

**FACULDADE VALE DO CRICARÉ
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**

VILMA ALVES RAMOS TALYULI

**A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO
INFANTIL PARA DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA**

SÃO MATEUS-ES

2021

VILMA ALVES RAMOS TALYULI

A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO
INFANTIL PARA DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Dissertação apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré, com requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências, Educação e Tecnologia.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva

SÃO MATEUS-ES

2021

Autorizada a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação

Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Faculdade Vale do Cricaré – São Mateus – ES

T152i

Talyuli, Vilma Alves Ramos.

A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança / Vilma Alves Ramos Talyuli – São Mateus - ES, 2021.

136 f.: il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2021.

Orientação: prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva.

1. Educação infantil – Hábitos alimentares. 2. PNAE. 3. Estudantes - Nutrição. I. Silva, Daniel Rodrigues. II. Título.

CDD: 371.716

Sidnei Fabio da Glória Lopes, bibliotecário ES-000641/O, CRB 6ª Região – MG e ES

VILMA ALVES RAMOS TALYULI

**A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA
EDUCAÇÃO INFANTIL PARA DESENVOLVIMENTO DA
CRIANÇA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré (FVC), como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Ciência, Tecnologia e Educação, na área de concentração a Educação e a Inovação.

Aprovada em 18 de dezembro de 2021.

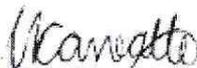
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)
Orientador



Prof. Dr. Giovanni Guimarães Landa
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)



Profa. Dra. Mayara Medeiros de Freitas Carvalho
Centro Universitário de Caratinga (UNEC)

DEDICATÓRIA

Dedico essa dissertação de mestrado primeiramente a Deus, porque me deu saúde e oportunizou esse momento de aprendizagem.

A minha Mãe Marina, pelo exemplo de fé e simplicidade.

Aos meus queridos filhos Carla, Juliana e Lunnick, minha nora Débora e ao meu genro Paulo Geovani, meus netos João Pedro e Heitor e ao meu namorado João. Vocês são minha inspiração!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo cuidado com a minha vida e por me conduzir a mais uma vitória no decorrer desse processo de aprendizagem.

A minha Mãe, que mesmo com Alzheimer, com muito carinho, me ensina diariamente que o verdadeiro sentido da vida é o amor.

Aos meus filhos, netos, nora e genro pelo incentivo e amor incondicional. Ao meu namorado, pela cumplicidade, força e apoio nos momentos difíceis.

Aos meus colegas, que mesmo no ensino remoto, se fizeram presentes nos momentos de dúvidas e permitiram que a troca de experiências contribuísse significativamente para o meu aprendizado.

Aos meus professores, por todo aprendizado que me proporcionou e pelo estímulo de estudar sempre mais.

Ao meu Professor Orientador Dr. Daniel Rodrigues Silva, que me deu o suporte necessário para a realização desse trabalho e me incentivou a buscar cada dia mais conhecimento.

Enfim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para que eu chegasse até aqui.

“[...] nós estamos nos tornando uma sociedade que prioriza cada vez menos ensinar as crianças a prosperarem socialmente, intelectualmente e até espiritualmente, preferindo treiná-las para o consumo”.

Juliet Schor.

RESUMO

TALYULI, VILMA ALVES RAMOS. **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança.** 2021. 136 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade Vale do Cricaré, 2021.

Uma alimentação saudável é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar do indivíduo, principalmente para o desenvolvimento integral da criança. Uma alimentação saudável promove o desenvolvimento dos aspectos cognitivos e auxilia no processo de ensino-aprendizagem das crianças. Outro fator importante é a prevenção contra doenças, como obesidade, que tem afetado aproximadamente 41 milhões de crianças no mundo, dentre outras doenças como diabetes, doenças do coração, hipertensão, problemas de memória, etc. Essas doenças ainda na infância ocorrem devido à má alimentação das crianças, que tem frequentemente substituído os alimentos saudáveis pelos alimentos industrializados, com alto teor em açúcar, sal, sódio e gordura. Nesse sentido é importante a adoção de políticas públicas que promovam uma alimentação saudável, através da merenda escolar, bem como conscientize as crianças e os pais sobre os malefícios do consumo de produtos industrializados ainda na infância. Assim, a presente pesquisa buscou verificar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança. Para isso, adotou-se como perspectiva metodologia a pesquisa de campo em um Centro Municipal de Educação Infantil, no Município de Presidente Kennedy/ES. Os instrumentos de coletas de dados compreendem a aplicação de questionários aos docentes da instituição, e a realização de entrevista com os pais e/ou responsáveis pelos alunos e com o nutricionista da instituição de ensino, a fim de compreender os hábitos alimentares das crianças, seja no âmbito escolar ou familiar. A pesquisa também consiste em uma pesquisa bibliográfica, mediante pesquisa na base de dados da Scielo e Capes; bem como na base de dados do Governo Federal, considerando as publicações do Ministério da Saúde e da Educação. Como resultados constatou-se que a instituição de ensino promove ações que potencializa a prática de bons hábitos alimentares às crianças em idade pré-escolar, ofertando alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, que colaboram para o desenvolvimento sadio da criança, compreendendo também o desenvolvimento cognitivo e motor. No entanto, constatou-se uma ausência da participação ativa dos pais na promoção de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que sua alimentação e seus hábitos diários refletem sobre os hábitos da criança, de modo que os pais são referência para a criança. Como proposta de produto educativo, elaborou-se uma cartilha com orientações e sugestões de alimentos saudáveis, que podem e devem ser introduzidos no cardápio da criança.

Palavras-chave: Educação alimentar; Hábitos alimentares; PNAE; Alimentos saudáveis.

ABSTRACT

TALYULI, VILMA ALVES RAMOS. **The importance of good eating habits in early childhood education for child development.** 2021.136 f. Dissertation (Masters) - Faculdade Vale do Cricaré, 2021.

A healthy diet is essential for promoting the individual's health and well-being, especially for the child's integral development. A healthy diet promotes the development of cognitive aspects and helps children's teaching-learning process. Another important factor is the prevention of diseases such as obesity, which has affected approximately 41 million children worldwide, among other diseases such as diabetes, heart disease, hypertension, memory problems, etc. These diseases even in infancy occur due to poor diet in children, which has often replaced healthy foods with industrialized foods high in sugar, salt, sodium and fat. In this sense, it is important to adopt public policies that promote healthy eating, through school lunches, as well as make children and parents aware of the harm caused by the consumption of industrialized products in childhood. Thus, this research sought to verify the supply of healthy foods to children aged 6 months to 4 years old within the school environment in Kindergarten, emphasizing the importance of consuming healthy foods for the child's development. For this, field research in a Municipal Center for Child Education in the city of Presidente Kennedy/ES was adopted as a methodology perspective. The data collection instruments include the application of questionnaires to the institution's professors, and the conduct of interviews with the parents and/or guardians of the students and with the nutritionist of the educational institution, in order to understand the children's eating habits, either in the school or family environment. The search also consists of a bibliographic search, through a search in the Scielo and Capes database; as well as in the Federal Government database, considering the publications of the Ministry of Health and Education. As a result, it was found that the educational institution promotes actions that enhance the practice of good eating habits for children of preschool age, offering foods rich in nutrients and vitamins, which contribute to the healthy development of the child, also including cognitive development and engine. However, there was an absence of active participation of parents in promoting healthy eating habits, since their diet and daily habits reflect on the child's habits, so that the parents are a reference for the child. As an educational product proposal, a booklet was created with guidelines and suggestions for healthy foods, which can and should be included in the children's menu.

Keywords: Food education; Eating habits; PNAE; Healthy food.

LISTA DE DE FIGURAS

Figura 1 - Frequência de consumo alimentar.....	28
Figura 2 - CMEI Menino Jesus.....	44
Figura 3 - Abordagem sobre hábitos alimentares no plano de aula.....	48
Figura 4 - Realização de dinâmicas sobre formação de hábitos alimentares.....	49
Figura 5 - Observação da alimentação das crianças.....	51
Figura 6 - As Resistência a introdução de bons hábitos alimentares.....	52
Figura 7 - Profissional responsável pelo acompanhamento da alimentação das crianças.....	55
Figura 8 - Índice de alimentos industrializados enviado na lancheira das crianças...56	
Figura 9 - Preferência por alimentos industrializados.....	56
Figura 10 - Reflexos da alimentação dos pais sobre o consumo de alimentos industrializados.....	58
Figura 11 - Índice de refeições realizadas pelos pais.....	62
Figura 12 - Índice de refeições realizadas pelas crianças.....	62
Figura 13 - Frequência de consumo de frutas pelos pais.....	63
Figura 14 - Frequência de consumo de frutas pelas crianças.....	63
Figura 15 - Frequência do consumo de verdura e legumes pelos pais.....	64
Figura 16 - Frequência do consumo de verduras e legumes pelas crianças.....	64
Figura 17 - Frequência de consumo de comida fast-foods pelos pais.....	65
Figura 18 - Frequência de consumo de alimentos fast-foods pela criança.....	66
Figura 19 - Frequência de consumo doces pelos pais.....	67
Figura 20 - Frequência de consumo doses pela criança.....	67
Figura 21 - Frequência de compra de produtos industrializados.....	69
Figura 22 - Frequência em que seu filho foram as compras.....	70
Figura 23 - Ensino do consumo de alimentos saudáveis.....	71
Figura 24 - Sobre a alimentação na escola da criança.....	72
Figura 25 - Alguns alimentos ofertados no cardápio escolar.....	77

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Alimentos saudáveis.....	24
Quadro 2 – Percepção sobre os bons hábitos alimentares.....	47
Quadro 3 - Dificuldade encontrada pelos professores na educação alimentar das crianças.....	50
Quadro 4 - Contribuição dos alimentos saudáveis ao desenvolvimento da criança..	58
Quadro 5 - Influência do consumo de alimentos industrializados no desenvolvimento infantil.....	59
Quadro 6 - Comentários dos professores.....	60
Quadro 7 - Preferência alimentares dos filhos.....	73
Quadro 8 - Alimentos que as crianças levam na lancheira.....	73
Quadro 9 - Conhecimento dos malefícios provocados pela alimentação.....	74

SUMÁRIO

CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO	12
1.2 JUSTIFICATIVA.....	14
CAPÍTULO II: REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	17
2.1.1 Os benefícios de uma alimentação saudável para desenvolvimento da criança	19
2.2 CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NO BRASIL.....	26
2.2.1 Os malefícios do uso de alimentos industrializados na infância	31
2.3 A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS.....	33
2.3.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar	38
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	42
3.1 SUJEITOS DE PESQUISA.....	42
3.2 AMBIENTE DE PESQUISA.....	43
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	44
CAPÍTULO IV: RESULTADOS E DISCUSSÕES	46
4.1 QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES.....	46
4.2 ENTREVISTAS AOS PAIS.....	61
4.3 ENTREVISTA AO NUTRICIONISTA.....	75
CAPÍTULO V: PRODUTO FINAL	79
CAPÍTULO VI: CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
REFERÊNCIAS	84
APÊNDICE A: PRODUTO FINAL.....	92
APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) - PROFESSORES.....	121
APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – PAIS E/OU RESPONSÁVEIS.....	123
APÊNDICE D: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – NUTRICIONISTA.....	125
APÊNDICE E: QUESTIONÁRIO.....	127
APÊNDICE F: ENTREVISTA AOS PAIS.....	129
APÊNDICE G: ENTREVISTA AO NUTRICIONISTA.....	131

ANEXO A: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	132
ANEXO B: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE ..	135
ANEXO C: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA SECRETARIA COPARTICIPANTE...	136

CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO

A alimentação adequada é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar de qualquer indivíduo. Na infância, a alimentação saudável contribui para o desenvolvimento da criança e para a prevenção de doenças futuras como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, dentre outras doenças que afetam o desenvolvimento integral da criança.

Para criação de bons hábitos alimentares as crianças depende de dois atores principais, são eles a família, responsáveis pela primeira alimentação complementar da criança, sendo seus hábitos alimentares refletidos sobre a alimentação da criança; e o ambiente escolar, local em que a criança passa a maior parte do tempo e inicia o processo da construção de aprendizagem.

Um estudo realizado por Melo et al. (2017), constatou que a família tem papel determinante sobre a escolha da alimentação das crianças, e influencia em sua cultura alimentar. Outro estudo, dessa vez realizado por Costa, Ribeiro e Santos (2019) evidencia a importância da família na construção dos hábitos alimentares das crianças, evidenciando também o papel da escola como mediador de conhecimento e responsável pela promoção da educação alimentar.

Entretanto, sabe-se que nos dias atuais está cada vez mais difícil promover uma alimentação regrada, apenas com alimentos saudáveis, visto que os alimentos saudáveis são considerados economicamente mais caros comparados aos alimentos industrializados, principalmente no período atual devido a pandemia do Coronavírus, que influenciou na logística dos alimentos, aumentando consideravelmente o preço dos produtos (SOUZA, 2020).

Outro fator que afeta a promoção da alimentação saudável é o aumento da publicidade e consumo de alimentos industrializados, classificados como ultraprocessados, que apresentam alto teor em açúcar, sal, sódio, gordura, e baixo teor em nutrientes, que provocam doenças e afetam o desenvolvimento infantil.

Um estudo realizado pela Organização das Nações Unidas (ONU) apresenta que aproximadamente 41 milhões de crianças abaixo de 5 anos são obesas ou estão acima do peso, e esse número é preocupante, pois a cada dia novos produtos industrializados entram no mercado e influencia na alimentação das crianças.

Dessa forma, é importante que seja discutido e promovido práticas que incentivem uma alimentação saudável, e principalmente a criação de hábitos

alimentares saudáveis, visando a ingestão de alimentos ricos em nutrientes que promova saúde e bem-estar, auxiliando no desenvolvimento da criança, seja no fortalecimento da estrutura óssea, no cuidado da pele, no desenvolvimento cognitivo, e contribuindo para a aprendizagem das crianças, uma vez que uma alimentação saudável beneficia a memória, concentração e aprendizado (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

Pensando em promover uma alimentação escolar, o Governo Federal por intermédio do Ministério da Educação vem desde a década de 40 instituindo políticas públicas que vise o fornecimento de alimentação escolar ao educando, que atendesse as diretrizes de uma alimentação saudável e benéfica para o desenvolvimento do aprendizado (BRASIL, 2017).

O Ministério da Saúde também tem implantado diretrizes para a promoção de uma alimentação adequada e saudável integrada as políticas públicas de alimentação e nutrição, que visa a prática alimentar saudável aos aspectos biológicos e sociais, mediante a introdução de alimentos financeiramente acessíveis (BRASIL, 2014).

Dentre as políticas públicas implementadas pelo Governo Federal destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar, cuja finalidade é promover ações de educação alimentar e nutricional aos educandos na educação básica pública, bem como ofertando alimentação escolar as escolas da rede pública, no âmbito estadual, municipal e federal.

A promoção da Educação Alimentar e Nutricional nas escolas busca disseminar e conscientizar aos alunos sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano, bem como informar acerca dos riscos causados pela alimentação inadequada, mediante ao consumo de alimentos industrializados/ultraprocessados, com baixo teor de nutrientes e alto teor de açúcar, sal, sódio e gordura, prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento infantil.

Nesse sentido, como mediadora do conhecimento em instituição de ensino infantil, vejo a necessidade de abordar sobre a Educação Alimentar e Nutricional, visando promover a conscientização e criação de bons hábitos alimentares as crianças.

Assim, considerando o elevado consumo de alimentos industrializados pela população e a crescente oferta de produtos industrializados, torna-se importante a abordagem dos bons hábitos alimentares para as crianças. Deste modo, busca-se nesta pesquisa responder a seguinte problemática: **como estimular bons hábitos**

alimentares nas crianças de 06 meses a 04 anos na Educação Infantil, diante da oferta de produtos industrializados?

Frente ao exposto, objetiva-se com esta pesquisa verificar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Para isso, alguns objetivos específicos são necessários para auxiliar no desenvolvimento da pesquisa, norteando a problemática principal e contribuindo para os resultados esperados. Dentre os objetivos específicos busca-se:

- Verificar a oferta de alimentação saudável na Educação Infantil;
- Discutir com os professores e pais de alunos a importância dos bons hábitos alimentares para a formação da criança;
- Sensibilizar os pais quanto a importância de bons hábitos alimentares e sua influência na formação da criança;
- Evidenciar os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados; e suas consequências ao longo da vida da criança;
- Elaborar uma Cartilha com orientações e sugestões de alimentação saudável, a fim de relacionar a alimentação saudável escolar e familiar.

