REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X

Desenvolvimento do projeto “Nutrindo a infância” sobre alimentação saudável para crianças pré-escolares do CEMEI Professora Maria Gomes de Vasconcelos Marino em Passos – MG

Janifer Letícia Silva Firmino; Amanda Fernandes Santos; Felipe Maia da Silveira; Giovanna Machado Lara; Isabela Silva de Moraes; João Eduardo Amorim Sato; Luidi Silva Vinhal; Valéria Emília Tito Pereira[2]

[1] Acadêmico do curso de Medicina
[2] Orientadora Projetos de Extensão

Endereço para contato: valeria.professor.passos@uniatenas.edu.br

Extensão Universitária

Resumo

Para alcançar uma alimentação saudável, deve-se consumir uma gama diversificada de alimentos em proporções adequadas para manter as funções corporais ideais. Abordar esse tema , em especial em crianças de idade pré-escolar , é crucial para atribuir em sua rotina hábitos saudáveis que se prolongarão ao longo de suas vidas.Com o intuito de orientar e esclarecer as crianças em seus primeiros anos sobre a importância de bons hábitos alimentares, os efeitos prejudiciais do consumo de alimentos não saudáveis e a necessidade de se ter uma alimentação diversa, rica em nutrientes; o presente projeto buscou de forma lúdica e com linguagem voltada para a referida idade, descrever como se deve valorizar os alimentos, alimentar-se com variedade de frutas e legumes, além da importância das proteínas, cerais e ingestão de água. Diante do que foi trabalhado através de palestras dinâmicas, dramatização teatral e discussões temáticas, foi perceptível o interesse e participação das crianças nessas atividades que levaram a retenção de conhecimento. Conclui-se que o projeto teve êxito em repassar informações de hábitos alimentares saudáveis para crianças pré-escolares.

Introdução

Na última década houve um considerável aumento no número de crianças com excesso de peso. Isso deve-se a influência da falta de tempo em preparar alimentos saudáveis, uso exagerado de tecnologias na infância, ausência dos pais durantes as refeições, ao acesso rápido e fácil à alimentos industrializados (RINALDI et al., 2008). A alteração dos padrões alimentares, como a diminuição no consumo de frutas e verduras e o aumento na ingestão de bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, tem também favorecido ao aumento da obesidade infantil (BERNARDI et al., 2010).

Diante desses fatos, trabalhar a importância da alimentação saudável é necessário em crianças do período pré-escolar (2 a 6 anos de idade), já que atualmente, existe um número relevante de pré-escolares em instituições de educação infantil (AIRES et al., 2011). Durante a infância são construídos os hábitos alimentares que tendem a perdurar na fase adulta. Um hábito é a tendência duradoura adquirida pela repetição de um comportamento. Os hábitos alimentares das crianças pré-escolares são, na maioria, determinados pelos pais e/ou responsáveis pelas refeições nas escolas (MARTINS, 2016).

Para uma alimentação saudável é fundamental que a criança tenha acesso a alimentos saudáveis. A família, a instituição escolar e a comunidade têm a responsabilidade de propiciar a prática de um comportamento adequado por parte das crianças. Os profissionais de saúde devem ficar responsáveis pelo acompanhamento, orientação da escolha e construção de uma alimentação saudável, a avaliação da alimentação e desenvolvimento dos programas escolares, seja nas escolas ou na sociedade. O grau de educação da família, sua condição social e econômica tem efeitos consideráveis sobre o hábito de vida e alimentar da criança (SOUZA, 2006).

O objetivo é que com os hábitos alimentares saudáveis das crianças, há, consequentemente, diminuição dos riscos para doenças. A alimentação tem papel indiscutível sobre a nutrição, crescimento e desenvolvimento da criança. (PONTES et al., 2009). Uma dieta equilibrada é imprescindível para

se ter uma vida em plena harmonia. A alimentação completa é aquela onde há uma ingestão de uma porção ideal de cada tipo de alimento, preferencialmente um prato colorido e diversificado. Os alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer, saúde e equilíbrio. (ZANCUL, 2004).

Considerando o fato de serem crianças de idade pré-escolar, a metodologia lúdica facilita o entendimento e assimilação das informações que são repassadas a elas, possibilitando o desenvolvimento do conhecimento e adoção do hábito alimentar para ao longo da vida. Nesse aspecto, a utilização de teatros e brincadeiras é uma estratégia recomendada, pois prendem a atenção e estimulam a curiosidade e o interesse em ver e aprender o que está sendo mostrado, facilitando o entendimento e a adesão de hábitos saudáveis (SOUZA et al., 2010).

