



HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Ana Lúcia de Almeida*

Fátima Aparecida Silva Iocca**

RESUMO

Este artigo apresenta sobre o tema **Hábitos Alimentares na Educação Infantil**, resultado da pesquisa realizada no Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Príncipe, localizado no bairro Jardim Imperial, no município de SINOP/MT, em uma turma de Pré II. Este trabalho teve como objetivo conhecer como as professoras e a turma trabalham o tema, quais estratégias estavam sendo utilizadas para incentivá-los a terem bons hábitos alimentares em seu dia a dia, e a visão das crianças e pais sobre o assunto. Os procedimentos metodológicos foram desenvolvidos por meio de um Estudo de Caso, que é uma abordagem de investigação que consiste na utilização de método qualitativo de informação. A observação ocorreu no momento do estágio de regência no período de 09 a 25 de Novembro de 2011. Além da observação foram realizadas entrevistas semiestruturadas com as crianças, os pais das crianças, professoras regentes e a nutricionista da Secretaria Municipal de Educação. Para a fundamentação teórica recorreremos aos autores: Eliane Said Dutra, e Lauderige Fernandes Lima. Foi constatado através das observações e das entrevistas que as crianças não têm hábitos alimentares saudáveis e pouco são orientados e estimulados a fazerem uma boa alimentação, tanto em casa como na escola, desta forma o conselho da merenda deveria atuar de forma mais efetiva para cumprir as diretrizes do Plano Nacional de Educação (PNE).

Palavras-chave: Educação. Educação Infantil. Hábito Alimentar. Crianças.

1 INTRODUÇÃO

*Aluna do 7º semestre de Pedagogia do *campus* Universitário de Sinop – UNEMAT. Pertence ao Grupo da professora Drª Fátima Aparecida Silva Iocca.

**Graduada em Licenciatura Plena Ciências Biológicas Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Mestrado em Ecologia (UNB). Doutora em Ecologia (UFRJ).

A alimentação é fundamental no desenvolvimento da criança, dessa forma devemos ensiná-la desde bebê para que possa ir se educando, mas, este não é papel só da escola como também dos pais, pois, muitas vezes, preparam o lanche que seu filho mais gosta sem pensar que podem causar sérios problemas no futuro, como a obesidade. Uma boa alimentação pode ajudar as crianças a terem uma vida saudável no presente e no futuro e sem dúvida a ter uma vida mais duradoura e com qualidade, no entanto a alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da criança, pois, os nutrientes são distribuídos de modo adequado.

Muitas vezes deparamos as crianças com lancheiras recheadas de guloseimas como: sanduíches não naturais, bolachas, doces, bombons e uma série de alimentos que futuramente podem trazer graves consequências. Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição às vezes relacionada à fome oculta e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental.

A merenda escolar atende parte das necessidades nutricionais diárias das crianças, durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, pois é importante zelar pela qualidade dos produtos desde a compra até a distribuição nas escolas, prestando sempre atenção às boas práticas sanitárias e de higiene para que as crianças possam obter uma boa alimentação.

Neste contexto o trabalho teve como objetivo conhecer como as professoras e a turma trabalham o tema, quais estratégias estavam sendo utilizadas para incentivá-los a terem bons hábitos alimentares em seu dia a dia, e a visão das crianças e pais sobre o assunto.

O trabalho foi realizado na Escola Centro Municipal de Educação Infantil Pequeno Príncipe no Município de Sinop MT, onde foram envolvidas as crianças, os pais, a nutricionista da Secretaria Municipal de Educação e as professoras, para que fosse pesquisada também a relação professor/aluno diante dos conteúdos trabalhados em sala relacionados à educação alimentar.

A pesquisa se deu através de um estudo de caso que é uma abordagem de investigação a qual consiste na utilização de método qualitativo de informação e dentro dessa perspectiva foi verificada a qualidade dos alimentos, o modo como foram preparados, e se teve acompanhamento nutricional por um profissional qualificado.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de um Estudo de Caso que é uma abordagem de investigação, a qual consiste na utilização de método qualitativo de informação. Esta pode e deve ter uma orientação teórica, que sirva de suporte à formulação das respectivas questões e instrumentos de recolhimento de dados e guia na análise dos resultados. A teoria é necessária para orientar a investigação. (TRIVIÑOS, 1987).

Triviños (1987), ainda coloca que o Estudo de Caso é uma categoria de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa profundamente. Pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida, como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa ou uma unidade social. Visa conhecer o seu como e os seus porquês, evidenciando a sua unidade e identidade própria.