1.2 JUSTIFICATIVA

Com o aumento da oferta e elevado consumo de alimentos industrializados, tornar-se cada vez mais difícil empregar hábitos alimentares saudáveis no dia a dia familiar, principalmente para as crianças, que estão expostas a propagandas que induzem ao consumo de alimentos com baixo valor nutricional, ricos em açúcar e gordura.

O excesso no consumo de alimentos industrializados e com baixo valor nutricional têm sido motivo de preocupação, visto que a má alimentação ocasiona diversas doenças, como obesidade, desnutrição e até mesmo doenças crônico-degenerativas, apontado por Coelho (2019) como resultado do excesso de ingestão de alimentos calóricos e conseqüentemente atraindo o sedentarismo, resultado da falta de exercício físico.

Deste modo, é fundamental que desde o início da infância seja ofertado à

criança alimentos saudáveis, ricos em vitaminas, como frutas, verduras, legumes, proporcionando a construção de bons hábitos alimentares e prevenindo contra a carências nutricionais na criança e a doenças crônicas à longo prazo.

1.2 ESTRUTURA DOS CAPÍTULOS

Essa pesquisa está dividida em seis capítulo. O primeiro capítulo consiste na abordagem introdutória, trazendo uma contextualização sobre os hábitos alimentares da criança, enfatizando a importância de adoção de políticas públicas que promovam a sensibilização das escolas e principalmente dos pais e responsáveis em ofertar alimentos saudáveis a criança, desde o início do processo de alimentação. Nesse capítulo também apresenta-se a problemática principal da pesquisa, os objetivos gerais e específicos que norteiam todo o estudo, e a justificativa que motivou o embasamento nessa linha de pesquisa.

O Capítulo 2 destina-se a abordagem teórica, trazendo discussões sobre a alimentação saudáveis, e os benefícios promovidos por essa rotina para o desenvolvimento humano. Também é trazido em tela uma discussão sobre o consumo de alimentos industrializados no Brasil, e os malefícios do aumento do consumo desses alimentos, dado o crescente número de lanchonetes e *fast-food* que induzem ao consumo de alimentos industrializados. Dentro desse contexto, também discute-se sobre a importância da atuação das escolas para a promoção de uma alimentação saudável e os programas criados pelo Governo Federal que abrangem essa temática.

No Capítulo 3 apresenta-se os procedimentos metodológicos que foram adotados para realização da pesquisa, os sujeitos participantes, o lócus do estudo, e os instrumentos de coleta de dados que subsidiaram os resultados alcançados nessa pesquisa.

No Capítulo 4 destina-se a apresentação dos resultados alcançados com a pesquisa, parametrizando com pesquisas afins, e com as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Educação, no que concerne ao Programa Nacional de Alimentação Escolar, com fulcro a identificar se a escola objeto de estudo tem ofertado alimentos saudáveis aos alunos de 6 meses a 4 anos de idade.

Para o Capítulo 5, destina-se a apresentação do Produto Educativo, como proposta prática dessa pesquisa, que consiste na elaboração de uma Cartilha com orientações e sugestões de alimentos saudáveis que podem ser inseridos na

alimentação escolar e familiar da criança. Essa cartilha será destinada à Secretária Municipal de Educação, e também como proposta de ampliar a abrangência desse estudo, também será disponibilizado aos pais dos alunos, em formato digital, visando promover não apenas uma alimentação saudável da criança dentro da escola, mas que também seja rotineiro a introdução de alimentos benéficos à saúde desde o seiofamiliar.

Por fim, no Capítulo 6 será apresentado as considerações finais do estudo, com objetivo de responder ao problema de pesquisa e aos objetivos propostos inicialmente, de forma a evidenciar como os hábitos alimentares podem ser estimulados nas crianças de 06 meses a 04 anos de idade, na Educação Infantil, frente ao constante aumento da oferta de produtos industrializados.

CAPÍTULO II: REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Em meio a tantos alimentos industrializados no Brasil fica difícil seguir uma alimentação saudável, não é mesmo? Mas a alimentação saudável não está apenas ligada a um estilo de vida, e sim ao desenvolvimento integral do indivíduo.

Segundo Amaral (2008 *apud* CUNHA, 2014), a alimentação saudável do indivíduo constitui em um processo que deve-se iniciar desde o seu nascimento, com a introdução de práticas alimentares nos primeiros anos de vida, sendo os pais principais responsáveis para a criação desses hábitos alimentares.

Até os seis meses de idade é indicado que a criança se alimente apenas de leite materno, sem a adição de nenhum outro alimento complementar. De acordo com Coelho (2019), o aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê, pois possuem nutrientes essenciais para a saúde da criança. Dentre os benefícios proporcionado pelo leite materno, Coelho (2019) relata o seguinte:

O leite materno aumenta a imunidade, previne infecções gastrintestinais, respiratórias e urinárias; A caseína inibe a junção de microrganismos nas células mucosas e epiteliais (por exemplo, *Helicobacter pylori*, *S. pneumoniae*, *H. influenzae*), tem efeito protetor sobre as alergias, e alergias específicas para as proteínas do leite de vaca, protetor na mortalidade de lactentes, ela também proporciona benefícios psicológicos e no desenvolvimento do bebê, bem como desenvolvimento motor-oral, cavidade bucal, na articulação dos sons, conseqüentemente na fala, e faz com que os bebês tenham uma melhor adaptação a outros alimentos(COELHO, 2019, p. 13).

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciamno desenvolvimento da criança, proporcionando benefícios psicológicos e auxiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais da criança, proporcionando disposição, energia, além de contribuir para manter o organismo saudável (OLIVEIRA et al., 2018; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

Uma alimentação saudável também corrobora mantendo os ossos e dentes fortes, peso de acordo com o biótipo da criança, eleva a imunidade contribuindo para a resistência a doenças, dentre outros benefícios proporcionado pela alimentação saudável (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

À medida que a sociedade foi se desenvolvendo, manter uma alimentação

saudável foi se tornando cada vez mais difícil, uma vez que a alimentação saudável influencia diretamente no bem-estar dos seres humanos. Por exemplo, se uma pessoa opta por fazer uso de atividades físicas e procura consumir alimentos de acordo com suas propriedades alimentares, esta terá maior possibilidade de viver bem (LIMA, 2008).

Para Lima (2008) a manutenção de uma alimentação saudável se tornou mais escassa à proporção que a sociedade se desenvolveu. Razões notórias que corroboram o pensamento do autor são o aumento populacional e a diminuição de terras aráveis, bem como de nutrientes antes encontrados no solo em maior abundância.

Não obstante, Pekkanivew (1975) defende a existência de disponibilidade de alimentos a todos em nível global, mas, ressalta que com diferenças de concentração de produção e consumo entre nações desenvolvidas e aquelas cuja infraestrutura de transportes, as tecnologias de uso agropecuário e os investimentos públicos e privados, são insuficientes a oferta de alimentos em quantidade e qualidade suficientes à saúde humana.

Desse modo, torna-se fundamental a mudança de hábitos alimentares por parte da população, visando a aquisição de nutrientes saudáveis e conseqüentemente uma melhora na saúde. É importante ressaltar que um dos problemas que acarretam hábitos alimentares não saudáveis é a disponibilidade restringida de informações pertinentes ao assunto (MOREIRA, 2002). Um exemplo deste fator são as especificações nutricionais de produtos industrializados, muitas vezes insuficientes ou mesmo inexistentes em alguns rótulos.

Outro fator pontuado por Moreira (2002), como problemas alimentares são a existência em muitas camadas da sociedade de hábitos de leitura deficitários onde, por conseqüência, as tabelas nutricionais não são analisadas, ou embora analisados, alguns consumidores sequer conhecem as especificações expressas no produto que estão a consumir.

A prática da alimentação saudável é de fácil identificação, pois quando essa se dá de maneira correta, reflete na qualidade de vida da pessoa que a pratica, angariando mais saúde e bem-estar. Assim, a prática de consumo de alimentos com alto valor nutritivo contribui para a melhor manutenção do organismo, estabelecendo condições que propiciam o adequado funcionamento das células, tecidos, órgãos e sistemas que o compõem.

De acordo com Cunha (2014), a mudança dos hábitos alimentares proporciona menor incidência de enfermidades, dada a maior capacidade imunológica que o organismo adquire para resistir-lhes à manifestação, bem como para melhor se recuperar de traumas físicos que venham a lhe acometer.

A forma com que os indivíduos se alimentam também está intrinsecamente ligada a cultura em que estão inseridos, assim como os costumes e peculiaridades atreladas a mesma. Diferentes localidades ao longo do mundo implicam em diversificados hábitos alimentares, sendo essa diferenciação latente inclusive em uma mesma nação, dadas as discrepâncias monetárias que se fazem presentes.

O ser humano em sua complexidade se diferencia dos demais de muitas formas, no entanto, o ambiente externo interfere muito em suas escolhas, imprimindo-lhe crenças, costumes e valores, inclusive no que tange às questões alimentares. Assim, para que as pessoas consumam com maior frequência e variedade alimentos saudáveis, é necessário melhorar os hábitos alimentares que estão presentes na sociedade (BRASIL, 2007).

Para que uma alimentação seja considerada saudável, é preciso que os alimentos tenham porções de nutrientes diversificados, dentre os quais devem conter proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. Não é preciso, necessariamente, que um alimento contenha todos os supracitados nutrientes. No entanto, uma alimentação saudável é formada pela junção dos mesmos e, assim deve-se escolher alimentos intercalando o consumo dos nutrientes necessários para uma boa alimentação (BRASIL, 2006).

É importante evidenciar que o consumo de alimentos saudáveis interfere na qualidade de vida das pessoas, prevenindo doenças, promovendo o bem-estar, proporcionando maior possibilidade de longevidade. Apesar de muitas pessoas a princípio não conseguirem ver seus benefícios de imediato, os resultados positivos advindos do consumo equilibrado de nutrientes são inegáveis.

2.1.1 Os benefícios de uma alimentação saudável para desenvolvimento da criança

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter uma vida saudável na infância está ligado a vários fatores que envolvem desde a alimentação a um conjunto de ações que permite que a criança seja reconhecida como um ser

pensante que merece ser respeitado, amado e cuidado (OMS, 2010).

A promoção de uma alimentação adequada, devidamente equilibrada no fornecimento de nutrientes necessários à proteção da saúde é imprescindível para que qualquer criança tenha um bom desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório. Para Cunha (2014), a alimentação saudável é fundamental para a criança, uma vez que:

[...] neste momento ela está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, estes ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento (CUNHA, 2014, p. 6).

As pessoas precisam dos alimentos para sobreviverem, sendo considerados como tais quaisquer produtos que forneçam meios para manter o funcionamento do organismo. A influência de uma alimentação saudável faz toda a diferença na vida do ser humano, sendo imprescindíveis à vida e à saúde de qualquer ser humano (BRASIL, 2008).

Em relação às crianças, estas ainda dependentes do auxílio e da orientação de adultos para o consumo de uma alimentação adequada, sendo este um direito básico e uma necessidade natural que deve ser satisfeita com prioridade. De acordo com Lobo (2015), os pais são os principais responsáveis pelos hábitos alimentares dos seus filhos, uma vez que são os responsáveis pela criação desses hábitos nas crianças, seja pelo fato de se alimentar de forma inadequada e a criança se espelha em suas ações, seja por ofertar a criança alimentos inadequados para uma alimentação saudável.

Para Lobo (2015), conforme a criança vai crescendo ela se torna mais exposta aos alimentos considerados inadequados, como os alimentos industrializados. Isso ocorre mediante a mídia agressiva, com propagandas de produtos industrializados e *fast-foods*.

Outros fatores que influenciam nos hábitos alimentares das crianças são as preferências por doces; a influência dos hábitos familiares desde pequenas; a influência de pessoas próximas; a participação ativa nas compras de alimentos, representando 80% das decisões do que será adquirido; e a orientação superficial das escolas quando aos hábitos alimentares saudáveis (LOBO, 2015).

No entanto, o ambiente familiar não é o único responsável pela construção de hábitos alimentares. O ambiente escolar também é parte importante da construção dos hábitos alimentares das crianças, sendo o meio em que crianças permanecem por longos períodos de tempo, requerendo a satisfação de suas necessidades nutricionais, inclusive, para obter bom desempenho cognitivo e intelectual (LOBO, 2015; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

A escola pode interferir positivamente na formação dos hábitos da criança, principalmente na alimentação onde algumas escolas possuem cardápios e limitam os pais de mandarem qualquer tipo de lanche. A escola também pode elucidar ir além, dar atividades que propiciam os alunos condições de compreenderem a importância de bons hábitos alimentares (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 1-2).

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciam no desenvolvimento integral da criança, proporcionando benefícios psicológicos e auxiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais e motores da criança, proporcionando disposição e energia para ela, além de contribuir para a manutenção de sua saúde em excelente estado.

Uma alimentação saudável também age mantendo os ossos e os dentes fortes, o peso adequado ao biótipo da criança, além de melhorar, a imunidade contribuindo à resistência contra eventuais doenças, dentre outros benefícios proporcionados por uma alimentação saudável (OLIVEIRA, 2013).

A prática da alimentação saudável está inteiramente ligada à forma com que a sociedade está estruturada. Não é de hoje que se fala na importância do consumo de alimentos saudáveis. Entretanto, em uma sociedade capitalista onde os lucros falam mais alto e ainda não se tem a devida consciência dos resultados de uma má alimentação, precisa-se primeiro instruir as pessoas sobre a necessidade de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (PHILIPPI et al., 2003 *apud* SOUZA, 2014).

Souza (2014) ressalta a importância do cuidado com a alimentação das crianças de 02 a 03 anos, em sendo este período aquele em que a assimilação de sabores e texturas faz-se marcante na psique infantil, influenciando quanto aos

hábitos alimentares que levará consigo ao longo de sua vida.

Philippi et al. (2003) *apud* Souza (2014), afirma que as crianças nas supracitadas idades podem comer a maioria dos alimentos que são consumidos por seus responsáveis, desde que evite-se, evidentemente, condimentos e temperos mais fortes, sendo os alimentos devidamente amassados e dado em quantidade moderada. Isto reforça o fato da influência sobre os hábitos alimentares serem oriundos sobretudo dos pais ou responsáveis.

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPPI et al., 2003, *apud* SOUZA, 2014).

De acordo com Costa, Ribeiro e Santos (2019), uma alimentação saudável não constitui na quantidade de alimentos consumidos pela criança, e sim na qualidade destes, uma vez que a ingestão de alimentos ricos em gorduras, por exemplo, atua impedindo “[...] a produção de ácido graxos que são essenciais para a mãe [responsável pela amamentação do bebê] e pode afetar o crescimento e desenvolvimento do cérebro do bebê podendo aumentar os riscos futuros de problemas cardiovasculares” (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 5).

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019), o período da gestação e os dois primeiros anos de vida de uma criança constituem o período mais importante para o pleno crescimento e desenvolvimento da saúde da criança, seja a saúde atual e futura, pois as decisões adotadas naquele momento refletem sobre as ações por toda a vida.

Nos primeiros meses de vida da criança é fundamental que sua alimentação consista apenas no leite materno, pois este é o único alimento que “[...] contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada, como diarreias, infecções respiratórias, infecções de ouvidos (otites) e outras” (BRASIL, 2019, p. 21).

O desenvolvimento da criança é um processo contínuo. Os primeiros anos de vida de uma criança é crucial para seu desenvolvimento. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019, p. 22), “o corpo da criança se modifica rapidamente e o cérebro aperfeiçoa habilidades fundamentais, como visão,

inteligência e capacidade de interação”. Para que o desenvolvimento infantil ocorra de forma satisfatória não basta apenas seguir à risca o período orientado para amamentação da criança. O convívio e a interação também influenciam no seu desenvolvimento. Dessa forma os hábitos alimentares construídos ao longo do seu crescimento afetaram o desenvolvimento da criança, seja de maneira positiva com a ingestão de alimentos saudáveis, seja de maneira negativa pela criação de hábitos inadequados.

A indicação atual é que as crianças recebam a amamentação exclusiva até os 6 meses de vida, sem a necessidade de inclusão de outro alimento, visto que o leite materno protege a criança contra infecções e previne contra doenças futuras, como diabetes e obesidade, por exemplo. Além disso, o leite materno também favorece o desenvolvimento físico, emocional e intelectual da criança (BRASIL, 2019).

Todo o leite materno é adequado, possuindo calorias, gorduras, proteínas, vitaminas, água e outros nutrientes essenciais na dose certa para o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças. O leite materno nunca é fraco. Para complementar os nutrientes do leite, é importante expor a criança ao sol diariamente. Esse é o principal estímulo para a produção de vitamina D — importante para a formação dos ossos — pelo organismo (BRASIL, 2019, p. 26).