Nesse projeto, abordamos com as crianças do CEMEI Professora Maria Gomes de Vasconcelos Marino da cidade de Passos-MG, o quão importante é ter uma alimentação saudável, diversificada e rica em nutrientes para a maturação da saúde física dos pequenos e para maior desenvolvimento de aprendizagem na escola. Foram realizados diversas interações, brincadeiras e teatro para que a transmissão do conteúdo fosse o mais didático possível.

Metodologia

Para a realização e conclusão da atividade de extensão, o grupo realizou no Centro Municipal de Educação Infantil CEMEI Professora Maria Gomes de Vasconcelos Marinho, três encontros semanais. Os trabalhos realizados tiveram como objetivo a conscientização da comunidade escolar infantil, que no presente caso possuíam 23 crianças devidamente matriculadas, de faixa etária entre 4 e 5 anos, da importância da manutenção de bons hábitos alimentares, bem como a prática regular de exercícios físicos. O planejamento inicial baseou-se em metodologias lúdicas e interativas, que objetivam a inserção do núcleo infantil nas práticas realizadas pelos integrantes desse grupo.

Dessa forma, no primeiro encontro, realizado no dia 20/05/2023 em uma quinta-feira, foram desenvolvidos e levados até as crianças miniaturas de grupos alimentares que, na teoria , devem ser consumidos com mais frequência, como frutas, verduras e vegetais, e os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade e frequência, como ultraprocessados. As miniaturas supracitadas foram confeccionadas em material do tipo EVA, ilustrado na Figura 6 com auxílio de cola quente, canetas retroprojetoras, pratos e materiais descartáveis, e distribuídas para que, individualmente, os participantes do projeto selecionassem os alimentos nos quais apresentavam mais afinidade, sendo este um indicativo de inclusão na dieta, tanto no núcleo escolar, quanto no núcleo familiar. Apesar de o trabalho ser planejado para execução individual, ainda houve interação com os colegas de classe por se tratar de um ambiente escolar amplo e interativo.

No segundo encontro realizado no dia 26/04/2023, também em uma quinta-feira, após a observação dos resultados e conclusão da atividade anterior, os integrantes do grupo, com intuito de aconselhamento alimentar, discorreram sobre a importância da alimentação de frutas, verduras e legumes em detrimento de ultraproscessados e alimentos ricos em gorduras saturadas. Para o sucesso desta atividade, foram levados crachás contendo a frase “Crachá aluno saudável”, apresentado na Figura 7, para que os alunos associassem, de maneira lúdica, o prazer de uma boa alimentação saudável a uma atividade de colorir, comumente realizada em núcleos escolares, para serem levados até o núcleo familiar como forma de apresentação do projeto aos pais e responsáveis das crianças inseridas no mesmo. Logo após, o grupo apresentou por meio de um banner em material plástico e ilustrativo, contendo uma pirâmide alimentar ideal, segundo os parâmetros de alimentação da Organização Mundial da Saúde, a OMS. Neste banner confeccionado, conforme a Figura 8, haviam, além dos alimentos a serem consumidos com mais frequência, o detalhamento dos grupos alimentares dos quais faziam parte (como os energéticos e os construtores), bem como um informativo da ingestão hídrica regular para um bom funcionamento do organismo e do mecanismo fisiológico.

Por fim, em um último encontro com o núcleo escolar, o grupo realizou um teatro de autoria própria do grupo com finalidade lúdica e socioeducativa. Para isso, foi confeccionado um roteiro com o nome “A princesa que se alimentava bem”. Nesse presente teatro, haviam como personagens o narrador, o cozinheiro, a princesa, a fada e o príncipe. Os atores foram devidamente caracterizados com fantasias, coroas, e no caso do cozinheiro, foi montada uma pequena cozinha para que ilustrasse de maneira lúdica o espaço ocupado por esta personagem. O intuito do teatro foi de mostrar a realidade de crianças que não se alimentam bem, que, segundo o roteiro produzido, o príncipe não possuía energia para realizar atividades cotidianas e prazerosas, como brincar durante o dia. A princesa, por sua vez, cheia

de energia ilustrava o indivíduo que se alimentava bem e realizava regularmente atividades físicas. O teatro foi apresentado no pátio escolar por ser um ambiente familiar aos alunos e, para que houvesse aproveitamento integral do projeto, os atores frequentemente interagiam com o público e os inseriam no teatro para que fizessem parte do mágico mundo apresentado pelo teatro. Por fim m uma atividade adicional ao roteiro, os integrantes do grupo distribuíram pelo pátio escolar pares frutas e verduras em miniaturas de material plástico para que houvesse participação no presente teatro. Além de introduzir os grupos alimentares as crianças, a coordenação motora também foi trabalhada, pois os pares das miniaturas estavam foram distribuídos separadamente para que dessa forma, os alunos os identificassem e assim unissem as peças correspondentes aos seus respectivos pares.