A pesquisa foi realizada na Escola CMEI Pequeno Príncipe, situada no Jardim Imperial, na cidade de Sinop-MT, que são salas alugadas no Centro Catequético da Paroquia São Francisco de Assis. Atualmente a escola atende crianças de 04 a 06 anos, com total de 421 crianças.

Primeiramente foram realizadas as observações feitas na cozinha, banheiros e em sala com a turma do Pré II, no período vespertino, onde se encontravam cerca de vinte crianças, embora as entrevistas fossem elaboradas e aplicadas para dez crianças daquela turma. As dez crianças foram escolhidas, pois os pais que iam busca-las.

A princípio foram realizadas entrevistas semiestruturada que foram transcritas. Foram entrevistadas dez crianças, os dez pais ou responsáveis das crianças entrevistadas, cinco professoras, e em seguida a nutricionista, para ampliar os esclarecimentos referentes à merenda servida na escola.

As coletas dos dados com as s crianças foram realizadas em dois momentos, no primeiro momento foi aplicada a entrevista semiestruturada, em seguida ocorreu à sensibilização sobre a temática, onde foram utilizados diversos recursos como histórias, palestras e jogos, a sensibilização foi realizada durante o estágio de regência, havendo oportunidade de estar mais tempo com as crianças, pais e professores que fizeram parte do publico pesquisado, e no segundo momento, antes do término do estágio de regência, foi aplicado novamente à mesma entrevista semiestruturada, contribuindo para estabelecer relação se houve alteração após a abordagem do professor, opinião e hábitos dos demais envolvidos.

3 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental. A alimentação saudável não é composta apenas por frutas e verduras, mas sim aquela feita com uma combinação de alimentos com: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras. Devendo variar os alimentos de cada grupo para então receber os benefícios. (DUTRA, 2007).

[...] o ser humano não há como negar, necessita de se alimentar adequadamente. Isto é intrínseco à sua cultura, à sua família, a seus amigos. Assim, o Direito à alimentação passa pelo direito de alimentar-se de acordo com os hábitos e práticas alimentares de sua cultura, de sua região ou de sua origem étnica, o que fortalece sua saúde física e mental, assim como sua dignidade humana. Faz parte, também, do Direito à Alimentação, o poder comer alimentos seguros onde quer que esteja, assim como dispor de informações corretas sobre o conteúdo dos alimentos, sobre práticas alimentares e estilos de vida saudáveis. (LIMA, 2009, p. 94).

De acordo com Lima (2009), as crianças e adolescentes cuja família de baixa renda, não tendo acesso aos bens essenciais, a uma vida com dignidade, mal se alimentam em casa, apresentam um quadro de desnutrição e fome incompatíveis com os direitos humanos que lhes são inerentes.

A alimentação adequada é um direito humano básico, reconhecido em pacto internacional e, sem a qual não se podem discutir os outros direitos, pois sem uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, não há sequer o direito à vida. E o direito à alimentação se inicia pela luta contra a fome, isto é, pela garantia de que todos os cidadãos e cidadãs tenham acesso diário à alimentação em quantidade suficiente e com qualidade para o atendimento às necessidades nutricionais diárias essenciais à manutenção da saúde.

[...] a alimentação para o ser humano tem outras conotações importantes. A alimentação humana tem que ser entendida como processo de transformação de natureza – no seu sentido mais amplo – em gente, em seres humanos, ou seja, em humanidade. (VALENTE, 2002, p. 38).

Assim, o direito à alimentação implica ao acesso a recursos e meios para obtenção de alimentos seguros e saudáveis, sendo este acesso “um direito humano básico que está acima de qualquer outra razão que possa tentar justificar sua negação, seja de ordem econômica ou política”. (VALENTE, 2002, p.40).

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as

consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER et al. 2000).

Gastrocenter (2007) discorre que a participação da família é de vital importância para que se possa desenvolver uma geração de pessoas saudáveis e dispostas para continuar a construir a cada dia uma sociedade melhor, no entanto é fundamental que a família oriente e incentive seus filhos a terem uma boa alimentação, pois a educação começa em casa e dá se uma continuidade na escola.

4 PERCEPÇÕES DOS SUJEITOS PESQUISADOS

Apresenta-se o resultado dos dados colhidos durante a realização da pesquisa, onde as reflexões visa apresentar os dados coletados referentes ao hábito alimentar, onde os dados coletados foram realizados através das observações e entrevistas com as crianças, os pais, professoras e a nutricionista.

