



revista científica

LINKSCIENCEPLACE
interdisciplinar

Revista Científica Interdisciplinar. ISSN: 2358-8411

Nº 2, volume 1, artigo nº 9, Outubro/Dezembro 2014

D.O.I: 10.17115/2358-8411/v1n2a9

HÁBITOS ALIMENTARES NA ESCOLA INFANTIL

Natalia Corrêa Carvalho¹

Licencianda em Educação Física

Joana Nascimento Rosa²

Licencianda em Educação Física

Lilliany de Souza Cordeiro³

Mestre em Motricidade Humana

Melissa Abreu Chagas⁴

Especialista em Treinamento de força

Resumo

Os alunos da Escola Infantil deveriam receber uma alimentação composta por cardápios diferenciados que contribuem para o seu crescimento e desenvolvimento fisiológico, sua manutenção da saúde e do seu bem estar. Uma alimentação adequada na infância reflete também em uma favorável formação da personalidade e aquisição de bons hábitos alimentares. Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância e adolescência podem influenciar preferências e práticas na idade adulta e, conseqüentemente, também o estado nutricional. O objetivo desta pesquisa é identificar como os alunos se adaptam na alimentação oferecida na escola, seus benefícios, com a prática de atividades físicas e a importância dos pais neste acompanhamento. A pesquisa foi realizada na Escola Municipal de Educação Infantil Manoel Ribeiro, com base na observação e entrevista com a nutricionista responsável e educadores, para saber como é o procedimento da alimentação e as

¹ Faculdade Metropolitana São Carlos- FAMESC, Quissamã - Rio de Janeiro, e-mail: ncorreacarvalho@gmail.com

² Faculdade Metropolitana São Carlos- FAMESC, Quissamã - Rio de Janeiro, e-mail: joana_rosa20@hotmail.com

³ Faculdade Metropolitana São Carlos- FAMESC, Quissamã - Rio de Janeiro, e-mail: lilliany.cordeiro@yahoo.com.br

⁴ Faculdade Metropolitana São Carlos- FAMESC, Quissamã - Rio de Janeiro, e-mail: chagas@yahoo.com.br

atividades físicas que são oferecidas aos alunos. Foi analisada a forma que os alunos se alimentam, as atividades físicas que fazem e se os pais acompanham o cotidiano da criança. Concluímos que é relevante a boa alimentação junto com a prática de atividade física para o desenvolvimento dos alunos. Observamos ainda que, nessa escola tem a presença da família, onde os pais comparecem nas palestras feitas na instituição, pois dessa forma estarão bem informados.

Palavras-chave: educação nutricional, hábitos alimentares, crianças.

Abstract

Students Junior and Infants should receive a diet composed of different menus that contribute to their growth and physiological development, maintenance of health and well being. Adequate nutrition in childhood also reflects favorably on personality formation and acquisition of good eating habits. Eating habits established during childhood and adolescence may influence preferences and practices in adulthood and, consequently, also the nutritional status. The objective of this research is to identify how students adapt the food provided by the school, its benefits, with the physical activity and the importance of parents in this tracking. Was applied to the Municipal Preschool Manoel Ribeiro, a questionnaire of questions, with the presence of a nutritionist and educators, to know how is the procedure of feeding and physical activities that are offered to students. In this research, we analyzed the way that students are fed the physical activities they do and the parents accompany the child everyday. We conclude that is relevant to good nutrition along with physical activity to the development of students. We further note that this school has the presence of the family, where parents attend the lectures given at the institution, because that way will be well informed.

Keywords: nutrition education, eating habits, children.

1. INTRODUÇÃO

Os alunos da Escola Infantil devem receber uma alimentação composta por cardápios diferenciados que contribuem para o seu crescimento e desenvolvimento fisiológico, sua manutenção da saúde e do seu bem estar. Uma alimentação adequada na infância reflete também em uma favorável formação da personalidade e aquisição de bons hábitos alimentares futuros.

A alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde. A alimentação deve ser a mais variada possível para que o organismo receba todos os

tipos de nutrientes (EUCLYDES, 2000).