A partir dos 6 meses de vida, outros alimentos devem ser ofertados a criança, proporcionando uma alimentação variada, saudável e saborosa. Desse modo, a escolha pelos alimentos é fundamental para o pleno desenvolvimento da criança. Os alimentos saudáveis possuem nutrientes como sais minerais, proteínas, fibras, lipídeos, carboidratos e vitaminas necessários para que o corpo humano funcione da forma correta. Tratar da alimentação saudável é, portanto, uma forma de colaborar com o desenvolvimento da criança (PEREIRA et al., 2003; STORCK et al., 2013).

Conhecer e analisar a composição nutricional de cada alimento é importante para que se possa balancear a dieta das crianças, fornecendo-lhes a variedade e a quantidade correta de alimentos e garantindo-lhes nutrição adequada. Valente (2012) reafirma a importância dos hábitos alimentares saudáveis quando fala dessa prática para um bom desenvolvimento infantil.

Segundo Valente (2012), tratar dessa temática faz com que as crianças se tornem pessoas críticas e reflexivas quanto a sua alimentação, e passem a se

preocupar mais com o que é consumido do que a com a quantidade de alimento ingerida.

Para que isso ocorra é preciso conhecer os nutrientes dos alimentos e sua influência no desenvolvimento infantil. Na vida diária para educar e instruir às crianças é precípua a necessidade de lhes instruir paulatinamente sobre as funções do organismo humano que são afetadas por cada nutriente, bem como em quais alimentos adquirir cada um deles.

Não basta apenas se alimentar, é necessário escolher bem os alimentos a serem consumidos, de forma a analisar quais são seus nutrientes e de que maneira eles auxiliam no desenvolvimento saudável da criança.

Os alimentos não possuem apenas a função de saciar a fome, mas sim de proporcionar saúde, vigor, bem-estar e, conseqüentemente, qualidade de vida aos seus consumidores. De acordo com Tiperagui (1999), os hábitos alimentares na infância refletem suas conseqüências na vida adulta, ficando cada vez mais evidente a necessidade de uma alimentação saudável para o melhor desenvolvimento das crianças.

Em seu estudo, Costa, Ribeiro e Santos (2019) apresentam alguns alimentos e seus benefícios para o desenvolvimento da criança, contribuindo para o fornecimento de energia, prevenindo contra doenças, proporcionando melhora no sistema imunológico e digestivo, dentre outros benefícios. Dentre os alimentos estão:

Quadro 1 - Alimentos saudáveis

Tipo de alimento	Benefícios	Composição
Leite	Contribui para o desenvolvimento e fortalecimento da estrutura óssea da criança;	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Proteína • Vitaminas • Carboidratos
Peixe	Benéfico para o corpo e cérebro, contribuindo para a memorização e concentração;	<ul style="list-style-type: none"> • Proteína • Aminoácido • Ômega 3 • Vitaminas
Feijão	Rico em nutrientes. Previne contra anemia, colesterol alto, regulariza o intestino, e dá saciedade;	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Zinco • Vitaminas • Ferro
Aveia	Melhora o funcionamento do organismo, auxilia na prevenção de várias doenças;	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Zinco • Ferro • Fósforo • Potássio

		<ul style="list-style-type: none"> • Fibras
iogurte	Rico em nutrientes. Auxilia no desenvolvimento do corpo da criança, fortalece os ossos;	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Vitaminas • Fósforo • Potássio
Verduras	Fundamentais para o fortalecimento do organismo e proporciona melhor qualidade de vida e saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Cálcio • Vitaminas • Fibra

Fonte: Elaborado pela autora com base nos estudos de Costa, Ribeiro e Santos (2019)

Além desses alimentos, o Ministério da Saúde também orienta quanto ao consumo de alimentos como cereais, tubérculos, legumes, frutas, carnes e ovos, alimentos considerados in natura ou minimamente processados, sendo indicados como a base da alimentação da criança, vez que são ricos em nutrientes, promove a saúde, garante o crescimento saudável da criança, e são essenciais para o pleno funcionamento do organismo (BRASIL, 2019).

É importante ressaltar que nessa idade a criança ainda não tem os dentes, e pode gerar algumas preocupações na hora da alimentação, como o fato da criança engasgar. Dessa forma, é fundamental que os alimentos sejam amassados, para que a criança crie o hábito de ingerir alimentos saudáveis (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

Outro fator que pode trazer preocupações para os pais ou responsáveis, é o fato de não saber a quantidade adequada. Nesse sentido o Ministério da Saúde ressalta que no início da introdução desses alimentos não é necessário preocupar-se com a quantidade e sim com a qualidade dos alimentos, vez que a criança continua consumindo o principal alimento, que é o leite materno (BRASIL, 2019).

No entanto, é fundamental que a partir dos 6 meses de vida a criança tenha acesso aos alimentos saudáveis, visando a construção de bons hábitos alimentares, pois é nesse momento que a criança passara a formar seu paladar, a gostar ou não do alimento, a identificar e diferenciar os sabores dos alimentos. E a introdução de alimentos saudáveis nessa etapa é imprescindível para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança, compreendendo os aspectos sensório-motor, o fortalecimento da estrutura óssea, dos dentes, do cérebro, etc., além de prevenir contra doenças como obesidade, diabetes e doenças crônicas não transmissíveis.

2.2 CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NO BRASIL

Com as mudanças de hábito da sociedade, o aumento de jornadas de trabalho, o acúmulo de funções, o tempo perdido dentre dos meios de transporte para se locomover de casa para o trabalho e vice-versa, tem contribuído para o aumento do consumo de alimentos industrializados. De acordo com Lavy-Costa et al. (2005), as pessoas se viram “obrigadas” a consumir alimentos de preparo mais rápido ou a compra de alimentos *fast-foods*, sem considerar os riscos provocados pela alimentação inadequada.

De acordo com Brasil (2014) os:

Padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014, p. 17).

Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o consumo de alimentos industrializados é o principal fator de economia do país em grande escala, e isso pode ser explicado pela queda do consumo de alimentos como arroz e feijão, que dentre os anos de 2003 a 2018 caiu 41%. Em contrapartida, o consumo de produtos industrializados avançou para 56% (IBGE, 2020).

O consumo de produtos industrializados no Brasil, bem como em países economicamente emergentes tem contribuído para o aumento precoce de pessoas com obesidade e diabetes, evoluindo para outras doenças crônicas, relacionadas ao alto consumo de calorias e o consumo desequilibrado de nutrientes necessários para o pleno desenvolvimento humano (BRASIL, 2014).

Em razão da alta oferta de produtos industrializados no Brasil e no mundo, torna-se consequência o aumento do consumo destes, uma vez que no primeiro momento sua ingestão satisfaz o desejo de comer determinado alimento, ou a praticidade do preparo contribui para seu consumo, todavia, a longo prazo o consumo de alimentos industrializados pode afetar negativamente o desenvolvimento humano, principalmente das crianças.

O Ministério da Saúde traz uma abordagem sobre dois tipos de alimentos que

são caracterizados como alimentos industrializados: os alimentos processados e os alimentos ultraprocessados. Os alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria que incluem a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinários nos alimentos *in natura*, para que seja possível conserva-lo por mais tempo (BRASIL, 2014).

Dentre os alimentos processados estão as verduras e legumes preservados com sal e vinagre; os produtos concentrados; as frutas cristalizadas, os alimentos enlatados, etc. No entanto, “embora o alimento processado mantenha a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional” (BRASIL, 2014, p. 38).

A adição de substâncias no produto *in natura*, como o sal ou açúcar pode transformar o alimento rico em nutrientes em uma bomba alimentícia, trazendo riscosa doenças do coração, obesidade e demais doenças crônicas. Já os alimentos ultraprocessados são classificados como:

[...] formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento (BRASIL, 2014, p. 41).

Dentre os alimentos classificados como ultraprocessados estão os biscoitos, as guloseimas, sorvetes, cereais açucarados, alimentos instantâneos, refrigerantes, produtos congelados, alimentos *fast-foods*, dentre outros. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras e açúcares, e podem apresentar grandes quantidades de sal. Além disso, são pobres em fibras, vitaminas, minerais e outras substâncias indispensáveis ao desenvolvimento da criança, do bem-estar físico, mental e corporal.

De acordo com um levantamento realizado pelo Datafolha em parceria com o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) o consumo de alimentos industrializados aumentou no ano de 2020, em razão do período de pandemia. Mediante levantamento constatou-se que o consumo de alimentos ultraprocessados pela população brasileira de 45 a 55 anos aumentou em 16% comparado ao ano de

2019 (SOUZA, 2020).

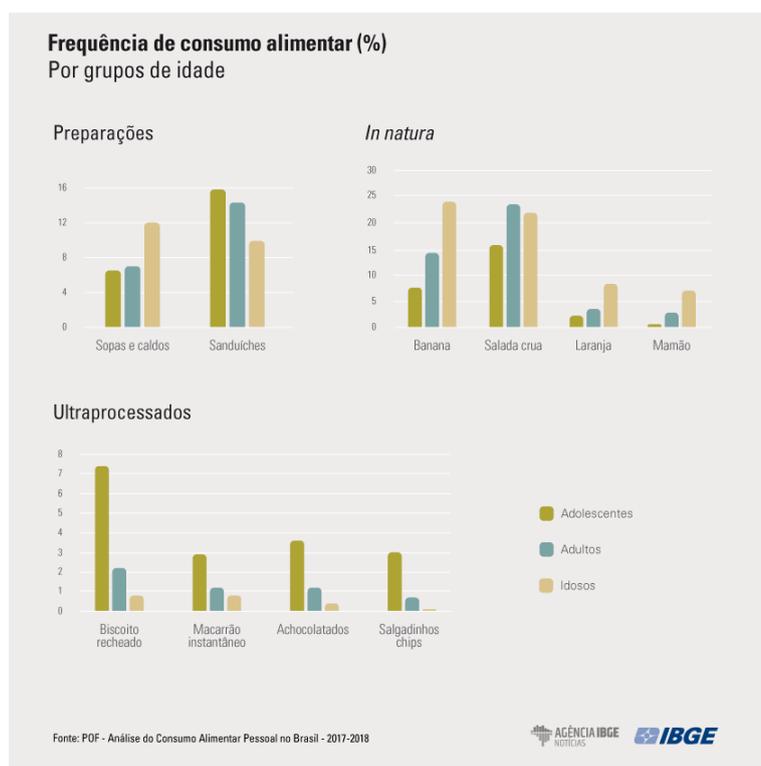
O consumo de alimentos ultraprocessados entre pessoas de 18 a 55 anos pertencente a todas as classes económicas também aumentou em 35% considerando o consumo de salgadinhos e biscoitos; e 54% para os produtos industrializados como molhos, margarina, maionese, ketchup, etc. (SOUZA, 2020).

Para a nutricionista do IDEC o aumento no consumo de alimentos industrializados ocorreu em razão do período de pandemia, presenciado pela população, em que houve uma diminuição das políticas voltadas a promoção da alimentação saudável, e o aumento da publicidade de alimentos *fast-foods* (SOUZA, 2020).

Outro fator apontado pela nutricionista do IDEC compreende ao aumento no preço dos alimentos saudáveis, que economicamente afeta a decisão de compra desses alimentos, reduzindo o acesso aos alimentos ricos em nutrientes, e tornando-lhes mais fácil e viável economicamente o consumo de alimentos industrializados (SOUZA, 2020).

A Figura 1 apresenta um levantamento realizado pelo IBGE referente ao consumo de alimentos no Brasil nos anos de 2017 – 2018:

Figura 1 - Frequência de consumo alimentar



Fonte: IBGE (2020)

De acordo com a Figura 1, constata-se o maior consumo de alimentos *in natura* pelos adultos e idosos, e o baixo consumo de alimentos saudáveis para os jovens. Em relação aos alimentos ultraprocessados constata-se o elevado consumo destes alimentos pelos jovens, que optam pela ingestão de alimentos como biscoitos recheados, macarrão instantâneo, achocolatados, salgadinhos, alimentos estes ricos em açúcar e sal, que provocam doenças relacionadas ao coração, diabetes, obesidades e outras doenças crônicas (IBGE, 2020; BRASIL, 2014).

Um estudo realizado por Aquino e Philippi (2002) com o objetivo de descrever o consumo infantil de alimentos industrializados e a relação com a renda familiar identificou o alto consumo de alimentos industrializados por crianças de baixa e média renda, destacando a necessidade da implementação de mudanças no padrão de alimentação infantil para a promoção de vida saudável.

Importante descartar que, esse estudo evidenciou a influência da renda sobre o consumo de alimentos industrializados, sendo o consumo de açúcar maior para as crianças de família de baixa renda; e alimentos como achocolatados, iogurtes, leite em pó e refrigerantes consumidos com maior frequência pelas crianças de família de maior renda (AQUINO, PHILIPPI, 2002).

Desse modo, mediante os dois estudos realizados é possível dialogar que o consumo de alimentos industrializados na infância afeta diretamente no desenvolvimento da criança, e principalmente na formação de hábitos alimentares no futuro.

Para Mendonça e Anjos (2004), a estrutura familiar é um dos meios pelos quais o consumo de produtos industrializados podem influenciar os hábitos alimentares das crianças. Os pais e responsáveis possuem o poder de influenciar a alimentação de suas crianças. Além disso, o ambiente escolar também torna-se responsável, uma vez que as crianças passam a maior parte do tempo na escola. E cabe a escola fornecer alimentos ricos em nutrientes benéficos ao desenvolvimento da criança, e ao ambiente familiar em manter e criar bons hábitos alimentares para as crianças.

A mídia também constitui grande participação e influência quanto ao consumo de alimentos industrializados, visto que essa é cada vez mais utilizada como forma de se chegar até o cliente. As empresas buscam divulgar seus produtos e serviços sem citar os malefícios destes à saúde, visando apenas os lucros obtidos pelas vendas que são cada vez maiores (SERRA, SANTOS, 2003).

De acordo com Cezar (2008) desde pequenas a criança tem contato com

aparelhos eletrônicos, e conseqüentemente com propagandas e anúncios de todos os tipos de alimentos. Dentre os aparelhos eletrônicos mais utilizados para a divulgação de produtos industrializados está a televisão. Devido ser de fácil acesso, a TV se faz presente em grande escala, o que aumenta ainda mais a propaganda em torno dos produtos industrializados, gerando lucros aos anunciantes sem o devido aviso aos consumidores quanto as conseqüências malélicas de tais alimentos.

O consumo de alimentos industrializados também se dá pelo fato das pessoas, aos poucos, terem deixado de fazer as refeições diárias da forma correta, trocando seus horários de alimentação e optando por produtos como refrigerante, bolacha, salgados e pães, não analisando seus valores nutritivos, o que acarreta em conseqüências desastrosas (BRASIL, 2011).

Ver-se que o consumo de tais produtos e suas substâncias nocivas e viciantes jazem como hábitos que vêm se consolidando em várias camadas da sociedade brasileira, tal qual o é em grande parte do planeta. Hábitos se tornam costumes, o que gera uma normalização dos mesmos, reduzindo a possibilidade de combatê-los. Assim, agir no sentido de mudança de hábitos ainda na idade escolar mostra-se muito importante ao futuro da sociedade.

A disponibilização de alimentos industriais a baixo custo faz com que as pessoas deixem de consumir alimentos nutritivos; a maioria das famílias não possui condições financeiras de manter uma alimentação saudável, visto que a inversão de valores se faz presente, tornando a prioridade financeira maior que a qualidade de vida das pessoas. Os custos de uma alimentação saudável são bem maiores que o de uma alimentação que tem como base produtos industrializados, desta forma o consumo desses produtos cresce constantemente (PEREIRA, SILVA, ANJOS, 2017).

A colocação dos autores traz à tona problemas de ordem econômica quanto a disponibilidade de terras férteis e falta de investimentos na produção de alimentos orgânicos em larga escala, bem como em cultura de agricultura familiar em comunidades locais. Quanto maior a oferta de um produto, menor o seu preço, assim, o desenvolvimento sustentável da agricultura e da pecuária em nível suficiente para viabilizar o consumo dos produtos antes que sejam processados em demasia pela indústria é umas das condições para que se possa contrapor o consumo excessivo de produtos industrializados.

Desse modo, promover atenção quanto aquilo que é consumido, sobretudo pelas crianças, seja em casa ou no ambiente escolar, demanda selecionar

previamente os fornecedores dos alimentos e cobrar-lhes as composições nutricionais de cada um certificando-se de adquirir tão somente aqueles cujas capacidades alimentares sejam satisfatórias à nutrição infantil.

