lúdico, arte cenográfica e trabalhos de audiovisual como vídeos lúdicos sobre a temática.

2.2 Resultados e discussão

As atividades foram realizadas com cinco turmas da instituição: maternal 1A, maternal 2A, pré-escola 1A, pré-escola 1B e pré-escola 2A, totalizando 67 alunos



presentes na data da ação, com idades entre 2 anos e meio e 6 anos e meio. A ação foi organizada em três atividades, sendo elas: apresentação de vídeo, peça teatral com fantoches e atividade sensorial.

Na primeira atividade foi apresentado um vídeo lúdico e educativo (Imagem 1) produzido pelos alunos integrantes e autores deste trabalho sobre a origem das frutas e nele expressava como se transcorre o cultivo de árvores frutíferas e elucidava sobre os diferentes tipos de frutas e suas diversas formas, cores e riqueza de vitaminas, além de reforçar a relevância de uma alimentação saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, como sugere o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Imagem 1 - Apresentação do vídeo educativo sobre as frutas



Fonte: Mesquita (2022).

Os alunos da instituição, no decorrer do vídeo, interagiam entre si comentando acerca do conhecimento de determinada fruta mostrada nas imagens bem como demonstravam consciência de sua importância para a saúde e manifestavam já terem experimentado ou não determinadas frutas dentre as presentes no vídeo.

A segunda atividade contou com a apresentação de um teatro com fantoches



(Imagem 2) no qual o diálogo dos personagens, com uma linguagem de fácil entendimento infantil, baseava-se na temática das frutas e contava com a interação dos alunos da instituição.

Imagem 2 - Apresentação do teatro com fantoches.



Fonte: Mesquita (2022).

O diálogo entre os personagens evidenciava o quão as frutas são fundamentais para manter nosso corpo saudável, forte e nutrido. Os discentes que conduziram a peça teatral estimulavam a participação das crianças a partir de perguntas efetuadas pelos fantoches, como: “qual a sua fruta preferida?”, “você prefere as frutas doces ou azedas?”, “quais frutas tem a cor vermelha?”.

Ao final do teatro, os fantoches indagavam os alunos a terem o contato com as frutas afirmando que prepararam uma surpresa. A “surpresa” era referente a terceira atividade, na qual as crianças puderam participar de uma experiência sensorial muito proveitosa.

A atividade final foi realizada no refeitório da instituição, para que os alunos explorassem o que foi ensinado. Na ocasião, foi proposto uma experiência sensorial



(Imagem 3) com quatro frutas previamente higienizadas e cortadas que foram abordadas nas duas atividades anteriores.

As frutas ofertadas foram: banana, maçã, mamão e melancia. Os alunos foram estimulados a conhecerem e explorarem cada fruta individualmente. Tal atividade visava estimular que eles tocassem, sentissem o cheiro e experimentassem as frutas.

Imagem 3 - Atividade sensorial com as frutas.



Fonte: Santos (2022).

Nesse momento, também foi apresentada uma escala hedônica facial ao aluno enquanto ele provava individualmente as frutas e ele era motivado a expressar, através dela, o grau de aceitação (Imagem 4). Assim, a criança tinha a possibilidade e voz para expressar qual sua opinião sobre a fruta ofertada a partir de cinco opções: detestei, não gostei, indiferente, gostei e gostei muito, que eram demonstradas a partir de expressões faciais presentes na escala.



Imagem 4 - Teste de aceitação das frutas com o uso da escala hedônica facial.



Fonte: Manhães (2022).

Cabe destacar que tornar o momento da alimentação prazeroso, sem tensão, com experiências positivas é um dos “12 passos para uma alimentação saudável”, segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos de Idade (BRASIL, 2019).

Isto posto, ao final da ação houveram diversos depoimentos das próprias crianças da creche onde reforçaram como foi divertido aprender sobre as frutas e experimentá-las, e sobre a importância de comê-las para ficarem mais saudáveis.

É válido destacar que em reunião de pais em data posterior a esta ação foi possível ouvir relatos demasiadamente positivos a respeito das atividades realizadas com os alunos. Os responsáveis relataram que as crianças “pediram para eles comprarem frutas”, que “gostaram de experimentar frutas” e que “iriam crescer fortes, pois comeram frutas”, o que nos demonstra um excelente resultado acerca das três atividades desenvolvidas pelo projeto e aplicadas na instituição.



3 Considerações Finais

Em virtude dos relatos realizados pela equipe a partir da observação das crianças durante a ação e do relato dos pais após a ação foi possível observar a importância de ações de Educação Alimentar e Nutricional durante a infância, principalmente quando aplicadas de forma assertiva. Essas ações são estratégias plenamente efetivas na construção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e que poderão trazer resultados positivos a respeito da saúde do indivíduo no futuro.

Referências

Almeida, M. S.; Linhares, I. C.; Brum, L. S. A.; Coelho, L. S.; Machado, M. S.; Pinto, P. M. O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 39, p. E9272, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reac.e9272.2021>>. Acesso em: 24 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos**. Brasília, DF, 2019. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ªed. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2022..

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed.,1.reimpr. - Brasília, DF, 2013. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2022.



Gandra, Y. R.. O pré-escolar de dois a seis anos de idade e o seu atendimento. **Revista de Saúde Pública** [online]. v. 15, n. suppl , p. 3-8, 1981. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101981000700002>>. Acesso em: 23 ago. 2022.

Pereira, A. N. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 16750-16755, jul./ago. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv4n4-188>>. Acesso em: 23 ago. 2022.

Silva, L. A. C.; Costa, A. B. J.; Lopes, C. A. A. Food and Nutrition Education: use of audiovisual resources in the complementary feeding of children in Primary Health Care. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e7111729580, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.29580. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29580>>. Acesso em: 25 ago. 2022.

Souza, G.F. O efeito de vídeos de alimentação saudável sobre as escolhas de alimentos em crianças. 2014. 108 p. Dissertação (Mestrado em Teoria e Pesquisa do Comportamento) - Universidade Federal do Pará, Belém, Pará. Disponível em: <<http://repositorio.ufpa.br:8080/jspui/handle/2011/10814>>. Acesso em: 24 ago. 2022.

UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância. Alimentação na Primeira Infância: Conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Programa Bolsa Família. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2022.