A alimentação cumpre um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Entre as distintas fases de vida, pode-se destacar como exemplo a criança em idade escolar e a adolescência. A criança apresenta um metabolismo muito mais intenso quando comparado com o do adulto, e, com frequência, apresentada, também, intensa atividade corporal e mental, requerendo assim, elevada demanda de energia e de nutrientes. Para o atendimento dessas necessidades precisa consumir grande diversidade e quantidade de alimento (PHILIPPI, 2000).

A alimentação da criança em idade escolar é bastante influenciada pelo tempo que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2000). A escola, local onde as crianças passam grande parte de sua vida, atua de maneira significativa na formação de opiniões e na construção de conceitos, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa que vise à educação do indivíduo (BIRGHARDT, DEVANEY, GORDON,; 1995).

O objetivo desse trabalho é identificar como os alunos se adaptam na alimentação oferecida na escola, seus benefícios, com a prática de atividades físicas e a importância dos pais neste acompanhamento.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Palatabilidade

As sensações do paladar servem como um indicador do valor nutricional de alimentos e são importantes no desenvolvimento de preferências alimentares. As propriedades sensoriais dos alimentos com um maior teor energético são preferidas, indicando que o maior teor energético é suficiente para estabelecer uma preferência (SCHIFFMAN, 1999).

Os efeitos do sabor que reforçam a saciedade são encontrados tanto nas refeições com alto teor de gordura quanto nas refeições com alto de carboidratos. Porém, o reajuste da ingestão com base nos sinais do paladar, de alimentos ricos em gordura e ricos em carboidrato é difícil para a maioria das pessoas, o que pode constituir uma das razões para a obesidade (SCHIFFMAN, 1999).

As preferências e aversões alimentares são modificadas com o crescimento,

maturação e hormônios, uma vez que a preferência pelo sabor doce e o consumo de açúcar diminui entre adolescentes e adultos. Ambos, preferências por sabores e escolhas alimentares são, mais adiante, moldados por experiências anteriores e aprendizado associativo. O sabor neutro, que não é o preferido e nem o rejeitado ou o sabor desagradável pode se tornar preferido quando é associado a algum tipo de recompensa, utilizada muitas vezes pelos pais para fazerem as crianças comerem (DREWNOWSKI, 1997).

2.2 Comportamento do cuidador

As refeições representam um importante evento nas interações familiares. As crianças aprendem muito cedo que os alimentos são servidos em uma ordem particular nas refeições, como, por exemplo, a refeição e depois a sobremesa e que as ocasiões sociais especiais, como os aniversários, pedem alimentos diferenciados.

A investigação dos efeitos destes contextos sociais ligados à alimentação sobre a formação das preferências alimentares das crianças revelou que as práticas de alimentação comuns podem ter efeitos não pretendidos e desfavoráveis sobre os padrões de aceitação dos alimentos pelas crianças. Neste caso, quando os alimentos são administrados às crianças em contextos sociais positivos, como recompensas, as preferências por tais alimentos são reforçadas. Também parece que restringir o acesso das crianças a alimentos palatáveis torna tais alimentos ainda mais desejados. O efeito oposto sobre a aceitação de alimentos pode ser obtido quando os responsáveis forçam as crianças a comer, por exemplo, legumes e verduras, a fim de ganhar recompensas. As crianças formam associações entre os alimentos e os contextos sociais em que a alimentação ocorre através da aprendizagem (BIRCH, 1999).

Geralmente, um controle excessivamente restrito e rígido por parte dos pais tende a prejudicar a capacidade da criança de se auto-regular. Ao contrário, práticas de controles mais livres por parte dos pais promovem o desenvolvimento do amor próprio e do autocontrole nas crianças (BIRCH, 1999).

