



Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares

Nourishing the knowledge: Experience report on food and nutrition education practices with preschoolers

Pamella Donadoni,¹ Jéssica Almeida Silva da Costa,² Michele Pereira Netto³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Mediante os problemas alimentares e nutricionais de hoje, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se consolida como uma importante estratégia de promoção da saúde, principalmente na infância, por ser um momento em que o comportamento alimentar é construído. Suas ações baseiam-se em diferentes abordagens educacionais e pedagógicas que propiciam o diálogo e a reflexão sobre aspectos relacionados à alimentação e à nutrição ao longo da vida dos indivíduos. **OBJETIVO:** Apresentar a experiência vivenciada com a aplicação de atividades lúdico-pedagógicas em EAN para pré-escolares de uma instituição de ensino. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo que descreve o desenvolvimento de um projeto de intervenção nutricional por meio de atividades de EAN, denominado Nutrindo o Saber, realizado em uma escola privada, localizada na área urbana do município de Visconde do Rio Branco, estado de Minas Gerais, durante o período de agosto a outubro de 2017. Foram realizados nove encontros na escola, com duração de 60 minutos cada um. Dentre os métodos de ensino utilizados, incluíram-se expositivos-dialógicos, oficinas culinárias, práticas de análise sensorial e teatro de fantoches, de modo que o processo educativo acontecesse de maneira dinâmica e bilateral. Em todas as atividades, utilizou-se como referencial teórico o Guia Alimentar para a População Brasileira. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A amostra foi constituída por 56 pré-escolares e escolares de 2 a 7 anos. Ao final das atividades, por meio de um questionário, foi perguntado aos responsáveis se essas ações foram eficientes na mudança dos hábitos alimentares das crianças: 85,70% respondeu que sim. A EAN trabalhada de maneira lúdica, além de aproximar o conhecimento científico do universo infantil, também acelera o processo de aprendizagem proporcionando oportunidades de participação do público-alvo, desmitificando a teoria sobre o educando ser somente o receptor; e o educador, o detentor do conhecimento. Com

¹ Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição.

² Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição. E-mail: jessica.almeida.nutri@gmail.com.

³ Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição.

o intuito de tornar as atividades prazerosas tanto para o educador quanto para o educando, procurou-se estabelecer um vínculo afetivo entre eles durante as ações de educação nutricional. **CONCLUSÃO:** Considera-se que as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável, sensibilizando o público para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional. Alimentação saudável. Pré-escolar. Escolar.

ABSTRACT

INTRODUCTION: In consequence of the current food and nutrition problems, the Food and Nutrition Education is consolidated as an important health promotion strategy, especially in childhood, as it is a period in which food behavior is built. Its actions are based on different educational and pedagogical approaches that foster dialogue and a reflection on aspects related to food and nutrition throughout the life of individuals. **OBJECTIVE:** To present a the lived experience with the application of recreational-pedagogical activities in Food and Nutrition Education (EAN) for preschoolers of an educational institution. **METHODOLOGY:** This is a qualitative experience report that describes the development of a nutritional intervention project through Food and Nutrition Education (EAN) activities, called "Nourishing the Knowledge" ("Nutrindo o Saber"), carried out in a private school located in the urban area of the municipality of Visconde do Rio Branco, state of Minas Gerais, during the period from August to October 2017. Nine meetings were held at the school, each lasting 60 minutes. The used teaching methods included expository-dialogic classes, culinary workshops, sensory evaluation practices and puppet theater, so that the educational process happened in a dynamic and bilateral way. In all activities, the Dietary Guidelines for the Brazilian Population was used as theoretical reference. **RESULTS AND DISCUSSION:** The sample consisted of 56 preschoolers and students from 2 to 7 years old. At the end of the activities, the parents or guardians were asked, through a questionnaire, if these activities were enough to change the eating habits of the children, 85,70% answered positively. The Food and Nutrition Education (EAN) when worked in a playful way, in addition to bringing the scientific knowledge closer to the childhood universe, also accelerates the learning process by providing participation opportunities for the target audience, demystifying a theory in which the learner is the receiver and the educator is the source of the knowledge. In order to make as pleasant activities both for the educator and for pupil, it was sought to establish an affectional bond between them during the nutritional education actions. **CONCLUSION:** It is considered that the proposed activities met their objectives of providing knowledge about healthy eating, sensitizing them in the adoption of healthy eating habits.