4.1 ANÁLISES DAS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS, 1º MOMENTO

Durante a entrevista foi perguntado para as crianças se elas consumiam somente o lanche da escola ou traziam de casa?

Todas as crianças deram a mesma resposta, ou seja, que consumiam somente o lanche da escola, embora não tenha sido isto observado em sala de aula. No período em que realizou-se a observação, algumas crianças levaram guloseimas para a escola, e comeram escondidos para que a professora não visse, (pipoca doce, bolacha doce, pirulito, bala e até mesmo chiclete), mas na hora da entrevista afirmaram que não traziam nada de casa.

As crianças ocultam a verdade porque elas sabem que comer guloseimas faz mal a saúde e não pode trazer de casa para comer na escola. Certamente os pais orientam os filhos a não comerem, mas mesmo assim compram por insistência dos mesmos.

Em seguida foi questionado se a professora fala de alimentação em sala? E o que ela fala?

Nesta questão, observa-se que 70% crianças responderam que a professora não fala sobre alimentação em sala. Acredita-se que a professora tenha falado sobre a merenda escolar para as criança, talvez a professora “passou” o conteúdo sobre a alimentação de uma forma que não tenha chamado a atenção, ou eles não se lembravam e acabaram falando que a professora não trabalhou sobre a alimentação.

Entende-se que o conteúdo precisa ser aplicado de uma forma interessante, para que a criança possa sentir prazer em aprender algo novo.

4.2 SENSIBILIZAÇÃO DA TEMÁTICA

Na segunda semana de estágio de regência, foi trabalhado um dia com o tema alimentação, para incentivar as crianças desde cedo a terem hábitos alimentares saudáveis onde, foi contada a história sobre as frutas com a caixa de conto e fantoches, depois da história foi abordado sobre a importância não só da fruta, mas de outros alimentos em nosso organismo, e também da higiene dos alimentos e das mãos. Fizeram atividades relacionadas ao tema, brincaram de bingo com o alfabeto e fizeram frutas com massinha de modelar.

O objetivo desta aula era sensibilizar as crianças da importância das frutas e outros alimentos em nosso organismo, e que pudessem através da sensibilização conhecer outras frutas e passar a consumi-las.

4.3 ANÁLISES DAS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS 2º MOMENTO

No 2º momento da entrevista, foram utilizadas as mesmas perguntas do 1º momento, foi observado que houve alguns acréscimos de alimentos saudáveis, esta mudança e acréscimos surgiram logo após ter trabalhado um dia com as crianças a sensibilização do tema alimentação saudável. Quando ocorreu o 2º momento da entrevista não acrescentaram frutas verduras e legumes (em exceção a batata), quando se referiram à merenda escolar, denotando que raramente são incluídos estes alimentos na merenda.

4.4 PERCEPÇÕES DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS

Em relação se os pais incentiva seu filho a ter uma boa alimentação?

Segundo os responsáveis 100% responderam que procuram incentivar os filhos de como é importante para o corpo se alimentar bem para que não fiquem com anemia. Então incentivam a comer muitas verduras, legumes e frutas como; alface, couve flor, beterraba, repolho e muitas frutas que são ricas em vitaminas e também o arroz, feijão e a carne que é fundamental para o crescimento de uma criança.

Questionado se é comum seus filhos lavarem as mãos antes e depois das refeições?

Nesta questão as respostas de alguns pais contradizem com a resposta do filho, pois na entrevista feita com as crianças todas responderam que lavam as mãos antes e depois das

refeições, mas apenas 50% dos pais responderam que as crianças lavam as mãos. As crianças sabem que precisam lavar as mãos, mas não fazem por diversos motivos, na escola não levam as crianças para lavarem as mãos antes e depois. Além disso, as pias são inadequadas para as crianças, são altas, na altura da cabeça da criança, inclusive impossibilitando a escovação dos dentes.

4.5 PERCEPÇÃO DAS PROFESSORAS

Você concorda com todos os tipos de alimentos que são servidos para as crianças?

Novamente 100% das professoras entrevistadas responderam que não concordam com o cardápio da escola, pois acham que são muito repetitivos principalmente os que são servidos no desjejum, pois argumenta que deveria ser um cardápio mais variado, podendo servir bolo de chocolate, salada de frutas e suco natural. Entretanto as professoras não são questionadas e incentivadas a contribuírem com propostas para o cardápio da merenda.