2.3 Alimentação em grupo

As mudanças no estilo de vida familiares atuais levaram muitas crianças a passarem parte, ou a maioria de seus dias, em creches ou pré-escolas. Para muitas

crianças, mais do que a metade dos nutrientes consumidos diariamente pode ser oferecida nestes estabelecimentos. Devido à pressão dos colegas, as crianças normalmente comem bem em grupo. Estes estabelecimentos são também ambientes ideais para programas de educação nutricional. As atividades que enfocam as refeições do mundo real da criança com o alimento são mais prováveis de produzir resultados positivos. Participar de jogos que ensinam nutrição, experimentar novos alimentos, participar do preparo de alimentos simples e plantar uma horta são atividades que melhoram os hábitos e desenvolvem atitudes alimentares positivas (MAHAN & ESCOTT-STUMP, 2002).

É importante destacar a contribuição do professor no processo de mobilização para o ato de aprender, posto que, através das aulas, pode-se obter elementos para os alunos ressignificarem as experiências negativas que estão tendo fora da sala de aula (VASCONCELOS, 1998), uma vez que a alimentação humana carrega consigo, além de seus nutrientes, uma carga expressiva de símbolos, significados e crenças que se relacionam com aspectos sociais, religiosos e econômicos na vida cotidiana dos homens (TONIAL, 2001).

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. Um trabalho de educação nutricional para pré-escolares, realizado em uma creche comunitária do Rio de Janeiro, a partir de atitudes alimentares, demonstrando a importância da realização de trabalhos de educação nutricional nas creches (BISSOLI & IANZILLOTTI, 1997).

3. Promoção da alimentação saudável na escola

Ao ingressar na vida escolar, o processo de educação nutricional da criança sofre ainda mais influência do meio: a criança passa a fazer refeições fora de casa (seleção e compra), o alimento passa a ter uma representação social importante e a escola torna-se a principal fonte de conhecimento sobre nutrição (PASCHOA, 2004). Assim sendo, a qualidade dos alimentos consumidos pela criança passa a ser uma responsabilidade também da escola.

O fornecimento de uma alimentação escolar balanceada deve atender às preferências alimentares das crianças e adolescentes, o que é fundamental para o adequado desempenho escolar e a saúde deste considerável parcela (22%) da população brasileira (FLÁVIO, 2006).

Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância e adolescência podem influenciar preferências e práticas na idade adulta e, conseqüentemente, também, o estado nutricional. Assim, é importante que se conheça a situação da população, principalmente na infância e adolescência, pois é nesta fase da vida que as ações de intervenção podem ser mais efetivas, propiciando a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis e contribuindo para melhor qualidade de vida desde os primeiros anos (SAPAIO et al., 2007).

3.1 Alimentação Saudável

Nas intervenções nutricionais, o tema central costuma ser as informações sobre os benefícios de alguns alimentos e nutrientes e os malefícios de outros. Com isso o oferecimento de novas informações sobre alimentação nutrição leva a um aumento no conhecimento individual, resultando em melhorias no comportamento alimentar. Portanto, o fracasso de intervenções do tipo conhecimento, atitude e comportamento são esperados conforme relatado na literatura (TORAL; CONTI; SLATER, 2009).

Os benefícios no consumo de frutas e hortaliças se expressam em diferentes formas na saúde humana. Estudos relatam sua importância para promoção da saúde e prevenção de doenças, proporcionando a redução dos teores energéticos totais, da densidade energética, e o fornecimento de vitaminas e minerais. [...] (TORAL; SLATER; SILVA, 2007).

4. O papel da atividade física na fase escolar inicial

A atividade física na fase escolar inicial através da educação física e do esporte representa uma melhora no desenvolvimento morfofuncional do organismo, bem como da mente e do psiquismo da criança (PINI, 1999).

Para Ctenas e Vitolo (1999), a prática adequada de atividade física condiciona o coração, tonifica os músculos, ajuda a manutenção do peso, favorece a saúde óssea e proporciona bem-estar mental e integração social.

A atividade física contribui para a redução de gordura, aumento da massa muscular e aumento da densidade óssea, além de proporcionar o aumento das potencialidades físicas, psíquicas e sociais (OLIVEIRA, 2006).

5. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na Escola Municipal de Educação Infantil Manoel Ribeiro na cidade de Quissamã, em um período de um dia (27 de agosto de 2014). Foram feitas perguntas aos educadores, sobre atividade física. Eles oferecem aos alunos atividades recreativas (amarelinha, alerta cor, pular corda, entre outros), pois assim, estará trabalhando o domínio motor, cognitivo, afetivo e social com as crianças.

Através de uma entrevista com a nutricionista, responsável pela alimentação da escolar, desenvolvemos grandes pontos para nossa pesquisa. Entre várias perguntas, destacou-se a possibilidade de realização de palestras sobre alimentação aos pais. Foi observado na resposta que os responsáveis têm informações e encontros uma vez ao mês. A família acompanha de perto tudo que se passa na escola, pois estão presente em cada encontro oferecido pela instituição.

6. RESULTADOS

Com base na entrevista com a nutricionista, observamos que os alimentos oferecidos para a faixa etária 0 a 6 meses são mamadeiras e de 7 meses a 3 anos são oferecidos alimentos tais como arroz, macarrão, carne, feijão e legumes. Pode-se observar também que o cardápio sofre alteração todos os dias, propondo uma variação de alimentos diária. E como sobremesa, são oferecidas frutas como maçã, banana, melancia, após as refeições. Os sucos naturais são fonte de vitaminas, fazendo bem a saúde.

As atividades feitas são atividades recreativas, sendo que as crianças ficam à vontade para escolherem as brincadeiras que queiram fazer.

Sendo que esta escola tem bons hábitos alimentares e propõem aos alunos atividades físicas, trazendo para esse indivíduo uma vida saudável para o seu crescimento.

6.1 Hábitos alimentares na escola

Atribuindo à escola o papel de educar para práticas alimentares saudáveis, caberia ao nutricionista integrar e mobilizar a comunidade escolar por meio de ações vinculadas ao PAE (Programa de Alimentação Escolar). Nesse caso, o nutricionista

teria que estar apto a desempenhar o papel de articulador de ações educativas, convocando outros colaboradores para o desenvolvimento de projetos, a fim de desenvolver uma coordenação, supervisão e execução de programas e educação permanente em alimentação e nutrição, em articulação com a direção, coordenação pedagógica e professores da escola para o planejamento de atividades com esse conteúdo.

No ambiente escolar, observa-se que os alimentos oferecidos em cantinas escolares apresentam alta densidade energética, ricos em açúcares, gorduras e sal, indicando a preferência dos estudantes pelos mesmos, e essa realidade necessita ser modificada. É preciso que a cantina seja um espaço que reforce e estimule a prática de hábitos alimentares saudáveis, abordados pelo educador nas aulas e assim possa ser implantado a alimentação saudável e conseqüentemente a prevenção de doenças futuras relacionadas a má alimentação.

Dessa forma, é importante o oferecimento do que é bom para os alunos a fim de despertá-los para um crescimento saudável e equilibrado. A seguir, observar-se três imagens de opções de alimentos que podem ser oferecidos aos alunos. A primeira imagem é uma merenda escolar rica em nutrientes, a segunda imagem é um lanche saudável que o aluno pode levar de casa, e a terceira imagem é um sanduiche natural.



Figura 01- Merenda escolar

Fonte: www.noticias.band.uol.com.br



Figura 02- Lanche saudável

Fonte: www.mercadinhossaoluiz.com.br



Figura 03- Sanduiche natural

Fonte: www.mercadinhossaoluiz.com.br

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos nesta pesquisa feita na escola, a importância dada à alimentação e à atividade física que fazem bem para o desenvolvimento dos alunos.

Observamos que nessa escola tem a presença da família, e os pais comparecem nas palestras feitas na instituição, pois dessa forma estarão informados de como dar alimentos saudáveis nos pratos dos seus filhos em casa.

Acreditamos que esta Escola Municipal de Educação Infantil, se preocupa com os alunos e dessa forma trabalham palestras com a família no ambiente escola. Este pode ser um passo para a melhoria na merenda escolar, proporcionando bons hábitos alimentares e a prática de atividade física aos alunos.