Resultados e Discussão

A realização das atividades foi efetuada e obteve como resultado um parâmetro de observação sobre as atitudes e aprendizados dos alunos pré-escolar em relação a alimentação saudável apresentada e desenvolvida pelo grupo. Na primeira atividade realizada na montagem dos pratos, de acordo com que as crianças comiam no cotidiano, com alimentos saudáveis e não saudáveis os resultados obtidos foram semelhantes entre todos os alunos, com discrepância de apenas duas crianças que disseram não consumir frutas, visto que pelo público alvo trabalhado dificulta a executam da atividade de forma integral, pois a faixa etária contribui para que houvesse dispersão da atenção infantil, limitando dados específicos sobre a alimentação do dia a dia dos alunos.

Na segunda visita ao CEMEI para uma nova atividade de apresentação dos grupos alimentares e seus benefícios utilizando a pirâmide alimentar e o acompanhamento da refeição da fruta do dia, foi possível observar que as crianças já haviam um conhecimento prévio de quais comidas eram saudáveis e viáveis a ingestão regularmente e também possuíam a sensatez de saber que alimentos industrializados e de pouco valor nutricional não fazem bem para a saúde.

A terceira atividade realizada através do teatro que demonstrava a importância de uma boa alimentação foi satisfatória ao perceber a participação dos alunos ao responder corretamente as perguntas feitas pelo grupo sobre os alimentos que são essenciais para o bem estar, resultando na finalização do projeto com a certeza que a fixação do conhecimento sobre os alimentos saudáveis foram de extrema importância e eficaz.

O objetivo do grupo em repassar os benefícios de uma dieta saudável desde a infância foi atingido, mesmo dentro das limitações de introduzir no dia a dia das crianças alimentos que não depende somente delas para a consumação, visto que outros fatores limitantes, como influência parental, questões sociais e falta de tempo interferem para que a execução da alimentação saudável não seja efetuada de forma correta. Além disso, os acadêmicos de medicina da Faculdade Atenas Passos obtiveram a certeza que a intervenção na pré-escola já resulta no conhecimento prévio que influenciará toda a fase de crescimento dos alunos através das metodologias ativas e dinâmicas executadas.

Conclusões

A significativa prevalência de crianças com excesso de peso aliada ao consumo de alimentos processados apresenta uma oportunidade para implementar intervenções que advogam o consumo de alimentos saudáveis. Para promover a importância da alimentação saudável, procedeu-se a uma ampla análise da interação entre as crianças e os vários grupos alimentares que lhes foram apresentados, com o objetivo de as sensibilizar.

A importância do projeto foi exemplificada pelo deleite das crianças com as atividades lúdicas, como o teatro, em que elas demonstraram a retenção da atividade da pirâmide alimentar e as discutiram posteriormente sobre o teatro. Portanto, melhorar o conhecimento nutricional de pré-escolares por meio de atividades educativas mostra-se um método prático, econômico e viável para melhorar seu bem-estar e qualidade de vida geral. Dessa forma, a prática dessa atividade pode levar à diminuição do número de crianças com excesso de peso e, consequentemente, à diminuição de doenças.

REUNI ATENAS
REVISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
GRUPO ATENAS
ISSN 2675 - 746X



Figura 1 - Criança do CEMEI Professora Maria Gomes de Vasconcelos Marino montando seu prato saudável.



Figura 2 – Acadêmicos de medicina da Faculdade Atenas em Passos-MG realizando uma atividade centrada na identificação das características de uma refeição saudável.



Figura 3 - Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade Atenas em Passos-MG, em atividades lúdicas com os alunos sobre os grupos alimentares.



Figura 4- Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade Atenas em Passos-MG, em atividades lúdicas com os alunos.



