

## **MONTAGEM DO PRATO SAUDÁVEL POR CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PRIVADA EM FORTALEZA-CE**

**Ana Paula Bastos Sousa Sales<sup>1</sup>; Cristiane Vieira Sales<sup>1</sup>; Claudiana Pinheiro da  
Costa<sup>1</sup>; Cleidiane Rodrigues de Sousa<sup>1</sup>; Diego Silva Melo<sup>1</sup>; Camila Pinheiro  
Pereira<sup>2</sup>.**

FAMETRO – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza.

anapaulabastos.ana@gmail.com; crisvsales@gmail.com

Título da Sessão Temática: Alimentação e Nutrição

Evento: VI Encontro de Iniciação à Pesquisa

### **RESUMO**

O cuidado com a alimentação saudável deve começar logo nos primeiros anos de vida. Estimular uma criança desde cedo a ter bons hábitos alimentares poderá influenciar de forma positiva no seu crescimento e na formação de um jovem e um adulto com mais saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma ação de educação nutricional realizada para estimular as crianças a incluírem salada de hortaliças em suas refeições. A ação educativa foi realizada em crianças com de 5 anos de idade, matriculadas em uma creche privada de Fortaleza, Ceará. Foi realizada a avaliação antropométrica das crianças, por meio da aferição de peso e estatura, como também uma atividade de reconhecimento dos alimentos, onde as crianças classificaram-nos em saudáveis ou não saudáveis. No segundo dia de atividade foram apresentadas algumas imagens de legumes e hortaliças e foi explicada a importância que cada um deles possuem. Em seguida, os alunos montaram seu prato fictício, com as imagens apresentadas anteriormente. Verificou-se por meio da antropometria que apenas uma das crianças apresentava sobrepeso, segundo a classificação do IMC por idade. A partir dessa ação educativa por meio da montagem do prato saudável foi possível estimular as crianças a adotarem hábitos saudáveis, como uma alimentação de qualidade e uma vida ativa, de forma que a criança também se sinta encorajada para fazer parte disso.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Hábitos saudáveis. Qualidade de vida.

### **INTRODUÇÃO**

Os hábitos alimentares são formados por meio de uma complexa rede de influências genéticas e ambientais (VITOLLO, 2008). À medida que as crianças crescem, elas adquirem conhecimentos e assimilam conceitos. Esses primeiros anos de vida são ideais para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre todos os alimentos. Essa

educação pode ser informal e pode ocorrer em casa, com os pais como modelos e com uma alimentação com grande variedade de alimentos. Os alimentos podem ser usados em experiências diárias para crianças que estão em idade pré-escolar para promover o desenvolvimento da linguagem, cognição e de comportamento de autoajuda (LUCAS, B.L.; FEUCHT, S.A.; OGATA, B. N., 2012).

## **METODOLOGIA**

Este trabalho trata-se de um relato de experiência, realizado pelos alunos do sexto semestre do curso de nutrição da FAMETRO, em ação de educação alimentar e nutricional realizada em uma escola privada de educação infantil de tempo integral em Fortaleza - CE, onde foram avaliados 9 crianças com idade de 5 anos, sendo 6 meninas e 3 meninos.

A visita à escola envolveu dois momentos: no primeiro foi realizado o diagnóstico nutricional e situacional; no segundo, a ação de educação alimentar e nutricional. A primeira etapa teve como finalidade a realização prévia de um diagnóstico nutricional e situacional, através do cálculo de índice de massa corporal (IMC) para idade, realizado pela aferição de peso e altura das crianças do infantil V. Na segunda etapa, foi desenvolvida uma ação de educação nutricional, por meio de uma identificação e reconhecimento de alimentos, que também aconteceram em dois momentos.

Para a avaliação antropométrica foi utilizado uma balança digital, sobre o piso regular da marca G - Tech Glass10®, com capacidade máxima de 150 kg, para avaliar o peso. A altura foi aferida com uma fita métrica flexível (FIBER-GLASS), colada na parede com comprimento de 150 cm. Em seguida, realizou-se a demonstração de vários alimentos fictícios elaborados em feltro e material plástico para que as crianças reconhecessem e identificassem como “alimentos saudáveis” ou “não saudáveis”, além de verificarem se fazia ou não parte da alimentação deles.