2.2.1 Os malefícios do uso de alimentos industrializados na infância

A produção de alimentos industrializados no Brasil é crescente. Um estudo realizado pelo IBGE (2020) apontou o aumento de 56% do consumo de alimentos industrializados entre 2003 a 2018, enquanto para o mesmo período houve uma redução de 41% no consumo de alimentos básicos, como cereais.

Esse aumento no consumo de alimentos com baixo valor nutricional, como o consumo de refrigerantes, *fast-foods*, refeições prontas, dentre outros alimentos ricos em gordura, açúcar, sódio e corantes, podem ocasionar diversos problemas de saúde, como obesidade infantil, cáries dentárias, doenças crônicas, além de influenciar negativamente no desenvolvimento da criança.

A criança é influenciada pela sociedade em todas as suas ações, e com relação ao consumo de alimentos prejudiciais à saúde não é diferente, seus hábitos alimentares são influenciados pelos hábitos dos familiares e da sociedade em geral, que diariamente consomem produtos industrializados que prejudicam a saúde e bem-estar.

A obesidade infantil é uma doença que se faz cada vez mais presente na sociedade. Isso porque o consumo de alimentos industrializados na infância está crescente, o que implica na atenção direcionada a alimentação infantil, pois é na infância que a criança desenvolve suas habilidades, suas emoções, seus gostos, suas preferências, e seu aprendizado, contribuindo para a construção da identidade da criança e sua visão sobre o mundo (MENDES, 2008).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a obesidade infantil tem sido uma das doenças que mais tem afetado as crianças com idade abaixo de 5 anos. O estudo realizado pela ONU estima que aproximadamente 41 milhões de crianças nessa idade são obesas ou estão acima do peso recomendado (ONU, 2017).

Segundo Tavares, Nunes e Santos (2010), devido à falta de uma alimentação saudável a obesidade se tornou um dos principais problemas na área da saúde a ser enfrentado pela sociedade, ganhando destaque quanto a preocupação dos efeitos causados pelo consumo excessivo de produtos industrializados e a falta da educação

alimentar.

Para o controle da obesidade, em muitos casos, há necessidade de controle da alimentação a partir da reeducação alimentar, se faz imprescindível também a inclusão de atividades físicas, tratamento psicológico, por ser um problema que altera a autoestima, principalmente se tratando de crianças, podendo chegar a tratamentos clínicos e até psiquiátricos, visando sempre o bem-estar da criança e a cura desta doença do século (LIMA, 2008, p. 20)

Para Coutinho, Gentil e Toral (2008), as doenças resultantes do consumo de alimentos não adequados, estão ligados não somente as questões econômicas que impede em determinadas situações a criação de hábitos de alimentação saudável, mas também a qualidade nutricional dos alimentos industrializados, em que carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais e vitaminas não são balanceados. O excesso de alguns componentes, somado a falta de outros gera um desequilíbrio nutricional prejudicial ao desenvolvimento humano.

De acordo com Coelho (2019), a ingestão em excesso de alimentos industrializados pode interferir na ingestão de alimentos saudáveis, visto que o alto consumo de alimentos com baixo valor nutricional afeta a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais, pois a criança criará um hábito de comer alimentos industrializados.

Uma pesquisa realizada por Vigitel (2016 *apud* COELHO, 2019), indica que cerca de 80,4% da população brasileira na idade de 18 anos, não consomem o quantitativo recomendado de frutas e hortaliças, que segundo o Ministério da Saúde compreende a cinco porções ou mais diárias.

Esta colocação reforça a necessidade de aumento da produção de frutas, legumes, verduras, hortaliças, cereais e leguminosas, além de produtos de origem animal cujo processamento seja menor, a fim de que o aumento da oferta de alimentos saudáveis contribua para a redução dos preços.

É importante ressaltar que a alimentação saudável é crucial para o pleno desenvolvimento da criança, devendo ser imposta desde os primeiros anos de vida, pois “[...] é na infância que o ser humano desenvolve suas capacidades, e é nos alimentos eu se encontram os nutrientes necessários para que o organismo desempenhe o seu papel, de modo que se obtenha um desenvolvimento mental e físico de maneira eficaz” (OLIVEIRA et al., 2018, p. 3).

A falta de ingestão de alimentos ricos em nutrientes pode provocar uma série de problemas na criança, como por exemplo, apresentar dificuldades no desempenho

cognitivo, a ausência ou perda de funções básicas do cérebro, como a memorização, a concentração, o aprendizado (OLIVEIRA et al., 2018).

Além disso, segundo Costa, Ribeiro e Santos (2019) a má alimentação pode provocar dificuldades no desenvolvimento do corpo, cansaço, problemas na pele, hipertensão arterial, doenças do coração, doenças renais, câncer, e diversos outros malefícios.

A falta de nutrientes e vitaminas que são fundamentais para uma alimentação balanceada pode ocasionar a anemia, afetando no desenvolvimento da criança, também pode influenciar no desenvolvimento intelectual, na qual as crianças apresentam um aprendizado limitado e lento (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

A escolha por alimentos industrializados reduz a ingestão de proteínas, que são compostos fundamentais para a aceleração do metabolismo; também faz com que a criança reduza ou consome em excesso carboidratos, que a sua ausência pode provocar perda de apetite, fadiga e sedentarismo, ou por outro lado, o consumo em excesso provoca doenças como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, hiperatividade, cáries, estresse, dentre outros (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

Um estudo realizado por Santos et al. (2016), aponta o consumo de alimentos industrializados como um dos fatores principais para o aumento de crianças com cáries dentárias, visto que os alimentos processados/ultraprocessados detêm um alto teor de açúcar prejudicial à saúde bucal. Além disso, o excesso de alimentos ultraprocessados também influencia no ganho de peso, na alteração do apetite e do sono, afetando todo o desenvolvimento da criança.

Deste modo, torna-se importante que desde a infância a criança seja influenciada a criar bons hábitos alimentares. Esse processo deve ser realizado em parceria com a escola e o ambiente familiar, que devem prezar pela alimentação saudável das crianças, evitando assim, o acometimento de doenças crônicas e obesidade infantil (COELHO, 2019).

2.3 A IMPORTÂNCIA DA ESCOLA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARES PARA CRIANÇAS

Promover bons hábitos alimentares ainda na infância significa evitar futuros problemas de saúde pública, garantindo a sociedade maior bem-estar e qualidade de vida. A melhor forma de combater a ocorrência de problemas na sociedade é

prevenindo sua incidência.

A escola, como mediadora do conhecimento, tem papel essencial dentro desse contexto, visto que possui meios para dirigir a educação alimentar das crianças desde a mais tenra idade, dando-lhes condições de fazerem melhores escolhas ao longo de sua vida, bem como repassarem os bons hábitos alimentares as demais gerações que lhes sucederão (GONÇALVES et al., 2008).

A escola é o segundo ambiente em que a criança começa a se socializar e a adquirir conhecimento, habilidades, se desenvolver socialmente e construir sua identidade. Para Canivez (1991), é na escola que as crianças aprendem a conviver em grupo e absorvem conhecimentos que serão levados para toda a vida. Neste sentido a escola tem o dever de ensinar todos os tipos de conceitos que afetem positivamente à vida das crianças, tendo plena consciência da sociedade que ela deseja formar, exercendo assim um papel único na vida da criança.

Para Moreira (2002), a escola não contribui apenas com os saberes científicos, pois possui um caráter formativo e deve passar conceitos culturais e sociais de forma a levar em consideração a influência que tem sobre a criança, tendo cautela quanto aos conteúdos e temáticas abordadas.

A escola tem o dever de promover uma alimentação saudável às crianças, sendo este um direito instituído pela Lei nº 11.947/2009. Além disso, a alimentação escolar deve garantir a segurança alimentar e nutricional:

[...] VI - o direito à alimentação escolar, visando a garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social (BRASIL, 2009).

Devido a amplitude do papel da escola fica visível através do planejamento adequado que ela pode contribuir com a promoção de hábitos alimentares saudáveis, deixando explícita a importância do consumo de alimentos saudáveis e nutritivos, de forma a trabalhar também a necessidade dos cuidados de higiene, através de ações informativas e das experiências práticas que se dão por intermédio de projetos educativos.

A relação entre a escola e os hábitos alimentares nutritivos faz-se presente na educação desde a década de 40 (BRASIL, 2020). No entanto, de acordo com a evolução da sociedade, esta ação se faz cada vez mais necessária, mesmo com o aumento das políticas públicas que influenciam no consumo de alimentos nutritivos,

está por si só não resolve a questão.

O indivíduo, seja ele criança ou adolescente, na maioria das vezes passa mais tempo no ambiente escolar do que no ambiente familiar. Assim, o ambiente escolar se torna uma referência para a alimentação saudável do aluno, cabendo a esta promover práticas de promoção a saúde levando em conta as suas funções educativas (BRASIL, 1998).

No ambiente escolar são propiciados momentos de diálogo, onde ressalta-se a importância de uma alimentação saudável assim como os malefícios do consumo de produtos industrializados, de forma a promover uma reflexão e conseqüentemente uma modificação quanto as práticas alimentares inadequadas (SANTOS, 2005).

Segundo Viana (2002), o hábito de consumir alimentos industrializados na infância tem relação com a influência do ambiente em que a criança está inserida. O ambiente escolar é um dos locais em que onde a criança tem suas primeiras experiências sociais, tendo grande influência em sua vida.

De acordo com Costa, Ribeiro e Santos (2019), a escola possui grande influência sobre a alimentação das crianças, em razão de ser responsável pela promoção de ao menos duas refeições diárias, e que pode ser significativo para o desenvolvimento dos hábitos alimentares das crianças. Dessa forma, durante a permanência do aluno na escola, as refeições saudáveis devem suprir no mínimo 20% das necessidades nutricionais, de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

A escola possui inúmeras formas de abranger sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, seja mediante a aplicação de atividades práticas, como uma forma da criança entrar em contato com o alimento, conhecer seus nutrientes e suas funções de forma a interagir com os colegas de sala compartilhando suas experiências (FERREIRA et al., 2008).

Para que o consumo dos alimentos seja feito da forma correta também é necessário ter cuidados quanto ao seu manuseio, cabendo ao educador evidenciar a importância da higiene antes e após a alimentação, assim como a higienização dos próprios alimentos evitando o contato com bactérias prejudiciais à saúde (GERMANO, 2003).

Estas práticas podem ser feitas com experiências diretas, por exemplo, levando as crianças às cantinas das escolas para que saibam como higienizar alimentos e suas mãos, bem como mostrando-lhes palestras e aulas voltados especificamente

para este fim. Do mesmo modo, de forma simples, dada sua idade, mostrar como agem os microrganismos nocivos que se fazem presentes quando da higienização insuficiente dos alimentos.

Segundo Lima (2008), o papel do professor na conscientização quanto a ingestão de alimentos saudáveis é fundamental, sendo este responsável por proporcionar conteúdos referentes a uma alimentação saudável. Para que essa prática ocorra da maneira correta é necessário que o professor esteja atento as metodologias utilizadas e principalmente as necessidades de fazer menção do conteúdo, sem deixar de levar em consideração as condições sociais em que a criança se encontra.

Isto porque as condições sociais e financeiras em que as crianças se fazem atreladas, facilitam ou dificultam a obtenção de determinados alimentos, requerendo do professor o conhecimento necessário para indicar alimentos que se enquadrem no poder de compra das famílias dos alunos.

Para que a inserção da alimentação saudável dentro das escolas aconteça da forma correta é necessário o acompanhamento de um profissional capacitado. Neste contexto, a introdução de um nutricionista no ambiente escolar é de extrema importância, em razão da responsabilidade de elaborar um cardápio alimentar saudável com nutrientes que colabore no desenvolvimento da criança (MENDONÇA, ANJOS, 2004).

De acordo com o Ministério da Educação:

O nutricionista é um profissional essencial para a adequada execução do PNAE. Compete ao nutricionista responsável técnico (RT) assumir as atividades de planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação de todas as ações de alimentação e nutrição no âmbito da alimentação escolar (BRASIL, 2017, p. 1).

O nutricionista em conjunto com professores tem o papel de desenvolver atividades, palestras e projetos pertinentes a reeducação alimentar que sejam de fácil compreensão para as crianças, abordando sobre os benefícios que uma alimentação saudável proporciona.

Assim, as iniciativas da promoção de bons hábitos alimentares nas escolas devem abranger não apenas as crianças, mas a comunidade escolar, visando conscientizar os pais sobre a influência sobre a alimentação das crianças, e a importância de promover alimentos saudáveis com nutrientes que viabilizem o desenvolvimento integral da criança (GONÇALVES et al., 2008).

[...]os representantes da equipe pedagógica, e, sobretudo, o professor, devem ser incorporados como membros centrais da equipe de saúde escolar, pois além de possuírem uma similaridade comunicativa com seus alunos, têm maior contato com eles e estão envolvidos na realidade social e cultural de cada discente, aspectos estes que facilitam o trabalho (DAVANÇO et al., 2004 *apud* GONÇALVES et al., 2008, p.190).

Tratar da temática da alimentação saudável nas escolas, como forma de conscientização constitui uma ação fundamental na prevenção de riscos futuros vinculados a uma má alimentação. Esta ação tem o intuito prevenir futuras doenças causadas pela ingestão de alimentos industrializados, como diabetes, obesidade, problemas de corações, dentre outras. Desta forma a escola é uma das principais instituições conscientizadoras das vantagens obtidas através da ingestão de alimentos saudáveis (GONÇALVES et al., 2008).

Desse modo, a alimentação adequada incide sobre a saúde e o bem-estar das crianças. A escola deve sempre observar suas condições para promover qualidade de vida às crianças, buscando meios para tanto quando deles não dispuser (TIPERAGUI, 1999).

Oliveira (2007) afirma que a forma com que a criança se alimenta é muito importante, uma vez que, uma alimentação saudável proporciona à criança um desenvolvimento físico e mental de qualidade, colocando em evidência que a o processo de alimentação influencia em todos os fatores de sua vida. Alguns dos fatores que notoriamente afetados são o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças.

Assim, a escola tem o dever de promover uma alimentação saudável e adequada às crianças, provendo saúde e bem-estar:

[...] o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica (BRASIL, 2009, p. 1).

É importante ressaltar que a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar contribui não apenas para o desenvolvimento físico da criança, auxilia também no desenvolvimento intelectual, melhorando a capacidade de aprendizado das crianças, a concentração, dando disposição e energia.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) promovida nas escolas torna-se relevante frente aos diversos problemas de saúde causados pela má alimentação, e

muita das vezes pela ausência de informações quanto aos benefícios e malefícios causados pelo alimento ingerido (BRASIL, 2019).

Nesse sentido, visando promover a saúde e o bem-estar através da educação, o Ministério da Educação instituiu diversas políticas públicas que objetivam “[...] incentivar o debate e a prática de atividades de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar e dar visibilidade as ações já desenvolvidas nas escolas” (BRASIL, 2019, p. 1).

O intuito da implantação de políticas públicas voltadas as educações alimentares e nutricionais visam contribuir para a adoção de bons hábitos alimentares para as crianças e para a comunidade escolar, tornando a escolar um ambiente mais saudável e provedor de uma alimentação saudável, que objetiva a redução de doenças provocadas pela má alimentação e proporcionando um desenvolvimento saudável para as crianças.

Dentre as políticas públicas desenvolvidas está o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, que será abordado a seguir.

2.3.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), conhecido popularmente como merenda escolar, é um programa federal modificado pela Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, com o propósito de estabelecer educativas quanto a alimentação dos alunos, contribuindo para a promoção do ensino da educação alimentar e nutricional, abordando as necessidades nutricionais dos alunos.

O PNAE instalou-se no ambiente escolar de forma obrigatória como um incentivo a reeducação alimentar, visto que eleva o nível da aprendizagem da criança (BRASIL, 2009).

É importante ressaltar que apesar do PNAE ter sido instituído em 2009, o programa tem origem desde o início da década de 40, mediante a proposta do Governo Federal em oferecer a merenda escolar aos alunos por intermédio do Instituto de Nutrição. Contudo, devido a indisponibilidade dos recursos financeiros o programa não foi concretizado (BRASIL, 2017).

Na década de 50, outro programa foi apresentado, dessa vez denominado Conjuntura Alimentar e o Problema da Nutrição do Brasil, proposto como um Plano

Nacional de Alimentação e Nutrição. Esse foi o primeiro programa que objetivava a concessão da merenda escolar em âmbito nacional, sendo responsabilidade do poder público (BRASIL, 2017).