KEYWORDS: Food and nutritional education. Healthy eating. Preschool. School.

INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas no Brasil relacionadas à crescente modernização e urbanização, estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população.^{1,2:5298} Como consequência, observa-se um número crescente de

indivíduos com sobrepeso e obesidade, em especial na população infantil, assim como o surgimento de sérias repercussões na saúde, dentre elas, doenças crônicas não transmissíveis.^{3,4,5}

Ações de promoção da saúde voltadas para o público infantil são consideradas fundamentais para a reversão e involução do quadro atual de sobrepeso e obesidade, fortalecendo o vínculo saúde-cuidado.^{6,7} Atualmente, uma das estratégias mais efetivas que contribuem para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas, visando assim atingir ações e condições de vida conducentes à saúde.^{8,9}

Nessa perspectiva a escola é considerada um espaço privilegiado, pois ali estão inseridas todas as dimensões do aprendizado:¹⁰ ensino, relações lar-escola-comunidade e ambientes físico e emocional, podendo assim beneficiar os estudantes em fases fundamentais de suas vidas^{11,12,13} ao fortalecer a construção e a consolidação de práticas de cuidado com a saúde e o bem-estar, em especial aquelas voltadas para a alimentação saudável.^{14,15}

Mediante os problemas alimentares e nutricionais de hoje, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se consolida como uma importante estratégia de promoção da saúde, principalmente na infância, por ser um momento em que o comportamento alimentar é construído.^{16,17:371} Suas ações baseiam-se em diferentes abordagens educacionais e pedagógicas que propiciam o diálogo e a reflexão sobre aspectos relacionados à alimentação e à nutrição ao longo da vida dos indivíduos.^{18:32}

O presente artigo se propõe a apresentar a experiência vivenciada com a aplicação de atividades lúdico-pedagógicas em EAN para pré-escolares de determinada instituição de ensino.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo que descreve o desenvolvimento de um projeto de intervenção nutricional por meio de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), denominado “Nutrindo o saber”, realizado em uma escola privada, localizada na área urbana do município de Visconde do Rio Branco, estado de Minas Gerais, durante o período de agosto a outubro de 2017.

A amostra foi constituída por 56 pré-escolares e escolares de 2 a 7 anos que foram convidados a participar do projeto e tiveram sua participação autorizada pelos pais ou responsáveis mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que estiveram presentes nos dias de realização das atividades.

Foi elaborado no projeto de intervenção um composto de ações de EAN efetivadas em nove encontros na escola, com duração de 60 minutos cada um. Durante os encontros foram ministradas aulas expositivas e dialogadas de aproximadamente 20 minutos e, posteriormente, realizadas atividades lúdicas correspondentes ao tema de cada reunião.

Dentre os métodos de ensino utilizados incluíram-se expositivos-dialógicos, oficinas culinárias, práticas de análise sensorial e teatro de fantoches, de modo que o processo educativo acontecesse de maneira dinâmica e bilateral. Em todas as atividades utilizou-se como referencial teórico o Guia Alimentar para a População Brasileira.¹⁹

O projeto Nutrindo o Saber foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), sob o número de protocolo 66758117.8.0000.5147.

DESENVOLVIMENTO

A primeira atividade desenvolvida na escola foi denominada Lancheira Saudável.²⁰ Foi realizada uma reunião com os alunos, seus responsáveis e os professores, na qual o tema abordado era a qualidade nutricional dos alimentos levados na lancheira. Para tal, utilizou-se o vídeo *O que vocês estão bebendo?*, que estimulou a reflexão sobre a quantidade de aditivos alimentares e nutrientes em sucos artificiais e refrigerantes. Em seguida, foi distribuído um folder autoexplicativo contendo dicas sobre alimentos saudáveis que podem ser levados na lancheira.