Na segunda parte da atividade educativa foi realizada a elaboração do pratinho saudável junto com as crianças. No pratinho deveria conter alimentos que faziam parte da salada, onde foi utilizado pratinho de papel descartável, figuras com frutas, legumes e hortaliças, e cola branca. Cada criança escolheu entre quatro e seis figurinhas de alimentos que mais gostavam ou que gostariam de conhecer o sabor e agregar na alimentação e colavam no pratinho. Em seguida, cada um apresentava suas escolhas alimentares para a turma e falavam o nome de cada alimento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta de dados obtidos nesta pesquisa, verificou-se que 89% das crianças avaliadas apresentaram IMC e peso adequados para a idade, 11% apresentaram IMC e peso elevados (sobrepeso) para idade e 0% apresentou IMC e peso abaixo para idade, como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1. Estado Nutricional das crianças do infantil V de uma creche em Fortaleza, Ceará, 2018.

	Número de pessoas	Porcentagem (%)
IMC adequado para idade	8	89%
IMC elevado para idade	1	11%
IMC baixo para idade	0	0

Fonte: Dados do pesquisador (2018)

Quanto às preferências alimentares dos alimentos que foram mencionados pelas crianças, como pode ser observado na tabela 2, onde 78% responderam que gostam de alface crespa, 55% responderam que gostam de brócolis, 44% responderam que gostam de beterraba, 55% responderam que gostam de cenoura, 22% responderam que gostam de chuchu, 44% responderam que gostam de kiwi, 44% responderam que gostam mamão, 44% responderam que gostam repolho e 89% responderam que gostam de tomate.

Tabela 2. Preferências alimentares dos alimentos apresentados.

<b>Alimentos</b>	<b>Quantas crianças gostam</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Alface crespa	7	78%
Brócolis	5	55%
Beterraba	4	44%
Cenoura	5	55%
Chuchu	2	22%
Kiwi	4	44%
Mamão	4	44%
Repolho	4	44%
Tomate	8	89%

Fonte: Dados do pesquisador (2018)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os métodos utilizados neste estudo mostraram-se úteis para verificarmos o estado nutricional das crianças e os seus hábitos alimentares. Com a avaliação antropométrica, obteve-se resultados satisfatórios quanto ao IMC, onde a grande maioria encontrava-se eutróficas. Sobre os hábitos alimentares, constatou-se através do método de reconhecimento dos alimentos, que o consumo de alimentos industrializados faz parte da rotina das crianças, porém elas também conhecem os alimentos naturais, no caso as frutas e verduras, e a necessidade em consumi-los.

Com a avaliação realizada através da montagem do pratinho saudável, foi possível observar que alface e o tomate estavam presentes na maioria dos pratos montados por eles, o que representou serem as suas preferências. Quanto às outras verduras, o seu consumo era em menor frequência ou não consumiam, por motivo de falta de estímulo dos responsáveis ou por não ter sabor agradável ao seu paladar. Com isso, pode-se enfatizar para eles a importância de consumir frutas e verduras, argumentando o fato de que assim irão crescer fortes e saudáveis. Os mesmos mostraram aceitar a inclusão de mais alimentos naturais em suas refeições, com a condição de informar e solicitar aos seus responsáveis em adquiri-los.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Meu Pratinho Saudável**: Programa Alimentar para crianças de 6 meses a 10 anos. São Paulo - SP. LatinMed Editora Médica, 2012. Disponível em: < [www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/.../Meu\\_Pratinho\\_Saudavel\\_Incor.pdf](http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/.../Meu_Pratinho_Saudavel_Incor.pdf) > Acesso em: 18 de abril de 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) > Acesso em: 31 de maio de 2018.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
- CAPELARI, P.; BEZERRA, A. S. Intervenção educativa nutricional em uma creche municipal no interior do rio grande do sul. **Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 16, n. 2, p. 247-255, 2015.
- LACERDA, E. M. A; ACCIOLY, E. In: ACCIOLY, E; SAUNDERS, C; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura médica: Guanabara Koogan, 2009.
- LUCAS, B.L.; FEUCHT, S. A; OGATA, B.N. Nutrição na infância. In: MAHAM, L. K. ; ESCOTT-STUMP, S. Krause: **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de

Janeiro: Elsevier, 2012. 389 - 409 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola.** Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008, 628 p.