Até a chegar o que denomina hoje como Programa Nacional de Alimentação Escolar, o governo apresentou várias políticas públicas com a finalidade de promover uma alimentação escolar. Desse modo, pode-se citar a Campanha de Merenda Escolar (CME) proposta pelo Decreto nº 37.106/1955, responsável pela celebração de convênios com o Fundo Internacional de Socorro a Infância (Fisi) e outros órgãos internacionais (BRASIL, 2017).

Em 1956, o programa passou a denominar Campanha Nacional de Merenda na Escola (CNME), dessa vez abrangendo as escolas em âmbito nacional. Em 1965, o nome do programa foi alterado para Campanha Nacional de Alimentação Escolar (CNAE), e apenas em 1979 passou a denominar-se Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi instituído pelo governo federal com objetivo de oferecer alimentação escolar e proporcionar ações de educação alimentar e nutricional aos alunos das escolas públicas brasileiras, compreendendo a todas as etapas básicas de ensino (BRASIL, 2017).

O PNAE tem como objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que supram as necessidades nutricionais durante o período letivo (BRASIL, 2017, p. 1).

O PNAE funciona como um recurso financeiro direcionado às escolas públicas dos estados, municípios e escolas federais, para fornecimento de alimentação escolar aos alunos matriculados, com cobertura para 200 dias letivos. O valor é repassado aos cofres públicos em caráter suplementar, que são efetuados mensalmente de fevereiro a novembro (BRASIL, 2017).

Dispõe-se a importância da transparência da destinação desses recursos, sendo sua destinação especificamente para a promoção de alimentação escolar aos alunos. Desse modo, cabe a União, aos Estados, ao Distrito Federal e aos municípios não somente aplicar os recursos pertinentes a alimentação escolar, mas fazê-lo de forma adequada, ou seja, promovendo a educação alimentar saudável.

Por trata-se de um programa de políticas públicas, os recursos do PNAE são acompanhados e fiscalizados pela sociedade, e pelos órgãos responsáveis pela

fiscalização, como os Conselhos de Alimentação Escolar (CAE), instituído pela Medida Provisória nº 1.784/1998, “[...] formados por representantes de entidades civis organizadas, dos trabalhadores da educação, dos discentes, dos pais de alunos e representantes do poder Executivo” (BRASIL, 2017, p.1).

Também constitui órgãos fiscalizadores o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), o Tribunal de Contas da União (TCU) a Controladoria Geral da União (CGU), o Ministério Público, e o Tribunal de Contas Estaduais (BRASIL, 2017).

O valor do repasse pela União aos Estados e Municípios são realizados com base no quantitativo de alunos e dia letivo, sendo o valor unitário estabelecido de acordo com a modalidade de ensino. Assim, as creches recebem R\$ 1,07 por aluno diariamente, multiplicado pelos dias letivos. Na pré-escola o repasse corresponde a R\$ 0,53 por aluno, e em cada modalidade de ensino há um valor unitário específico (BRASIL, 2017).

Observa-se que a quantidade de recursos direcionados por aluno é baixo, ou seja, totalmente aquém do necessário para fornecer alimentação de qualidade a qualquer ser humano, que dirá aos alunos cuja formação física e mental incompleta requer, ainda mais, uma alimentação rica em nutrientes como carboidratos, proteínas, sais minerais e vitaminas.

De acordo com a Lei nº 11.947/2009, cerca de 30% dos recursos financeiros devem ser direcionados às compras diretas de alimentos da agricultura familiar, que incentiva primeiramente o consumo de alimentos saudáveis com alto valor nutricional, bem como estimula o desenvolvimento econômico e sustentável das comunidades.

O programa PNAE tem como principal intuito a qualidade de vida da criança e seu desenvolvimento. Para alcançar este fim ele proporciona a criança uma alimentação escolar na qual leva em consideração a importância do consumo de alimentos nutritivos. Não apenas ofertando alimentos saudáveis mais incentivando o seu consumo (SANTOS, 2005).

Segundo Vanhoni (2013), embora o PNAE tendo o objetivo de contribuir com o desenvolvimento igualitário, o mesmo demorou a ser implantado em todas as unidades de ensino, dando ênfase à lenta aceitação deste processo devido a fatores como a desigualdade social, que interfere no desenvolvimento econômico.

Contudo, apesar do retardo na instituição do programa em âmbito nacional, é fundamental ressaltar a importância deste programa nas escolas. O programa tem a função de não apenas disponibilizar uma alimentação saudável as crianças em

período escolar, mas promover bons hábitos alimentares para, contribuindo ao desenvolvimento integral das crianças, inclusive no que tange a sua cognição e intelectualidade, melhorando seu desempenho dentro e fora da escola.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) propicia, em tese, consumo de alimentos saudáveis à criança, embasado na lei que garante que ela receba uma alimentação adequada. Este programa utiliza do espaço escolar para propor novos hábitos alimentares, abordando essa temática de forma ampla, teórica e prática.

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

A presente pesquisa trouxe uma abordagem de cunho qualitativo, uma vez que buscou analisar a importância do consumo de alimentos saudáveis para crianças entre 6 meses a 4 anos de idade, evidenciando a oferta de alimentos saudáveis em uma instituição de ensino infantil.

Para desenvolvimento da pesquisa adotou-se como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica, que segundo Gil (2002) propõe-se a analisar os diversos entendimentos sobre o problema, com base em fontes já publicadas anteriormente em livros e publicações periódicas.

A pesquisa também compreende a um estudo de campo, que de acordo com Gil (2002) compreende “[...] mais o aprofundamento das questões propostas do que a distribuição das características da população segundo determinadas variáveis [...], podendo ocorrer mesmo que seus objetivos sejam reformulados ao longo da pesquisa” (GIL, 2002, p. 53).

Desse modo, o estudo de campo foi realizado em um Centro Municipal de Educação Infantil, localizado no Município de Presidente Kennedy/ES, com a finalidade de aprofundamento sobre a educação alimentar e nutricional promovida pela instituição, buscando uma investigação mais detalhada sobre os hábitos alimentares dos alunos, e a importância de incluir alimentos saudáveis no cardápio das crianças, que proporciona não apenas a melhora na alimentação, e sim no desenvolvimento integral da criança.

Insta salientar que, os procedimentos metodológicos adotados nessa pesquisa tiveram a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), datado de 20 de agosto de 2021, conforme Parecer Consubstanciado do CEP (ANEXO A).

3.1 SUJEITOS DE PESQUISA

Os sujeitos participantes dessa pesquisa são pais de alunos matriculados no Centro Municipal de Educação Infantil “Menino Jesus” com idade entre 6 meses a 4 anos, e sua participação objetiva em verificar a percepção dos pais a respeito dos bons hábitos alimentares de seus filhos. Outro fator predominante compreende a influência da família sobre a alimentação das crianças, uma vez que o convívio, a cultura e as experiências relacionadas à alimentação dentro de casa, afetarão a criação

do hábito alimentar da criança.

Nesse contexto, Costa, Ribeiro e Santos (2019, p. 22) relata que:

A necessidade da família educar a criança a um hábito alimentar saudável, ajuda muito na hora de colocar a criança na escola, pois a mesma não terá dificuldades em habituar-se ao lanche escolar; a motivação em casa faz toda diferença, ensinar a criança a sentar-se para comer, com horários específicos o alimentos corretos, assim quando chegar a idade escolar a mesma dará sequência neste processo, onde existe coletividade, cardápio, ações educativas, lembrando que a família é mais importante antes da escola (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 22).

A pesquisa também foi direcionada aos professores da instituição de ensino e ao nutricionista responsável pela elaboração do cardápio escolar, a fim de discutir sobre os hábitos alimentares da instituição e a contribuição da escola para a propagação de uma alimentação saudável. Ressalta-se que o nutricionista é o responsável pela alimentação escolar, sendo sua competência frente ao programa de educação alimentar e nutricional instituída pela Lei nº 11.947/2009 (BRASIL, 2009).

Ressalta-se que a participação nessa pesquisa ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE B-D), que foi disponibilizado ao participante para compreensão do objetivo da pesquisa, bem como os riscos e benefícios proporcionado aos mesmos.

3.2 AMBIENTE DE PESQUISA

O estudo de campo foi realizado em uma instituição de ensino, denominado Centro Municipal de Educação Infantil Menino Jesus, localizado na Avenida Orestes Baiense, s/n, no centro da cidade de Presidente Kennedy/ES, que atende em média 180 crianças, com idades entre 0 a 4 anos, compreendendo a modalidade de ensino da creche e do pré-escolar.

Figura 2 - CMEI Menino Jesus



Fonte: Acervo próprio (2020).

A instituição de ensino possui 10 salas de aula, que atende a turmas do maternal, berçário e pré-escolar; sala da diretoria; sala de professores; cozinha; parque infantil; banheiro adequado a educação infantil; banheiro adequado para alunos com deficiência ou mobilidade reduzida; sala da secretaria; banheiros; refeitório; despensa; almoxarifado; e pátio para lazer das crianças.

3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para coleta de dados utilizou-se da técnica de interrogação através da aplicação de questionários à um grupo de 05 professores da instituição de ensino (APENDICE D), com perguntas abertas e fechadas direcionadas a temática da educação alimentar e nutricional. Para Gil (2002) o questionário é um instrumento de coleta de dados viável vez que “[...] constitui o meio mais rápido e barato de obtenção de informações, além de não exigir treinamento de pessoal e garantir o anonimato” (GIL, 2002, p. 115).

Assim, buscou mediante a aplicação de questionário compreender a percepção dos docentes quanto à temática da alimentação escolar saudável, evidenciando as práticas adotadas ou não pelos professores que contribuem para a construção de hábitos alimentares saudáveis.

Também empregou-se como instrumento de coleta de dados a realização de

uma entrevista com o nutricionista e/ou equipe responsável pela elaboração do cardápio escolar, visando verificar como é realizado a inserção dos alimentos saudáveis nas escolas, além de verificar quanto ao uso de produtos industrializados no âmbito escolar, se é permitido ou não.

De acordo com Gil (2002) a entrevista caracteriza-se pelo instrumento de coleta de dados mais flexível, podendo assumir caráter informal, mediante simples conversação, ou caráter focalizado, com tema mais específico e uma sequência estratégica a ser seguida. Assim, a entrevista utilizada seguirá o caráter de conversação, com um roteiro pré-estabelecido (APÊNDICE G), podendo ser modificado ao longo da conversa, a fim de abranger com maior qualidade os resultados esperados.

Além disso, foi realizado uma entrevista com uma amostra de 10 pais de alunos, para discutir sobre os hábitos alimentares das crianças em casa, e abordar quanto a influência que a alimentação dos pais tem sobre os filhos, vez que constituem parte fundamental do processo de educação alimentar das crianças. A entrevista será realizada na modalidade conversação, com um roteiro pré-estabelecido (APÊNDICE F)

É importante ressaltar que, em razão da atual situação de emergência em saúde pública da pandemia do Covid-19, as aulas nas instituições de ensino municipal de Presidente Kennedy/ES foram suspensas, em atendimento ao Decreto Municipal nº 038/2021, que dispõe sobre medidas complementares para enfrentamento do risco alto, no Município de Presidente Kennedy/ES, a Portaria nº 13-R, de 23 de janeiro de 2021, da Secretaria de Estado de Saúde (e suas alterações) e ao Decreto nº 4.859-R, de 03 de abril de 2021 (PRESIDENTE KENNEDY, 2021).

Neste sentido, os procedimentos metodológicos aplicados nesta pesquisa ocorreram de forma online, sendo os questionários aplicados através do Google Forms, que permite o envio de link para preenchimento online do questionário, e as entrevistas realizadas de forma virtual, através dos aplicativos Microsoft Teams, Zoom ou Whatsapp, priorizando o de melhor acesso ao participante.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo apresenta-se os resultados e discussões sobre o consumo de alimentos saudáveis de crianças de 06 meses à 04 anos de idade, da CMEI Menino Jesus, mediante a verificação da oferta de alimentos saudáveis pela instituição pesquisada, bem como promovendo uma discussão com os professores e pais de alunos sobre a importância de estabelecer bons hábitos alimentares para o crescimento e desenvolvimento integral da criança.

Assim, inicialmente apresenta-se uma discussão com os professores, com o intuito de verificar se estes promovem o conhecimento acerca da importância de introduzir alimentos saudáveis para o crescimento da criança, mediando sobre os alimentos saudáveis ricos em nutrientes, bem como para verificar se a instituição de ensino promove práticas pedagógicas que estimulem a construção de bons hábitos alimentares nas crianças, na Educação Infantil.

Após, também será discutido sobre a percepção dos pais e responsáveis, quanto a importância dos bons hábitos alimentares para as crianças, verificando quanto a alimentação ofertada aos pais pelas crianças, e sensibilizando-os sobre a importância de introduzir no cardápio da criança alimentos que sejam ricos em nutrientes, para o desenvolvimento dos aspectos psicomotor, cognitivo, sensoriais e social da criança.

E por último, serão discutidos os resultados com a entrevista com a nutricionista da instituição pesquisada, que tem por finalidade promover um discussão sobre a alimentação ofertada na Educação Infantil, se há introdução de alimentos industrializados no cardápio escolar, bem como explicitando sobre como o cardápio escolar é elaborado e se há um acompanhamento nutricional junto às crianças.

4.1 QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES

Foram convidados a participar da pesquisa, um grupo de 05 professores do Centro Municipal de Educação Infantil “Menino Jesus”, com intuito de discutir sobre os hábitos alimentares das crianças de 06 meses à 04 anos de idade, dentro do ambiente escolar, e também para compreender a percepção deste sobre o estímulo fomentado pela escola quanto à prática de uma alimentação saudável.

As informações foram coletadas através de um questionário online, enviado por

e-mail e pelo WhatsApp, aos professores do CMEI Menino Jesus. No entanto, apenas 04 professores manifestaram interesse na participação da pesquisa, e responderam os questionamentos. Todavia, observa-se que a resposta de dois participantes encontravam-se idênticas, razão pela qual excluiu-se dos resultados a participação de um professor, visando a produção de resultados significativos para o estudo. Assim, passaremos a discorrer sobre os resultados alcançados com a pesquisa direcionada aos professores.

De acordo com a Direção Geral da Saúde (2003) a influência do ambiente sociofamiliar, biofísico e ecológico tem um papel determinante no estado de saúde das populações em geral e particularmente na saúde das crianças. A interação entre hábitos alimentares, conservação da saúde e desenvolvimento de condições habituais não comunicáveis, tem diminuído, dado o reconhecimento de que as características da dieta podem exercer uma influência decisiva sobre o estado de saúde dos indivíduos.

Neste sentido, inicialmente foi questionado aos professores sobre a percepção destes sobre os bons hábitos alimentares, sendo respondido o que segue:

Quadro 2 – Percepção sobre os bons hábitos alimentares

Participante	Q1: O que você entende por bons hábitos alimentares?
Professor 1	Comer saudavelmente.
Professor 2	Evitar alimentos industrializado, açúcar, sal, dar preferência aos alimentos como: frutas, verduras e legumes.
Professor 3	Bons hábitos alimentares são aqueles que trazem benefícios à nossa saúde física e mental, bem como contribuem para nosso bem-estar. Cada alimento possui sua quantidade nutritiva que pode ser alta ou baixa. Assim, um bom hábito alimentar é a troca de alimentos baixo nutritivos para alimentos com altoteor nutritivo.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Todos os professores entrevistados na primeira questão acreditam que os hábitos alimentares estão ligados ao estabelecimento de uma alimentação saudável, fato que correspondem aos estudos de Pinheiro (2001) onde foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares em diversos países, o que reflete a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam.

Tais mudanças afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na tentativa de adequar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia, as escolhas e

os hábitos de consumo passaram a apontar para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, fazendo com que fossem incorporados hábitos rápidos e práticos (FRANÇA et al., 2012). Estes muitas vezes são menos satisfatórios ao paladar e possuem aporte nutritivo menor do que no padrão anterior, no qual se prezava por hábitos naturais e mais saudáveis de alimentação (ABREU et al., 2001; SOUZA, HARDT, 2002).

Neste sentido, foi questionado aos professores se estes abordam em sala de aula sobre a importância de estabelecer bons hábitos alimentares, sendo respondido em sua totalidade que sim.