A segunda atividade, Semáforo dos Alimentos (Figura 1), foi realizada em comemoração ao Dia do Estudante. As crianças foram dispostas em círculo no chão para uma conversa sobre o significado da palavra nutrição e o grau de processamento dos alimentos. Para uma melhor assimilação do consumo consciente, utilizou-se um semáforo de EVA, em que vários alimentos de feltro poderiam ser fixados. As crianças foram orientadas a colocar cada alimento de acordo com seu grau de processamento,

desse modo, para representar o grupo dos alimentos *in natura*, utilizou-se a cor verde, amarelo para os processados e vermelho para os ultraprocessados.²¹

Posteriormente, para estimular o consumo dos alimentos *in natura* foram distribuídos os chamados sucos dos “super-heróis”: Suco do Hulk (couve com limão); Suco do Homem-Aranha e da Chapeuzinho Vermelho (beterraba com cenoura e laranja); Suco da Branca de Neve (inhame com leite).

Figura 1 - Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Semáforo dos Alimentos



Fonte: elaborada pelo autor, 2017

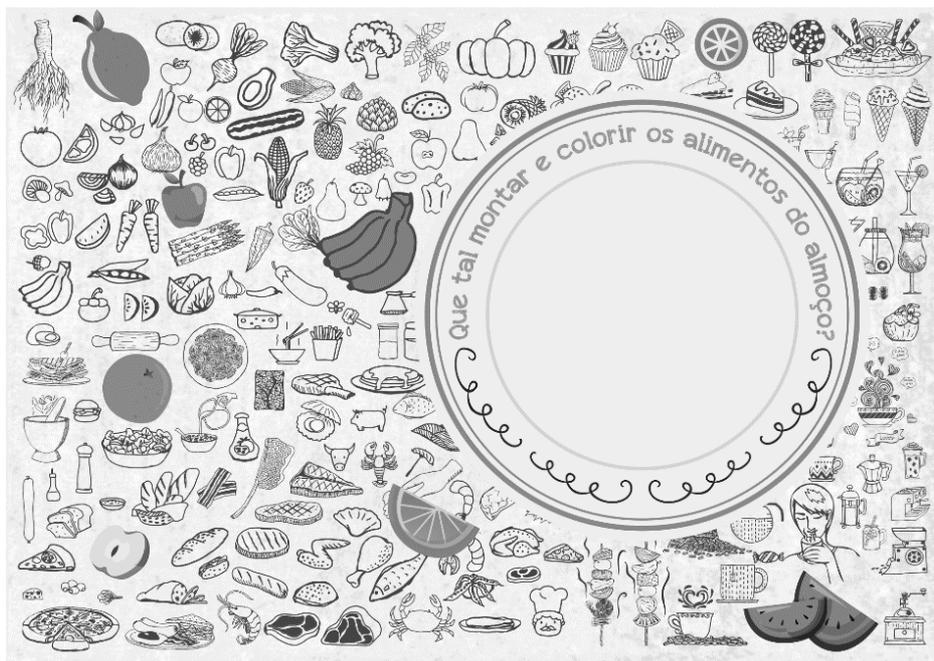
Para complementar o conhecimento sobre os alimentos *in natura*, no terceiro encontro foi apresentado um teatro com fantoches confeccionados em feltro. A história *Salada de frutas em confusão*^{22,23} estimulava o consumo de frutas e reforçava sua importância na alimentação.

Dentro desse contexto, a atividade quatro contou com a participação de todas as crianças envolvidas no projeto para a preparação de uma salada de frutas no refeitório da escola, proporcionando o contato com o alimento e o descobrimento de novos sabores. A primeira etapa foi a higienização das mãos e o uso da toca descartável. Em seguida, com auxílio e com as frutas já pré-preparadas, os alunos participaram a refeição misturando a salada e distribuindo nos copinhos adicionando mel (opcional). Sempre enfatizando o benefício das frutas para a saúde.

A atividade cinco (Figura 2) foi desenvolvida dentro da sala de aula e abordou a

importância da alimentação saudável por meio da simulação de uma refeição (almoço/jantar). As crianças receberam uma folha de papel com o desenho de um prato vazio que continha ao redor vários alimentos. Aqueles que consideravam adequados para aquela refeição deveriam ser coloridos, recortados e colados dentro do prato.