E finalizando, uma criança que se alimenta saudavelmente tem o seu desenvolvimento potencializado, e isso, aliado a prática de atividade física, contribui para o desenvolvimento das funções sociais da escola. Ressalta-se que nesse contexto é indispensável respeitar a necessidade de cada organismo, ou seja, não força o consumo deste ou aquele alimento, assim como respeitar a cultura de cada criança.

A escola tem uma importância grande na formação de hábitos alimentares saudáveis e a valorização dos alimentos naturais, bem como na busca de uma vida mais saudável e equilibrada no que é consumido.

REFERÊNCIAS

BIRCH, L. L. **Os padrões de aceitação do alimento pelas crianças.** Anais Nestlé, v. 57, p. 12-20, 1999.

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. **Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares.** Ver. Nutr. Campinas, v. 10, n. 2, p. 107-113, 1997.

BURGHARDT, J. A.; DEVANEY, B. L.; GORDON, A. R. **The school nutrition dietary assessment study: summary and discussion.** Am. J Clin Nutr .1995.
CTENAS, M. L. B. & VITOLO, M. R. **Crescendo com Saúde.** São Paulo: Consultoria Em Nutrição, 1999, p. 252.

DREWNOWSKI, A. **Taste preferences and food intake.** Annu. Rev. Nutr. v. 17, p. 137-53, 1997. Disponível em: <http://periodicos.capes.gov.br>. Acesso em: 04. Agosto de 2014.

EUCLYDES, M. P. **Crescimento e Desenvolvimento do Lactente.** Nutrição do lactente. 2. Ed. Viçoso, 2000. Cap. 1, p. 1-80.

FLÁVIO, E. F. **Alimentação escolar e avaliação nutricional dos alunos do ensino fundamental das escolas municipais de lavras, MG.** 2006. 293 p. Tese (Doutorado em ciência dos alimentos) - Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2006.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Nutrição na infância.** In: Lucas, B. Krause alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10. Ed. São Paulo: Roca, 2002, cap. 10, p. 229-246.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimento, nutrição e dietoterapia.** Ed. 10. Ed. Roca: São Paulo, 2000.

OLIVEIRA, J. F. **Reflexões Sobre o Crescimento e Desenvolvimento em Crianças e adolescentes.** Revista Movimento & Percepção. São Paulo, 2006, p. 49-57.

SAMPAIO, M. A. C.; SABRY, M. O. D.; RÊGO, J. M. C.; PASSAMAI, M. P. B.; SÁ, M. L.; MATOS, M. R. T.; PASSOS, T. V. **Estado nutricional de escolares de um livro da periferia da cidade de Fortaleza-Ceara.** Revista Nutrição em Pauta, n. 84, p. 26., mai/jun. 2007.

SCHIFFMAN, S. S. **Fisiologia do paladar.** Anais Nestlé, v. 57, p. 1-11, 1999.

PASCHOA, M. F. **O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e adolescentes.** Revista de nutrição, saúde e performance. São Paulo, ano 5, n. 25, p. 49-52, jul-set. 2004.

PINI, C. M. **Fisiologia Esportiva.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1990, 262 p.

PHILIPPI, S. T. **Guia alimentar para o ano 2000**. In: Angelis RC de Fome Oculta. São Paulo: ATRENEU; 2000. Cap. 32, p. 160-76.

TONIAL, S. R. **Desnutrição e Obesidade: faces contraditórias na miséria e na abundância**. Série: Publicações Científicas do Instituto Materno Infantil de Pernambuco, IMIP, n. 2, 180 p, 2001.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M. V. **Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba**. São Paulo. Revista de Nutrição, Campinas. São Paulo. v. 20, n. 5, p. 449-459. 2007.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características especiais em materiais educativos**. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. V. 25, n. 11, p. 2386-2394, nov. 2009.

VASCONCELOS, C. dos S. **Avaliação da aprendizagem: práticas de mudanças por uma práxis transformadora**. In: VASCONCELOS, C. dos S. Avaliação e vínculo pedagógico. São Paulo: Libertad, 1998. Cap. 3, p. 73-93.