Figura 3 - Abordagem sobre hábitos alimentares no plano de aula
Em seu plano de aula é abordado sobre a importância dos bons hábitos alimentares?
4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

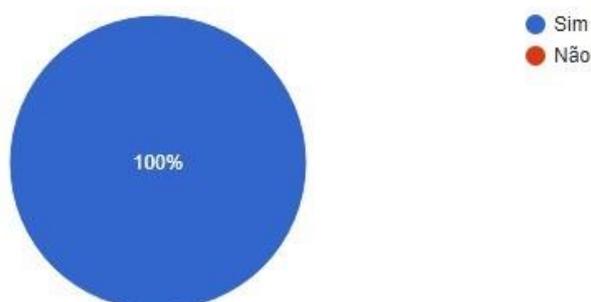
Todos os professores entrevistados acreditam que é importante a abordagem de bons hábitos alimentares. Neste sentido, têm sido implementados, a nível nacional e europeu, redes e programas focalizados em ambientes específicos, como escolas, locais de trabalho e comunidade em geral, orientados para a capacitação individual e coletiva (empowerment), através da informação e educação para a saúde e da reorientação dos serviços de saúde, criando desta forma condições ambientais, organizacionais e sociais mais favoráveis à saúde (DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE, 2005).

Dando prosseguimento, os professores foram questionados sobre a realização de dinâmicas com as crianças, com a finalidade de promover melhor compreensão sobre a formação de bons hábitos alimentares, sendo respondido pelos professores que sim.

Figura 4 - Realização de dinâmicas sobre formação de hábitos alimentares

Você realiza dinâmicas com as crianças a fim de proporcionar uma melhor compreensão sobre a formação de hábitos alimentares?

4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Sobre esse aspecto, é relevante enfatizar que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares e saudáveis através da adoção de metodologias lúdicas como forma de metodologia no ensino, possibilitando o desenvolvimento, a criatividade e a autonomia da criança, favorecendo o aprendizado em vários aspectos, não apenas o cognitivo, mas também o psicomotor (MARQUES, 2012).

Na pesquisa em questão é possível observar que os professores trabalham com dinâmicas que incentivam o aprendizado. Corroborando com os resultados do presente estudo, Alves, Melo e Melo (2009) também apontaram uma efetividade positiva baseada na pré e pós-atividade educativa, onde ressaltam que a pontuação média dos adolescentes no questionário realizado antes da atividade educativa foi de 70%, sendo notavelmente menos do que a pós-atividade que foi de 90% de acertos.

Desse modo, observa-se que a Ludicidade (músicas, peças teatrais, vídeos e jogos), quando atrelada às atividades de Educação Alimentar Nutricional, redefine positivamente o modelo de aprendizagem em educação nutricional e educação em saúde (SANTOS, PIRES, 2018).

A realização de atividades de cunho lúdico envolvendo histórias infantis, colagens, teatros, jogos e músicas relacionadas à alimentação e nutrição para crianças na fase pré-escolar resulta na formação de novos conhecimentos sobre nutrição e alimentação e influencia positivamente na construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis (SALVI, CENI, 2009).

Considerando a importância da promoção dos bons hábitos alimentares às

crianças, e considerando também a existência de dificuldades para estabelecimentos de práticas alimentares saudáveis, os professores foram questionados sobre as dificuldades encontradas em educar a alimentação das crianças, uma vez que ao entrarem no contexto escolar, já possuem uma preferência alimentar criada dentro de casa, sendo respondido o que segue:

Quadro 3 - Dificuldade encontrada pelos professores na educação alimentar das crianças

Participante	Q4: Em sua opinião, quais as dificuldades encontradas em educar a alimentação das crianças, considerando que eles já criam uma preferência e um hábito alimentar dentro de casa?
Professor 1	A falta de parceria por parte da família que insiste nos alimentos industrializados.
Professor 2	A maior dificuldade é em relação ao envio de lanches efetuado pelos pais e responsáveis, que em sua maioria são alimentos industrializados.
Professor 3	As principais dificuldades para obter uma alimentação saudável são: os recursos financeiros, falta de tempo e a real preocupação em desenvolver um bom hábito alimentar.

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Em análise a questão, verifica-se que os participantes afirmam a existência de dificuldades, e que em sua maioria está atrelada aos pais e responsáveis pela criança, de modo que na maioria das vezes enviam nas lancheiras das crianças alimentos industrializados. Sobre esse contexto, Aparício (2016) relata que durante a infância, a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança através da aprendizagem social, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais. Neste âmbito, os fatores culturais e psicossociais da família influenciam as experiências alimentares da criança desde o momento do nascimento, dando início ao processo de aprendizagem (RAMOS, STEIN, 2000). Uma adequada introdução de novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correta socialização alimentar a partir deste período, assim como a oferta de alimentos variados e saudáveis, em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (BIRCH, 1998).

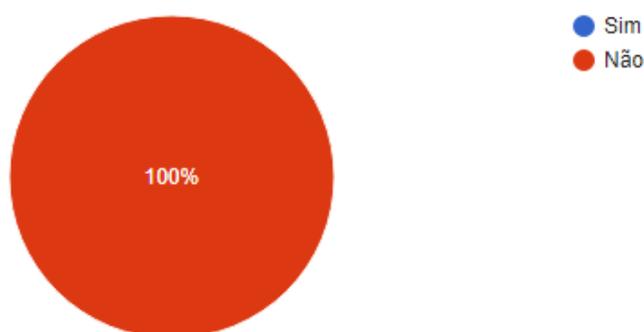
Assim, buscando compreender se a alimentação das crianças está em consonância com uma alimentação saudável, os professores foram questionados sobre sua observação, em análise aos alimentos levados pelas crianças para sala de aula, ao passo que todos os professores afirmaram que as crianças não tem

apresentado hábitos alimentares saudáveis.

Figura 5 - Observação da alimentação das crianças

Em sua observação como docente, os hábitos alimentares das crianças estão em consonância com uma alimentação saudável?

4 respostas



Fonte: Elaborada pela autora (2021)

De acordo com os entrevistados os hábitos alimentares das crianças não são saudáveis, o que remete uma preocupação, dado que em ordem cronológica, os distúrbios alimentares começam na infância, por questões de genéticas ou familiares, que pode ser visto em proeminência em caso de adolescentes que se manifesta nas crises de identidade ou por algum acontecimento traumático, e já na fase adulta desponta por perdas ou forma de lidar com o estresse (BELO et al., 2019).

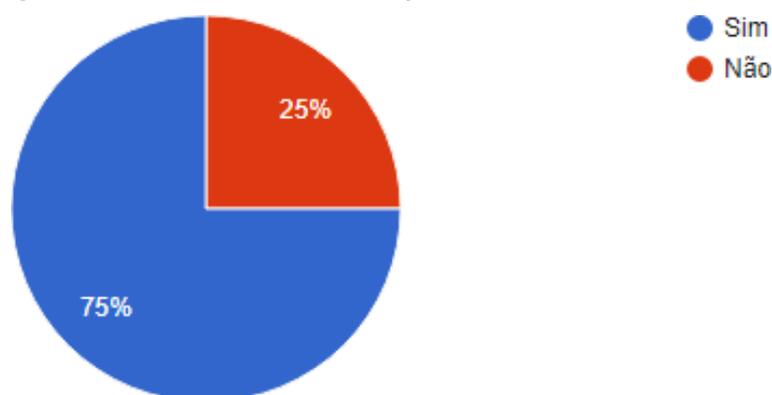
Ainda se sabe pouco sobre a evolução da perturbação de ingestão alimentar compulsiva, sendo esse tipo de comportamento muito comum na população de adolescentes e universitários, verificando-se, inicialmente, na adolescência ou no início da idade adulta, contudo, também pode ocorrer em sujeitos adultos mais velhos, sendo que a sua taxa de remissão, estudada através de estudos de história natural da doença e de estudos de resultados do tratamento, é mais elevada, comparativamente à bulimia nervosa ou a anorexia nervosa (DE SOUZA, DE MORAIS LÚCIO, ARAÚJO, 2017).

Todavia, as preferências alimentares destes escolares são baseadas nas escolhas dos pais, por isso é de extrema importância, orientar sobre a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis (SILVA, 2014), pois o que assume papel importante para o desenvolvimento da obesidade é o estilo de vida sedentário e as modificações dos hábitos alimentares (LEAL et al., 2015). Sendo assim, a avaliação do consumo alimentar e os questionários para quantificação

e qualificação da dieta, possibilitam a caracterização do nível de risco de carências e excessos nutricionais (PEDRAZA, MENEZES, 2015).

Assim, considerando a percepção dos professores, que as crianças não possuem hábitos alimentares saudáveis, os participantes foram questionados sobre a existência de resistência das crianças na inclusão de bons hábitos alimentares, sendo respondido que:

Figura 6 - As Resistência a introdução de bons hábitos alimentares



Fonte: Elaborada pela autora (2021)

De acordo com 75% dos entrevistados as crianças apresentam restrições quanto a alimentação saudável. Louzada et al. (2015) em seu estudo, relatam que o consumo médio do brasileiro era de 1.866 kcal, do qual 69,5% era proveniente de alimentos in natura, 9,0% de alimentos processados e 21,5% de alimentos ultra processados. Uma pesquisa realizada para avaliar o consumo de processados e ultra processados, destacou que entre escolares de baixa condição socioeconômica, o consumo deste tipo de alimento representou 48% da energia diária consumida (BARCELOS, RAUBER, VITOLO, 2014).

Ainda sobre esse aspecto, Mello, Morimoto, Paternez (2016) relatam em seu estudo feito com escolares de uma escola privada, que a maior parte das crianças analisadas levaram como lanche, alimentos pertencentes ao grupo dos cereais, leites e sucos artificiais, sendo este último uma bebida industrializada.

Desse modo, observa-se que apesar da promoção sobre a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento integral do indivíduo, como forma de prevenção de doenças, como obesidade e diabetes, ainda é notório o consumo elevado de produtos industrializados, principalmente na infância, provenientes de uma rotina estabelecida dentro do âmbito familiar, pelo aumento da oferta de alimentos

fast-foods e também pela facilidade com que esses alimentos são consumidos, o que implica na formação de novos hábitos alimentares, dificultando esse processo dentro do ambiente escolar.

No entanto, como forma de sensibilizar a comunidade escolar, os professores foram questionados quanto a adoção de práticas pedagógicas, pela instituição de ensino, com objetivo de proporcionar o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis às crianças, sendo respondido por todos os participantes que sim, enfatizando a adoção de práticas pedagógicas que estimulem a promoção de hábitos alimentares saudáveis na Educação Infantil.

Com base na questão anterior, os professores foram questionados sobre quais as práticas pedagógicas adotadas pela instituição de ensino, sendo apresentado o que segue:

P1: A alimentação é controlada com horários e a composta de alimentos saudáveis como frutas, verduras, leite e todas as refeições servidas são preparadas no dia.

P2: Conversar sobre boa alimentação, apresentação de cartaz, dentre outros

P3: Algumas ideias para uma alimentação saudável na educação infantil são: Elaborar jogos de memória com imagens de legumes, verduras e frutas, recortadas pelas próprias crianças; Brincar de identificar frutas e legumes (mais saborosos) através de tato e olfato; conversar sempre sobre as preferências das crianças e comprar novas opções para degustação; Separar alguns recortes de alimentos saudáveis e pedir para que a criança monte um prato com figuras que representem uma refeição completa; Ainda com relação às frutas, realize uma “oficina” de salada de frutas para ensinar a receita dessa sobremesa aos pequenos. Sugira que eles separem as frutas por tamanho e cores; com relação às verduras, chame as crianças para aprender uma receita de salada com verduras folhosas, explorando cores e texturas diferentes; com relação aos legumes, através de tutoriais na internet, é possível confeccionar carimbos usando batatas, o que estimula a criança a conhecer melhor esse alimento. Também, é possível chamar os pequenos para ajudar em uma

receita de sopa de legumes (que pode ficar bem gostosa se bem temperada); com relação às hortaliças, seria bem interessante levar os filhos para conhecer uma horta nos arredores da cidade, e mostrar os cuidados que é preciso ter ao manusear os alimentos, além de sempre lembrá-los o quão

importante é comer alimentos saudáveis e naturais. Faça uma degustação com alface, tomate e cenoura, e depois peça para a criança fazer um desenho daquilo que mais gostou.

Dentre as ações adotadas pelo CMEI Menino Jesus, observa-se o controle de uma rotina alimentar saudável, oferecendo às crianças cardápios com alimentos que são ricos em nutrientes e que contribuem para o desenvolvimento da criança. A orientação às crianças em sala de aula também é algo praticado pelo centro educacional, em que através de cartazes e atividades lúdicas, como jogos e brincadeiras, os professores explicam sobre os alimentos e os seus benefícios a saúde da criança, estimulando assim o interesse da criança pelos alimentos mais saudáveis, como frutas, legumes, verduras, dentre outros.

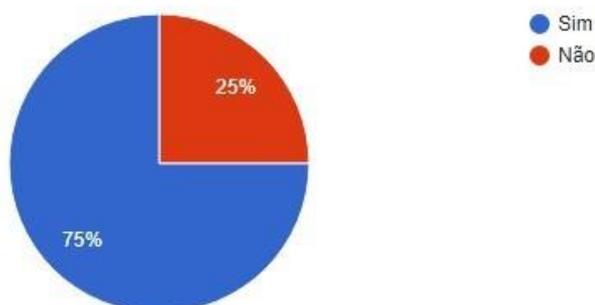
Desse modo, verifica-se que o principal meio adotado pelo centro educacional é a orientação sobre os hábitos alimentares. Sobre esse aspecto, Oliveira (2017) relata a importância de discutir sobre as “[...] políticas públicas voltadas para programas que contemplem estratégias e intervenções para ações direcionadas a promoção da saúde no âmbito escolar, respeitando o contexto sociocultural do aluno” (OLIVEIRA, 2017, p. 9).

Ainda, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2009), a infância é considerada o período em que são desenvolvidos grande parte das potencialidades do ser humano. E a presença de distúrbios alimentares, que iniciam ainda na infância, são responsáveis pela causa de várias doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes, hipertensão, dentre outros.

Desse modo, é importante que a instituição escolar, viabilize ações que promovam o conhecimento sobre os alimentos benéficos à saúde, inserindo desde cedo no cardápio da criança alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, que contribuirão para o desenvolvimento e rendimento escolar da criança. Assim, considerando a importância da escola em assumir um papel de fornecer uma alimentação baseada nas recomendações nutricionais de cada criança, os professores foram questionados sobre a existência de um profissional responsável pelo acompanhamento do cardápio escolar no CMEI Menino Jesus, sendo respondido que sim. No entanto, ao questionar se existe profissional responsável para acompanhar a alimentação das crianças, auxiliando no processo da criação de bons hábitos alimentares, observou-se que 75% afirmaram que sim, e 25% que não, conforme Figura 7:

Figura 7 - Profissional responsável pelo acompanhamento da alimentação das crianças
A instituição possui profissional responsável pelo acompanhamento da alimentação das crianças, que auxilie no processo de criação de bons hábitos alimentares?

4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Dando prosseguimento, os professores foram questionados sobre os alimentos fornecidos pela instituição de ensino, buscando compreender se os alimentos ofertados são considerados saudáveis, ao olhar dos professores, que em sua totalidade afirmaram que sim. No entanto, ao questionar sobre os alimentos enviados pelos pais na lancheira das crianças, os professores afirmaram que estes não são considerados saudáveis as crianças, o que implica em uma contradição do que os alunos aprendem no ambiente escolar.

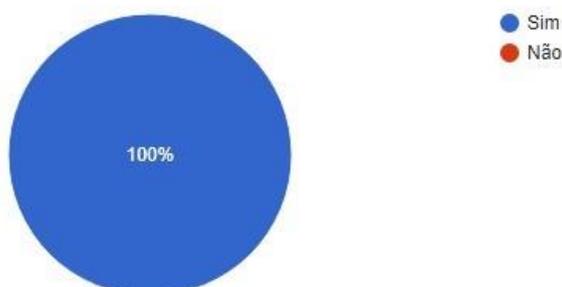
De acordo com Lobo (2015), embora a criança aprenda na escola sobre a importância de uma alimentação saudável, com oferta de alimentos naturais às crianças em suas refeições, somente isso não é suficiente para que a criança estabeleça uma rotina de ingerir somente alimentos benéficos a saúde, isto porque, os alimentos enviados nas lancheiras das crianças, fornecidos pela cantina das escolas (considerando àquelas instituições que além do refeitório, possuem cantina para comercializar produtos) e os exemplos da alimentação dos pais e professores, contradizem o que são ensinados em sala de aula.

Ainda sobre esse aspecto, os professores foram questionados se os alimentos trazidos nas lancheiras das crianças apresentam um índice de alimentos industrializados, o que foi respondido por todos os participantes que sim, conforme Figura abaixo:

Figura 8 - Índice de alimentos industrializados enviado na lancheira das crianças

Ainda em relação aos alimentos que as crianças trazem em sua lancheira, você pode dizer se existem um índice de alimentos industrializados?