Figura 2 - Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Meu Prato Saudável



Fonte: elaborada pelo autor, 2017

O projeto Nutrindo o Saber buscou o envolvimento tanto dos alunos, quanto de seus familiares, objetivando a disseminação do conhecimento sobre a alimentação saudável para o maior número de pessoas possível. Por isso, durante a festa da família realizada no pátio da escola iniciou-se a atividade seis: O Que Tem Nesse Alimento.

Inicialmente foram apresentados alguns dos alimentos industrializados mais consumidos pelos alunos dispostos em uma mesa e na frente de cada um deles. Em saquinhos, estava exposta a quantidade de sal, de açúcar e de óleo que cada alimento continha. Também foram dadas explicações a respeito dos danos à saúde causados pelo consumo excessivo desses alimentos. Ao final foi distribuído um *cookie* caseiro para todos os presentes como opção de lanche.

Para introduzir a atividade sete, as crianças receberam uma breve explicação sobre os cinco sentidos, em seguida foi aplicada a dinâmica Baú da Alimentação Saudável (Figura 3), na qual vários alimentos foram armazenados em uma caixa de

isopor colocada no centro da sala de aula. Cada criança foi vendada e convidada a pegar um alimento; posteriormente, ela deveria adivinhar qual era o alimento através de um dos sentidos.²⁴ Nessa atividade os alunos puderam estimular seus sentidos e conhecer novos alimentos.

Figura 3 - Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Baú da Alimentação Saudável



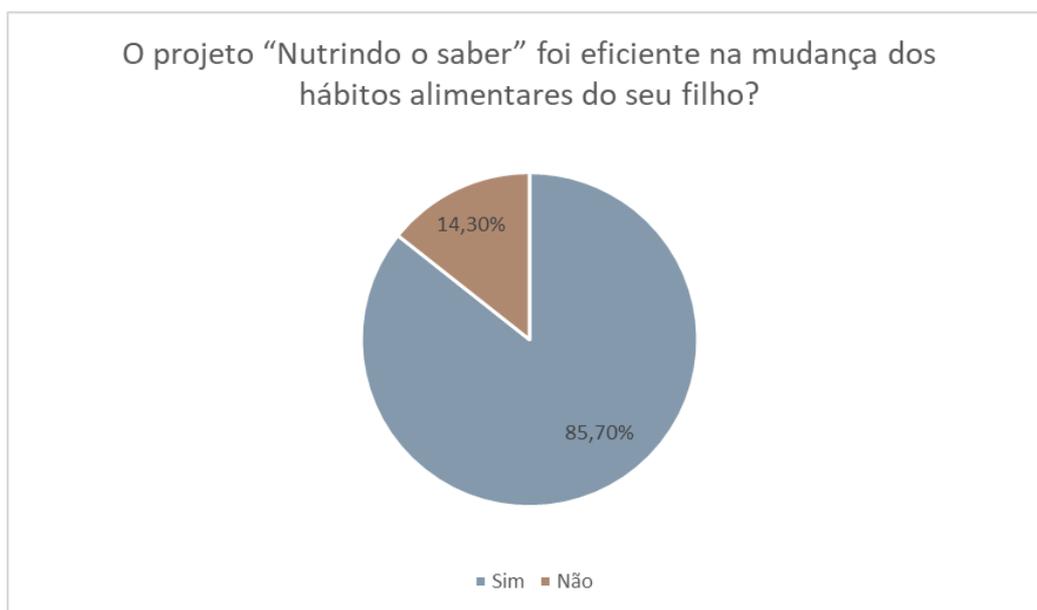
Fonte: elaborada pelo autor, 2017

Em comemoração ao Dia das Crianças foi realizada a atividade Guloseimas Saudáveis (atividade oito), uma oficina culinária com receitas de brigadeiro de casca de banana e docinho de cenoura. O principal objetivo dessa atividade foi a orientação de que é possível comemorar datas festivas com alimentos saudáveis e que agradam o público infantil.

Ao final de todas as atividades as crianças receberam um livrinho de receitas com todas as preparações realizadas ao longo do projeto para que elas pudessem reproduzi-las com seus familiares.