Em relação às metodologias de ensino quais estratégias estão sendo utilizadas para incentivar os alunos a terem uma boa alimentação?

Segundo as professoras trabalham de varias formas o tema sobre alimentação, como: a importância da higienização, ou seja, lavar as mãos antes e depois das refeições e não se esquecer de lavar as frutas antes de comer, contam histórias, cantam músicas relacionadas ao tema, passam filme, falam sobre a importância da boa alimentação e os benefícios que elas nos trás, mostram figuras em revistas para que eles possam conhecer também outros tipos de frutas além das que eles já conhecem. Essas são apenas uma das formas que as professoras trabalham com as crianças das muitas que existem. Embora muitas crianças da sala entrevistada tenham dito que a professora não trabalha o tema alimentação.

Conforme Paschoa (2005), o aprendizado deve ser informal e natural. Portanto, o que precisa ficar claro é que a educação nutricional não se faz apenas na sala. Qualquer oportunidade deve ser utilizada para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre os alimentos. Como por exemplo, teatro, aulas, visitas a serviços de alimentação, divulgação de informações, seleção de alimentos adequados para o consumo, palestras para as crianças, pais ou responsáveis, diretores, funcionários da área pedagógica, área administrativa e operacional.

4.6 PERCEPÇÃO DA NUTRICIONISTA

Foi perguntado se acredita que a educação alimentar é importante na educação infantil? Por quê?

(01) Violetas: A educação alimentar é fundamental na educação infantil, pois é aí que se iniciam os hábitos alimentares.

A educação nutricional tem o papel de ajudar na adequação das seleções alimentares, promovendo uma modificação e uma melhora do hábito alimentar em longo prazo. Tal esforço deve envolver todos os que, de alguma forma, influenciam na escolha alimentar da criança. O educador nutricional converte teoria em prática e ciência em arte, tendo como principal objetivo a independência do educando. Não se pode esquecer que a linguagem e as ações devem ser compatíveis com o público-alvo. Se essa regra básica não for obedecida, corre-se o risco do trabalho não ser bem-sucedido. (BOOG, 1999).

Questionada se a merenda oferecida na escola é para suprir a necessidade de uma boa alimentação das crianças ou porque tem que ser servida mesmo? A resposta foi a seguinte.

(02) Violetas: A merenda é oferecida para atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

De acordo com o PNAE (2004), por meio da Resolução nº. 38, de 23 de agosto, é mantida a necessidade de nutricionista legalmente habilitado para a composição do cardápio que deverá ser programado de modo a suprir, no mínimo, 15% (quinze por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados em creche, pré-escola e ensino fundamental e, no mínimo, 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos das escolas indígenas, durante sua permanência em sala de aula, a elaboração do cardápio deve ser feita de modo a promover hábitos saudáveis, respeitando-se a vocação agrícola da região, os produtos regionais locais e a preferência por produtos básicos. Mas o que foi observado no período da regência e na fala das professoras não é isto que ocorre, a o predomínio de alimentos pouco nutritivos. No fim da entrevista a nutricionista coloca que esta formalizando um encontro para merendeiras e outras ações que serão oportunamente divulgadas.

5 CONCLUSÃO

Foi constatado através das observações e entrevistas que as crianças não têm hábito alimentar saudável e pouco são orientados e estimulados a fazerem uma boa alimentação, tanto em casa com os pais, como na escola com os professores. Sabendo-se que os pais são os responsáveis diretos pela formação dos bons hábitos alimentares de uma criança. Pode-se concluir através de alguns autores, que a temática realizada em sala e em casa, se bem trabalhada, influenciam interesses e hábitos alimentares tanto na criança como nos pais.

Diante disso a instituição, talvez por falta de recursos, não estimule as crianças para conhecer, valorizar e aceitar com satisfação novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados do ponto de vista e de higiene.

Foram feitas algumas sugestões para a melhoria da escola pesquisada, mas que sem dúvida servirão para outras escolas também. Como: rever cardápio, para ter certeza que a alimentação que é oferecida está sendo bem aceita pelas crianças; providenciar um refeitório para que as crianças possam fazer suas refeições com qualidade e comodidade; adequar sanitários e pias para as crianças; comprar os alimentos da agricultura familiar; disponibilizar materiais pedagógicos para que os professores possam oferecer aula prazerosa e com qualidade

O que se espera desse trabalho é que contribua com a educação alimentar nas creches e escolas, e que possa acrescentar para o bom desenvolvimento da educação alimentar, pois ficou evidenciada com o desenvolvimento da pesquisa a importância da temática na educação infantil para uma melhor qualidade de vida da criança.