4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Segundo os entrevistados a presença de alimentos industrializados é frequente, resultado que está de acordo com os dados apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011) na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) sobre aquisição alimentar domiciliar per capita, que identificou-se um alto consumo de alimentos industrializados pela população brasileira e, principalmente, por crianças e adolescentes.

Prosseguindo com os questionamentos, perguntou-se aos professores quanto à preferência alimentar das crianças, se existe uma preferência para o consumo de alimentos industrializados ainda na infância, sendo respondido pelos professores que sim, conforme Figura abaixo:

Figura 9 - Preferência por alimentos industrializados

Mediante ensino às crianças sobre os bons hábitos alimentares, você percebe uma preferência pelo consumo de alimentos industrializados?

4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

De acordo com Lobo (2015) as crianças tendem a optar por alimentos doces,

salgados, fritos, que são fáceis de mastigar e que não demandam do uso de talheres no momento da alimentação. Todos os alimentos citados são caracterizados como guloseimas e alimentos industrializados, que estão de fácil acesso às crianças e até mesmo para os pais, uma vez que os alimentos já são adquiridos prontos e até mesmo são mais fáceis de preparar.

Apesar da divergência dos relatos sobre a exposição das crianças a programas de TV, a porcentagem de crianças expostas é alta, e segundo Santana, Oliveira e Clemente (2015) a mídia possui grande influência nas escolhas alimentares do público infantil, aonde foi possível observar que além de serem transmitidas em horários específicos, como nas principais refeições, as propagandas quase sempre relacionam alimentos de fácil acesso e que seja consumido com frequência por esse público.

Além disso, estudos realizados por Alcântara et al. (2019) relata que, dentre os produtos que eles escolheriam para comprar, os mais frequentes foram suco com embalagem de personagem (65,7%), biscoito com embalagem de personagem (42,9%) e biscoito sem embalagem (31,4%), onde a justificativa da escolha dos alimentos foi em maioria devido à gostar do produto (69,1%), à associação com personagens favoritos ou o fato de possuir brindes na embalagem (20,6%) e acreditarem ser saudável (10,3%), o que enfatiza que a maioria dos alimentos de preferência das crianças não consideram seus benefícios para a saúde, e sim pelo fato de possuírem embalagens que chamem a atenção das crianças.

Diante disso, perguntou-se aos professores se o consumo dos alimentos industrializados pelas crianças são reflexos da alimentação dos pais, ao passo que afirmaram que sim, denotando uma responsabilidade dos pais e responsáveis pelo estabelecimento de uma rotina alimentar saudável, não apenas para a criança, mas para os pais também, visto que a alimentação deles reflete nas preferências da criança, uma vez que querem comer o que os pais consomem (Figura 10).

Figura 10 - Reflexos da alimentação dos pais sobre o consumo de alimentos industrializados
Em sua opinião, o consumo de alimentos industrializados pelos alunos são reflexos da alimentação dos pais?

4 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Dando prosseguimento, foi questionados aos professores se a instituição de ensino oferta algum alimento industrializado às crianças, e caso positivo, que citasse alguns exemplos dos alimentos, sendo respondido por dois participantes que não, e enfatizado por um professor que sim, considerando os alimentos laticínios, como o leite, queijo, iogurtes, que são de consumo mais frequentes.

Os professores também foram questionados sobre a contribuição do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança, buscando compreender a relação do consumo de alimentos saudáveis ao potencial desenvolvimento dos diversos aspectos da criança, sendo respondido pelos professores que sim, e explicitando a forma de contribuição:

Quadro 4 - Contribuição dos alimentos saudáveis ao desenvolvimento da criança

Participante	Q18: De que forma o consumo de alimentos saudáveis contribui para o desenvolvimento da criança?
Professor 1	Se a pergunta for referente aos saudáveis, colabora no desenvolvimento da saúde da criança, possibilitando uma aprendizagem significativa.
Professor 2	Crescerá uma criança saudável, com mesmos risco de desenvolver algum problema de saúde (como colesterol alto, diabetes, problemas de estômagoetc.
Professor 3	Não.

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Com base nas informações apresentadas pelos professores, observa-se que dois participantes acreditam que os alimentos saudáveis contribuem significativamente para o desenvolvimento integral da criança, sendo fundamental a introdução de uma alimentação equilibrada. No entanto, um professor respondeu

negativamente ao questionamento, o que denota na sua opinião que a alimentação não interfere no desenvolvimento da criança.

Todavia, cabe salientar que a importância da alimentação da criança nessa fase é inquestionável, uma vez que deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto a prática alimentar pode não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança como deixar sequelas futuras (LIMA et al., 2020).

A partir do sexto mês de vida, as necessidades nutricionais da criança já não são mais supridas somente com o leite materno, sendo necessária a introdução alimentar, que fornece para a criança energia, proteínas, vitaminas e minerais. A alimentação da criança deve conter grande variedade de legumes e verduras, evitando a oferta de alimentos industrializados (ricos em carboidratos simples, lipídeos e sódio) e acréscimo de açúcares simples nas mamadeiras (OLIVEIRA, AVI, 2017; BRASIL, 2018).

Desse modo, é de suma importância que a alimentação complementar seja adequada nutricionalmente para prevenir morbimortalidades como desnutrição e sobrepeso (LIMA et al., 2020). A correta introdução da alimentação complementar e a sua continuidade refletem o ganho de peso adequado, bem como o controle da obesidade na infância, adolescência e fase adulta (STADLER et al., 2016).

Dado a contribuição para o desenvolvimento da criança, mediante o consumo de alimentos saudáveis, foi questionado aos professores sobre a influência do consumo de alimentos industrializados para o desenvolvimento das crianças, sendo respondido o que segue:

Quadro 5 - Influência do consumo de alimentos industrializados no desenvolvimento infantil

Participante	Q20: De que forma o consumo de alimentos industrializados influencia no desenvolvimento da criança?
Professor 1	Prejudicando a saúde da criança, influenciando as demais, o que compromete a disposição para a compreensão e aprendizagem.
Professor 2	Como citado acima pode acarretar ao tipo de doença, afetando assim seu desenvolvimento.
Professor 3	Esses tipos de alimentos muitas vezes são ricos em conservantes, sódio, gordura e açúcares refinados, considerados vilões da alimentação quando consumidos com frequência.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Os professores acreditam que esses alimentos comprometem o aprendizado, levando a algum tipo de doença. A infância é uma etapa na qual os hábitos alimentares estão sendo formados, e por isto é considerada uma fase que merece devida atenção,

pois a população brasileira tem passado por uma mudança no perfil nutricional, onde os alimentos industrializados têm sido ofertados as crianças desde a primeira etapa da vida em grande quantidade e por consequência tem elevado a prevalência de doenças relacionadas ao excesso nutricional (BIZZO, LEDER, 2005).

E por fim, foi solicitado aos professores que apresentassem alguma consideração sobre a importância dos hábitos alimentares para o crescimento e desenvolvimento da criança, sendo destacado pelos professores o que segue:

Quadro 6 - Comentários dos professores

Participante	Q21: Apresente um comentário acerca da importância dos hábitos alimentares para o desenvolvimento da criança
Professor 1	Seria interessante a parceria entre pais e professores para que em comum acordo pudesse cuidar quanto a oferta de uma boa alimentação ao aluno. Pois não adianta um só lado fazer sua parte e o outro desconstruir essa aprendizagem.
Professor 2	É de suma importância que a criança adquira bons hábitos alimentares para assim desenvolver -se bem em sua vida adulta. No entanto ele precisa da ajuda do adulto, ela come enquanto bebê ou criança o que lhe é oferecido. A família precisa ser consciente do que é bons hábitos alimentares.
Professor 4	Uma alimentação equilibrada na infância e adolescência tem a capacidade de oferecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento e crescimento saudáveis, além de atuar de forma decisiva na prevenção doenças como obesidade, depressão e câncer, tão comuns atualmente, inclusive nessa faixa etária.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Os professores entrevistados abordam a importância de uma alimentação equilibrada, e a parceria dos pais nessa jornada, uma vez que nesta fase a criança pode desenvolver doenças crônicas, que prejudicaram em sua vida adulta. Cabe salientar que, a obesidade infantil, por exemplo, vem se tornando uma questão mundial, motivada pela evolução da tecnologia que trouxe consigo a praticidade e ao mesmo tempo efeitos desagradáveis à saúde (BERTUOL, NAVARRO, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, uma em cada dez crianças no mundo é obesa, o que corresponde a cerca de cento e cinquenta e cinco milhões de crianças (MARQUES, BEZERRA, DA SILVA SOUSA, 2020). Compreende-se como obesidade, o acúmulo demasiado de gordura no tecido adiposo, o que é oposto do sobrepeso, que se dá quando a massa corporal é proporcionalmente maior do que a altura (MENESES et al., 2019).

Desse modo, Tavares et al. (2012) enfatiza que para ocorrer o crescimento e desenvolvimento adequado na infância, é de suma importância o consumo adequado de vitaminas e minerais, pois irão contribuir de maneira positiva no desenvolvimento

das crianças, evitando problemas relacionados a carências nutricionais; como também, influenciam na formação da personalidade e hábito alimentar quanto no progresso nutricional (LEAL et al., 2015).

4.2 ENTREVISTAS AOS PAIS

Neste subitem, apresenta-se os dados da entrevista realizada com os pais dos alunos da Centro Municipal de Educação Infantil Menino Jesus, com o intuito de explanar sobre a alimentação da criança no âmbito familiar e a influência da alimentação dos pais na rotina alimentar da criança. Insta salientar que, o objetivo aqui não é taxar ou punir os hábitos alimentares dos pais e das crianças, e sim compreender a percepção destes a respeito dos bons hábitos alimentares e a importância da alimentação saudável para o crescimento da criança. Participaram da entrevista uma amostra de 10 pais de alunos.

Inicialmente foi apresentado aos pais o objetivo da pesquisa, com vistas a enfatizar a importância dos bons hábitos alimentares desde a infância, como contribuição para o crescimento e desenvolvimento da criança. Assim, para compreender como é a alimentação das crianças no âmbito familiar, primeiramente foi perguntado se são eles, enquanto pais, quem prepara a alimentação da criança, sendo respondido por todos os participantes que sim.

Ao questionar se consideram sua alimentação saudável, 07 participantes responderam que sim, enquanto 03 afirmaram que não. No entanto, ao questionar se consideram a alimentação da criança saudável, 06 pais responderam que sim, 02 afirmaram que não, 01 respondeu que depende, enquanto 01 absteve-se de responder. Além disso, 02 pais enfatizaram que:

P8: A criança rejeita legumes e verduras, e nós não incentivamos a gostar.

P9: Às vezes sim, depende do que tem no momento da preparação do alimento.

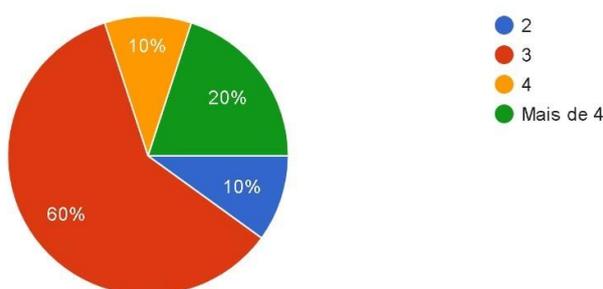
Essa questão logo no início da entrevista teve o intuito de compreender a percepção dos pais, para que ao longo dos questionamentos fosse possível perceber se a rotina de alimentação da criança em casa, realmente poderia ser considerada saudável ou não, e enfatizar o papel da escola em promover não apenas uma alimentação saudável interna, mas chamar a atenção dos pais para que também

possam adotar rotinas saudáveis que visem os benefícios ao desenvolvimento da criança.

Ao prosseguir foi perguntado aos pais sobre o quantitativo de refeições realizadas por eles, considerando as principais refeições, como café da manhã, almoço e jantar, sendo respondido o que segue:

Figura 11 - Índice de refeições realizadas pelos pais

Quantas refeições você faz por dia? (Considerando as principais refeições, café, almoço e jantar)
10 respostas

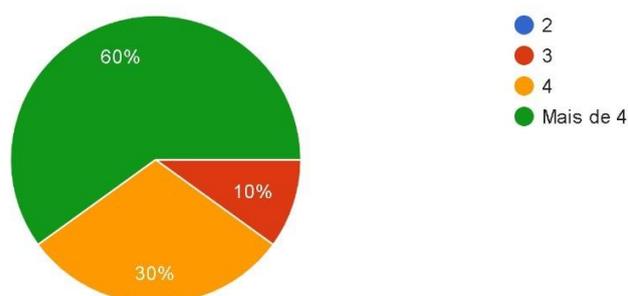


Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Ao questionar sobre o quantitativo de refeições realizada pela criança, também considerando as principais refeições, observa-se que está não segue o mesmo ritmo da alimentação dos pais, uma vez que a criança está em fase de crescimento e demanda de uma alimentação mais regulada e em poucas porções, porém com menor intervalo de tempo, estando em consonância com a alimentação orientada pelos nutricionistas e pediatras.

Figura 12 - Índice de refeições realizadas pelas crianças

Quantas refeições seu(sua) filho(a) faz por dia? (Considerando as principais refeições, café, almoço e jantar)
10 respostas

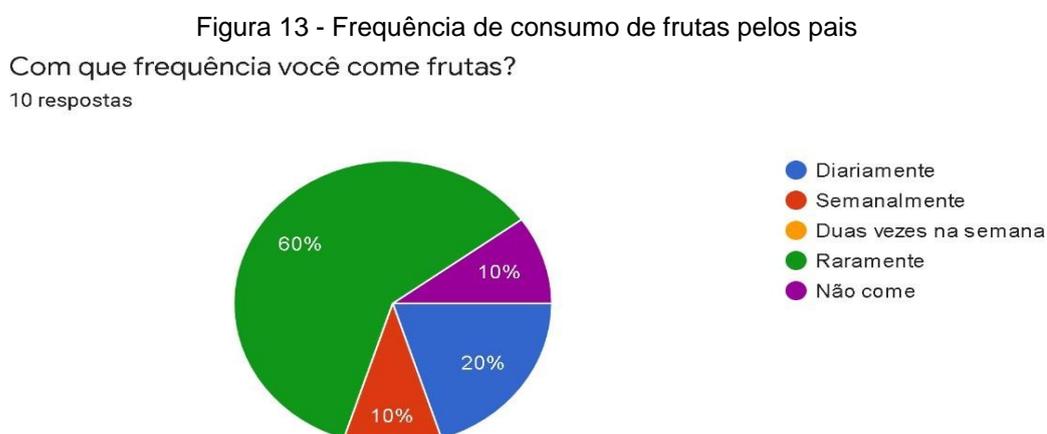


Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Cerca de mais da metade dos pais entrevistados relatam que seus filhos fazem

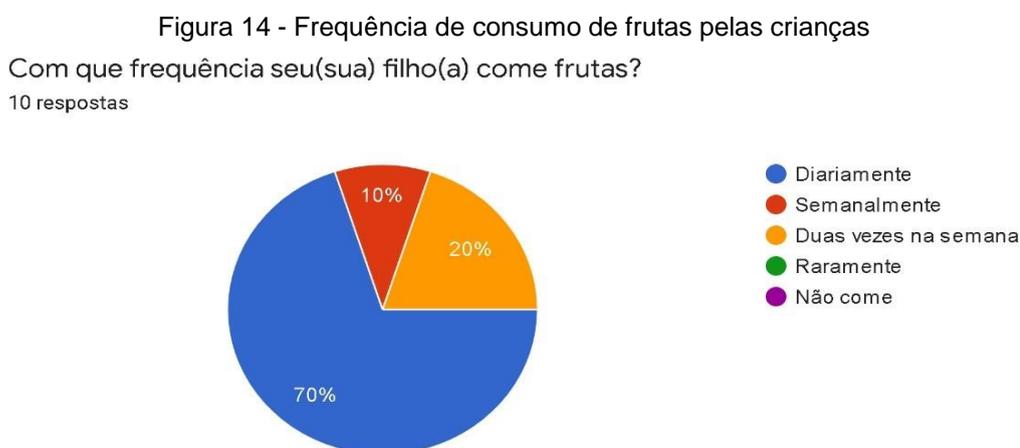
mais de quatro refeições por dia, 10% fazem três refeições e 30% fazem quatro refeições. Fato semelhante ao obtido por Silva et al. (2015), em que a ingestão de quatro ou mais refeições foi significativamente prevalente entre as crianças (80,1%) do que entre os adolescentes (68,8%) e mais prevalente entre o sexo masculino (77,9%) em comparação com o feminino (66,6%).