Como forma de avaliação do projeto, os responsáveis pelas crianças responderam a um questionário sobre as atividades feitas na escola e as possíveis mudanças percebidas em relação à alimentação dos alunos. Os resultados podem ser avaliados no Gráfico 1.

Gráfico 1 - Avaliação do projeto Nutrindo o Saber pelos responsáveis



Fonte: elaborado pelo autor, 2017

Experiências e Discussão

A EAN trabalhada de maneira lúdica, além de aproximar o conhecimento científico do universo infantil, acelera o processo de aprendizagem por proporcionar oportunidades de participação do público-alvo, desmitificando a teoria de que o educando é somente o receptor e o educador é o detentor do conhecimento.^{25:59}

Com o intuito de tornar as atividades prazerosas tanto para o educador quanto para o educando, procurou-se estabelecer um vínculo afetivo entre eles durante as ações de educação nutricional, pois de acordo com Freire (1996),²⁶ a competência técnica e a amorosidade são relações educativas imprescindíveis ao sucesso do aprendizado.

É necessário romper os métodos educativos que separam o saber do não saber, substituindo-os por debates, discussões de ideias e opiniões para buscar a melhor maneira de solucionar um problema por meio da formação de um pensamento crítico.^{27:350}

Por isso, destaca-se a importância da realização de projetos lúdicos em EAN para o público infantil, em virtude da dificuldade de focar sua atenção por um longo período em uma mesma atividade,²⁸ bem como de contribuir para a construção do aprendizado

de maneira participativa e prazerosa.²⁹

Através das atividades desenvolvidas foi possível observar que os alunos manifestaram grande interesse em expressar vontades, hábitos, gostos pessoais e preferências alimentares, interagindo espontaneamente por meio das exposições de suas vivências e de questionamentos frequentes. Também foi possível perceber, pelo olhar dos responsáveis, que as atividades de EAN contribuíram de maneira efetiva na geração de hábitos alimentares saudáveis nas crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que as atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável, sensibilizando crianças e responsáveis para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Porém, vale salientar que, mesmo com um trabalho de EAN persistente durante a infância, na adolescência os padrões alimentares anteriormente construídos podem ser alterados ou descontinuados por diversos fatores associados às mudanças comportamentais da idade.³⁰

Portanto, é fundamental associar medidas de incentivo, estratégias de transmissão de informações e práticas educativas em alimentação e nutrição com o objetivo de restabelecer novas relações entre o homem e o alimento que auxiliem os indivíduos a fazer escolhas alimentares mais saudáveis.^{31,32}

REFERÊNCIAS

1. Mendonça CP, Anjos LA. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad Saúde Pública* 2004; 20 Suppl 3:S698-709.
2. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation, World Health Organization - Technical Report Series, v. 894, p. i–xii, 1-253, 2000.
3. Ogden CL, Flegal KM, Carroll MD, Johnson CL. Trends in Obesity Prevalence Among Children and Adolescents in the United States, 1988-1994 Through 2013-2014, *JAMA*, v. 315, n. 21, p. 2292, 2016.