HABITUDES ALIMENTAIRES DANS L'ÉDUCATION DE LA PETITE ENFANCE

RÉSUMÉ¹

Cet article présente sur les **Habitudes Alimentaires thème en Éducation de la petite enfance**, comme un résultat de recherche menée dans le Centre Municipal d'Éducation de la Petite Enfance Pequeno Principe, situe dans le quartier Jardin Impérial à la ville de Sinop / MT, dans une classe pré II. Cette étude visait à comprendre comment les enseignants et la classe travaillent le thème, quelles sont les stratégies qu'ils ont utilisé pour encourager les enfants à avoir de bonnes habitudes alimentaires dans leur vie quotidienne, et les points de

¹ Transcrição realizada pelo aluno Fernando Hélio Tavares de Barros (CRLE – Revista **Eventos Pedagógicos**) e revisão pelo professor Ederson Lima de Souza (CRLE – Revista **Eventos Pedagógicos**).

vue des enfants et des parents sur le sujet. La méthodologie suivante a été développée au moyen d'une étude de cas, qui est une manière d'enquête que se détermine à l'utilisation de la méthode qualitative de l'information. L'observation s'est produite au moment de l'étape de régénération éducative réalisée dans la période du 09 to 25 Novembre 2011. En plus d'observer, on a fait d'entrevues semi-structurées menées avec les enfants, les parents, professeurs et la nutritionniste au Département Municipal de l'Éducation. Pour le fondement théorique on a utilisé les auteurs: Eliane Saïd Dutra, Lauderige Fernandes Lima Nusa Silva. Il a été constaté par des observations et des entrevues que les enfants n'ont de saines habitudes alimentaires et ils sont peu guidés et encouragés à faire la bonne nourriture, à la fois à la maison et à l'école, de sorte que le Conseil Alimentaire devrait agir de façon plus efficace pour répondre les orientations du Plan Nationale d'Éducation (PNE).

Mots-clés: l'Éducation. Education de la Petite Enfance. Habitude Alimentaire. Enfants.

REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, v. 15 supl.2. Rio de Janeiro, 1999. Disponível em: <<http://www.racine.com.br/alimentacao-escolar/portal-racine/alimentacao-e-nutricao/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-um-enfoque-em-alimentos-funcionais>>. Acesso: 20 maio 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução/FNDE/CD nº. 38, de 19 de agosto de 2008**. Estabelece critérios para o repasse de recursos financeiros, à conta do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, previstos na Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, para o atendimento dos alunos do ensino fundamental matriculados em escolas de Educação Integral, participantes do Programa Mais Educação. Brasília (DF), 19 ago. 2008. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/educacao-artigos/alimentacao-escolar-e-cantina-saudavel-4511262.html>>. Acesso: em 21 de maio 2012.

DUTRA, Eliane Said. **Alimentação saudável e sustentável**. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

GASTROCENTER. **Prevenir-se pela boca**: o que os alimentos fazem realmente pela saúde. 2007. Disponível em: <<http://www.gastrocenter.com.br>>. Acesso: em: 30 ago. 2010.

LIMA, Laudirege Fernandes. **Merenda Escolar**: Direito à alimentação e fruição do direito à educação. Maceió: EDUFAL, 2009.

OCHSENHOFER, Karina. et al. **O papel da escola na formação da escolha alimentar**: merenda escolar ou cantina? 2000. Disponível em: <http://www.nutricao.fsp.usp.br/fsp/fsp_prod/P-3.html>. Acesso em: 18 set. 2010.

PASCHOA, Marta Fonseca. **Alimentação escolar**: um enfoque em alimentos funcionais, 2005. Disponível em <<http://www.cfn.org.br> e <http://www.racine.com.br/alimentacao-escolar/portal-racine/alimentacao-e-nutricao/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-um-enfoque-em-alimentos-funcionais>>. Acesso: 20 de maio 2012.

TRIVIÑOS, Augusto. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação**: desafios e conquistas. São Paulo, Cortez, 2002.

VIOLETAS. **Violetas**: questionário. [17 fev. 2012]. Entrevistadora: Ana Lúcia de Almeida. Sinop: UNEMAT-MT, 2012. Diário de Campo (2 f.). Entrevista concedida para o Trabalho de Conclusão de Curso sobre os hábitos Alimentares na Educação Infantil.