Figura 5 - Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade Atenas em Passos-MG



Figura 6- Ilustração dos grupos alimentares confeccionados em EVA pelos acadêmicos

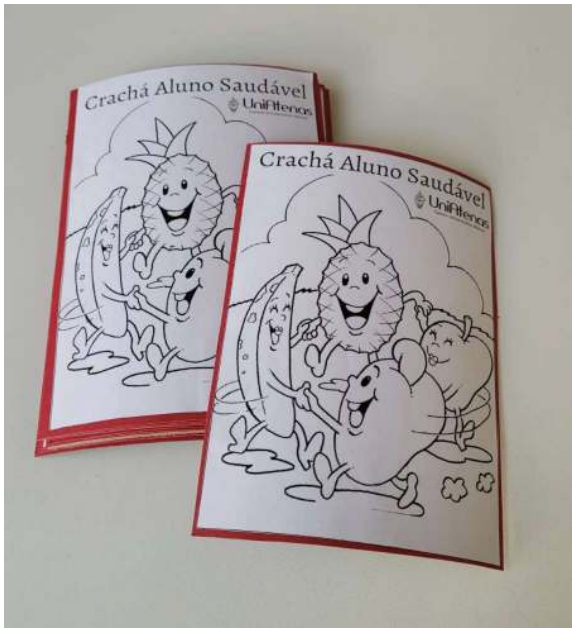


Figura 7- Crachá "Aluno Saudável" distribuídos para os alunos durante a realização do Projeto de Extensão.

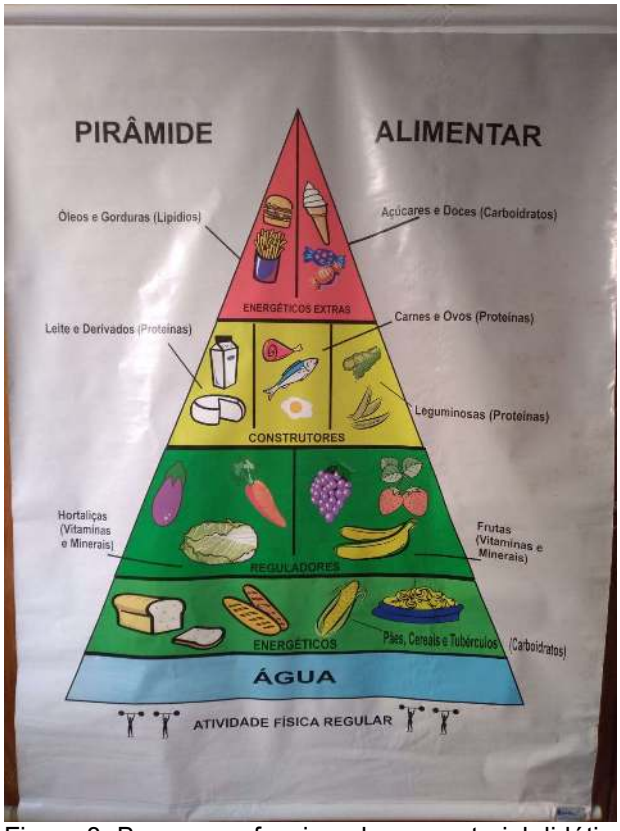


Figura 8- Banner confeccionado em material didático para apresentação ao núcleo escolar

Referências bibliográficas

AIRES, Ana Paula Pontesetal. **Consumo de alimentos Industrializados em pré-escolares**. Revista da AMARIGS, v. 55, n. 4, p.350-355, 2011.

BERNARDI, Juliana Rombaldi et al. **Estimativa do consumo de energia e de macronutrientes no domicílio e na escola em pré-escolares**.Jornal de Pediatria, v. 86, n. 1, p. 59-64, 2010.

MARTINS, Raquel Correia. **O comportamento alimentar e hábitos alimentares da criança em idade pré-escolar: relação com as estratégias parentais**. 2016. Mestrado Integrado em Psicologia – Universidade de Lisboa.

PONTES, Tatiana Elias et al. **Orientação Nutricional de Crianças e Adolescentes e os Novos Padrões de Consumo: propagandas, embalagens e rótulos.** Revista Paulista de Pediatria, v. 27, n.1, p. 99-105, 2009.

RINALDI, Ana Elisa M. et al. **Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para**



o excesso de peso infantil. Revista Paulista de Pediatria, v. 26, n. 3, 2008.

SOUSA, Priscilla Maria Oliveira. **Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional**. 2006.

SOUZA, Manoel Messias Alves de. **A inserção do lúdico em atividades de educação em saúde na creche-escola Casa da Criança, em Petrolina-PE**. 2010. Revista De Educação Da Universidade Federal do Vale Do São Francisco.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto**. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004.