4. Wang Y, Monteiro CA, Popkin BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia, *American Journal of Clinical Nutrition*, v. 75, n. 6, p. 971–977, 2002.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2002/2003. Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2006.
6. Trinches RM, Giugliani ER. Obesidade, práticas alimentares de nutrição em escolares. *Rev Saúde Pública* 2005;39(4):541-7. www.fsp.usp.br/rsp.
7. Fonseca AB, Souza TSN, Frozi DS, Pereira RA. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições socioantropológicas para a pesquisa em nutrição, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 9, p. 3853–62, 2011.
8. Candeias NM [The concepts of health education and promotion: individual and organizational changes]., *Revista de Saúde Pública*, v. 31, n. 2, p. 209–13, 1997. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9497570>.
9. Pérez CR, Aranceta J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives, *Public Health Nutrition*, v. 4, n. 1a, p. 131–9, 2001.
10. Anderson AS, Porteous L, Foster E, Higgins C, Stead M *et al*, The impact of a school-based nutrition education intervention on dietary intake and cognitive and attitudinal variables relating to fruits and vegetables. *Public Health Nutrition*, v. 8, n. 6, p. 650–6, 2005.
11. Mahr J, Wuestefeld M, Ten Haaf J, Krawinkel M. Nutrition education for illiterate children in southern Madagascar—addressing their needs, perceptions and capabilities. *Public Health Nutrition*, v. 8, n. 4, p. 366–372, 2005.
12. Schimtz Bethsáida AS, Recine E, Cardoso GT, Silva JRM, Amorim NFA. *et al*. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24 Supl 2: S312-S322, 2008.
13. Burstrom B, Haglund B, Tillgren P, Berg L, Wallin E, *et al*. Health promotion in schools: policies and practices in Stockholm county, 1990. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, v. 23, n. 1, p. 39–46, 1995.
14. Saldiva SRDM, Escuder MM, Modini L, Levy RB, Venancio SI. Feeding habits of children aged 6 to 12 months and associated maternal factors, *Jornal de Pediatria*, v. 83, n. 1, p. 53–58, 2007.
15. Kafatos I, Peponaras A, Linardakis M, Kafatos A. Nutrition education and Mediterranean diet: exploring the teaching process of a school-based nutrition and media education project in Cretan primary schools, *Public Health Nutrition*, v. 7, n. 7, p. 969–975, 2004.
16. Manios Y, Moschandreas J, Hatzis C, Kafatos A. Health and nutrition education in primary schools of Crete: changes in chronic disease risk factors following a 6-year intervention programme, *British Journal of Nutrition*, v. 88, n. 3, p. 315, 2002.

17. Prado BG, Fortes ENS, Lopes MAL, Guimarães LV. Ações de Educação Alimentar e Nutricional para Escolares: Um Relato de Experiência, *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 11, n. 2, p. 369–382, 2016.
18. Porto EBS, Schmitz BAS, Recine E, Rodrigues MLCF. School canteens in the Federal District, Brazil and the promotion of healthy eating, *Revista de Nutrição*, v. 28, n. 1, p. 29–41, 2015.
19. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
20. Busnello MB. Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica, p. 3–6, 2000.
21. Martins C, Abreu S. Pirâmide dos Alimentos. Manual do Educador. Nutroclínica. Paraná: p. 83-113, 1997.
22. Maciel ELN, Oliveira CB, Freachiani JM, Sales CMM, Brotto LDA, Araújo M. Projeto Aprendendo Saúde na Escola: a experiência de repercussões positivas na qualidade de vida e determinantes da saúde de membros de uma comunidade escolar em Vitória, Espírito Santo, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 2, p. 389–396, 2010.
23. Figueiredo CR, Lima CA, Prado PF, Leite MTS. Brinquedo terapêutico no cuidado integral à criança hospitalizada: significados para o familiar acompanhante, *Unimontes Científica*, v. 17, n. 2, p. 3–13, 2015.
24. Bernart A, Zanardo VP. Skzypek, Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI 1809-1636, *Revista Eletrônica de Extensão da URI*, v. 7, n. 13, p. 155–162, 2010.
25. Valle JMN, Euclides MP. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2007.
26. Freire P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 23º ed. São Paulo: Paz e Terra; 1996. 148 p.
27. Camossa ACA, Costa FNA, Oliveira PF, Figueiredo TP. Educação nutricional uma área em desenvolvimento. v. 16, n. 4, p. 349–354, 2005.
28. Boog MCF, Vieira CM, Oliveira NL, Fonseca O, L'Abbate S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: comer... o fruto ou o produto? *Rev. Nutr.* 2003; 16(3):281-293.
29. Fortuna TR. Aventuras psicopedagógicas na sala de aula: a contribuição do construtivismo piagetiano. *Revista Psicopedagogia* 1994; 13(31):19-24.
30. Mello J, Euclides M. (2007). A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista de Atenção Primária em Saúde*, 10(1), 56–65.
31. Santos AM, Alves TS. Revisão sistemática sobre educação alimentar e nutricional: sujeitos, saberes e práticas em diferentes cenários. *Revista de Saúde*, 2015; 11(4): 425-442.

32. Araújo AL, Ferreira VA, Neumann D, Miranda LS, Pires ISC. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento., [s.l.]: Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, 2017.

Submissão: março de 2018.

Aprovação: setembro de 2018.