Dando prosseguimento, foi questionado aos pais e responsáveis com que frequência eles consomem frutas, sendo respondido por 60% dos participantes que raramente consomem frutas, 20% afirmaram que diariamente, 10% semanalmente e 10% afirmaram que não consomem frutas.



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Já em análise ao consumo de frutas pelas crianças, observa-se que o percentual já difere da alimentação dos pais, em que denota-se que 70% das crianças consomem frutas diariamente, 20% duas vezes na semana e 10% semanalmente (Figura 14).

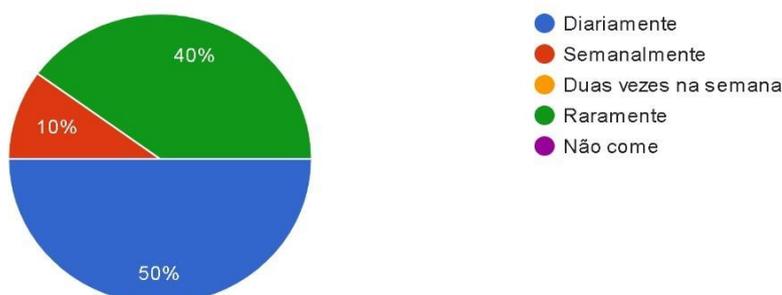


Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Esse percentual evidencia que as crianças tem adquirido uma prática de consumir frutas constantemente, o que são fundamentais para o desenvolvimento da criança, uma vez que a inclusão de frutas in natura, no cardápio da criança, reforça o sistema imunológico, reduz riscos de doenças crônicas, bem como riscos de diabetes e obesidade (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

Em análise a frequência de consumo de verduras pelos pais e responsáveis pela criança, observa-se que 50% consomem verduras e legumes diariamente, 40% consomem raramente e 10% semanalmente.

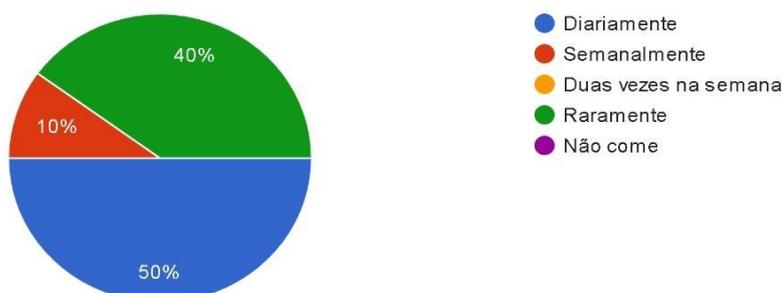
Figura 15 - Frequência do consumo de verdura e legumes pelos pais
Com que frequência você come verduras e legumes?
10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

No entanto, ao analisar a frequência do consumo desses alimentos pelas crianças, observa-se que estão em consonância com o ritmo alimentar dos pais, em que apesar de 60% afirmarem que consomem em algum momento esse tipo de alimento, 40% afirmam que as crianças não tem a prática de comer verduras e legumes (Figura 16).

Figura 16 - Frequência do consumo de verduras e legumes pelas crianças
Com que frequência seu(sua) filho(a) come verduras e legumes?
10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

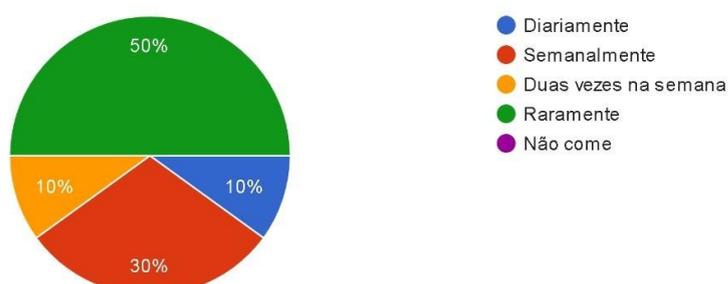
Ao verificar a opinião da família sobre a importância de oferecer frutas, verduras e legumes, seus responsáveis relataram que a ação educativa foi importante para adquirir conhecimento sobre diferentes maneiras na apresentação dos alimentos para as crianças e auxiliou na aceitação de verduras e legumes, desta forma comprovando a eficácia e importância da educação nutricional (BRASIL, 2014).

A educação alimentar e nutricional destinada às crianças em idade pré-escolar, tem o propósito de criar atitudes positivas em relação aos alimentos, bem como encorajar a aceitação de uma alimentação diversificada, reduzindo a seletividade alimentar e a relutância por determinados alimentos, principalmente o grupo das verduras e legumes (PINHEIRO-CAROZZO, OLIVEIRA, 2017; PRADO et al., 2016).

O consumo de legumes e verduras deve ser estimulado pelos pais e no ambiente escolar, em virtude de seus benefícios, como excelentes fontes de fibras, minerais, vitaminas, além de prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares como câncer, diabetes e obesidade (DE CÉZAR et al., 2016).

Considerando os malefícios do consumo em excesso de alimentos industrializados, foi questionado aos pais sobre a frequência com que consomem comida *fast-foods*, como hamburger, pizza, cachorro-quente, dentre outros alimentos, sendo respondido que 50% consomem raramente, 30% semanalmente, 10% diariamente e 10% duas vezes na semana (Figura 17).

Figura 17 - Frequência de consumo de comida fast-foods pelos pais
Com que frequência você come comida fast-foods (hambúrguer, pizza, cachorro-quente, etc.)
10 respostas



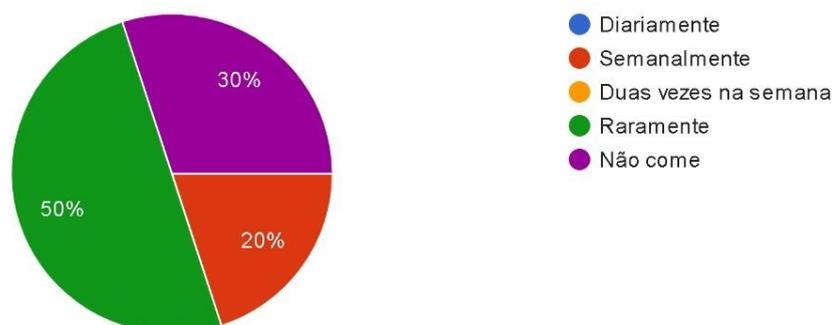
Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Já ao analisar a frequência com que as crianças consomem esse tipo de alimento, verifica-se que 50% consomem raramente, 30% não consomem e 20% consomem semanalmente (Figura 18). Embora a maioria dos pais afirmem que a criança não consome alimentos *fast-foods* frequentemente, ainda é notório um índice

de consumo desses alimentos por crianças de até 04 anos de idade, o que implica na criação de um hábito que não condiz com o que é ensinado no ambiente escolar, e que influencia diretamente na rotina alimentar da criança no futuro, uma vez que desde a infância já adquire hábitos alimentares com alto teor de alimentos industrializados.

Figura 18 - Frequência de consumo de alimentos fast-foods pela criança
Com que frequência seu(sua) filho(a) come comida fast-foods (hambúrguer, pizza, cachorro-quente, etc.)

10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

De acordo com Monteiro et al. (2009), o estilo de vida contemporâneo trouxe consigo a necessidade de praticidade, e baseado nisso, houve uma maior busca e consumo por alimentos processados e fast-foods, considerados alimentos “prontos para o consumo”. E isso não implicou apenas na alimentação dos pais, como também na alimentação da criança, como observado no gráfico acima em que 20% dos pais afirmaram que crianças até 4 anos tem o costume de ingerir semanalmente comidas fast-foods.

O estado nutricional afeta em grande escala a saúde da criança, principalmente na faixa etária de quatro a dez anos, tanto a desnutrição quanto principalmente a obesidade, que, geralmente quando identificadas no início da vida, leva à danos permanentes, ou seja, uma vida adulta com prováveis doenças crônicas e conseqüentemente podendo afetar assim, as futuras gerações (LOURENÇO, CARDOSO, 2009).

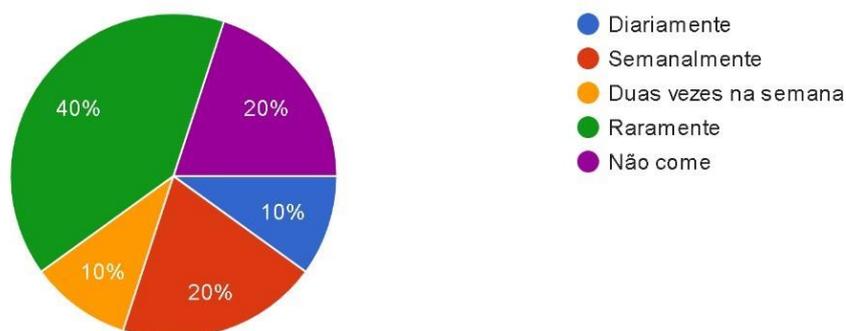
Outros estudos identificaram a relação do consumo de fast foods e alimentos processados à depressão, como é o caso dos estudos de Sanches-Villegas e Martínéz Gonzáles (2013), que mostrou que aqueles indivíduos com consumo regular de fast foods tinham 36% maior probabilidade de desenvolver depressão.

Dando prosseguimento, os pais foram questionados sobre a frequência com que consomem doces, alimentos ricos em açúcares, que em excesso trazem prejuízos a saúde do indivíduo, sendo respondido o que segue:

Figura 19 - Frequência de consumo doces pelos pais

Com que frequência você come doces?

10 respostas



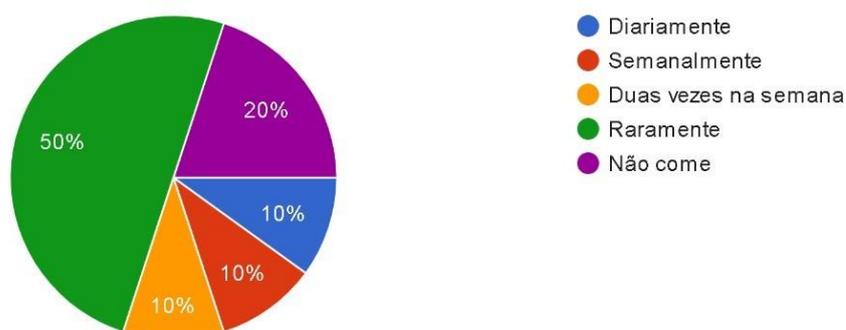
Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Cerca de 60% dos pais entrevistados alegam que ingerem doces raramente ou não ingerem, já 20% afirmam que consomem semanalmente, enquanto 10% afirmam diariamente e 10% duas vezes na semana. Já ao analisar a frequência do consumo de doces pelas crianças (Figura 20) observa-se que 50% dos pais relataram que seus filhos consomem esse alimento raramente, enquanto 20% não consomem, e 10% consomem diariamente, 10% semanalmente e 10% consomem duas vezes na semana, resultando no indicativo de 30% de consumo de doces pelas crianças.

Figura 20 - Frequência de consumo doses pela criança

Com que frequência seu(sua) filho(a) come doces?

10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Esses dados são significativos, uma vez que denota que em sua maioria, os pais evitam fornecer alimentos ricos em açúcares para os filhos, contudo, ainda é possível identificar um percentual que ingere esse tipo de alimento com frequência, o que traz uma preocupação, visto que segundo *Essential Nutrition* (2021) os alimentos ricos em açúcares, como os doces e guloseimas, podem provocar sérios prejuízos à saúde da criança, podendo afetar a capacidade cognitiva, bem como propor uma maior tendência à obesidade na criança.

Além disso, o açúcar também promove uma “[...] diminuição de antioxidantes, como a glutatona e catalase, o que leva a um aumento do estresse oxidativo e influencia a imunidade e o metabolismo (*ESSENTIAL NUTRITION*, 2021, p. 1). A ingestão em excesso de açúcar na infância pode apresentar consequências neurais, prejudicando o desenvolvimento da memória e a coordenação motora da criança, além de contribuir com o desenvolvimento de transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), oriundos da baixa ação antioxidante e do aumento do nível de malondialdéico no cérebro.

Estudos sugerem que alimentos como as frutas e hortaliças reduziram o risco de ocorrência de depressão, isso ocorre por esses alimentos serem ricos em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, produzindo assim neuroproteção e auxiliando na regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenocortical, responsável pelo mecanismo da depressão (*ERLINGER*, 2014). Em contrapartida alimentos ricos em açúcares simples, gordura trans e gorduras saturadas levariam a uma maior probabilidade de ocorrência da doença devido às disfunções endoteliais e inflações causadas pelo consumo desses alimentos (*SANCHES-VILLEGAS et al.*, 2012)

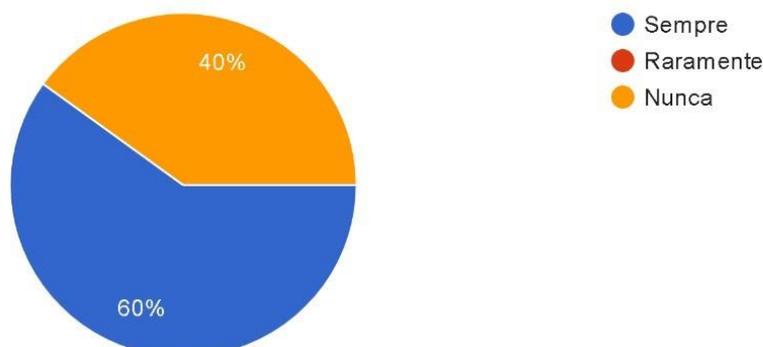
A escolha individual e a constante exposição a esses tipos de alimentos e refeições, tem resultado principalmente no ganho excessivo de peso e aumentado os fatores de risco para doenças crônicas e metabólicas, incluindo dislipidemias, hipertensão, tolerância oral à glicose diminuída e resistência à insulina (*LEVY et al.*, 2010). Além disso, a composição nutricional dos alimentos processados geralmente contribui pouco para a qualidade da dieta, uma vez que apresentam baixos teores de micronutrientes e fibras.

Dando prosseguimento, ao analisar a frequência em que os pais compram alimentos industrializados, verifica-se que 60% dos entrevistados relataram que compram esses produtos com frequência, enquanto 40% alegam que não compram em nenhum momento.

Figura 21 - Frequência de compra de produtos industrializados

Em sua compra com que frequência você compra produtos industrializados?

10 respostas



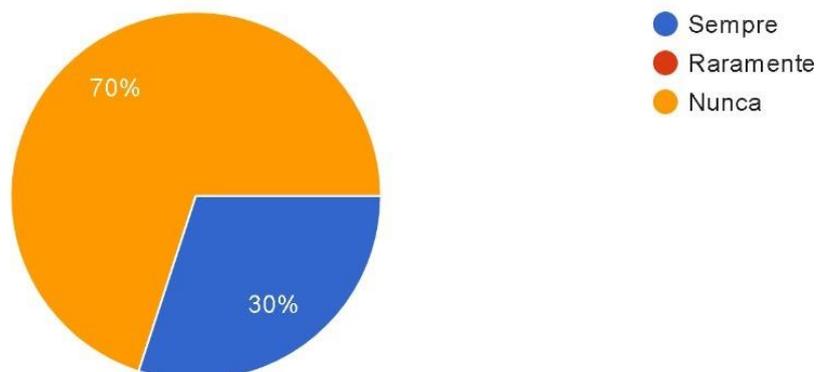
Fonte: Elaborado pela autora (2021).

O que observa-se com base nos dados coletados é que a maior parte dos entrevistados tem o hábito de comprarem produtos industrializados, e que o consumo não está atrelado apenas ao fato de consumirem fora de casa, como comidas fast-foods, por exemplo, mas está relacionado com o “costume” estabelecido nas compras alimentícias, uma vez que já buscam produtos de fácil preparação, como os processados e ultra processados.

De acordo com Sloan (2007), os produtos alimentícios industrializados, também conhecidos como “prontos para consumo” (*ready-to-eat foods*), como salgadinhos, barras de cereais, sucos e refrigerantes, dentre outros, são os que ganham maior espaço nos Estados Unidos, sendo que esta tendência ocorre também em outros países do mundo. No Brasil, por exemplo, a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) tem revelados aumentos significativos no consumo de produtos industrializados, bem como aumento das refeições realizadas fora do domicílio nas áreas metropolitanas, o que em sua maioria contribui para o consumo de produtos industrializados, afetando diretamente na rotina alimentar do indivíduo, e consequentemente da criança.

Desse modo, ao questionar com que frequência as crianças acompanham os pais nas compras de supermercado, com vistas a verificar a interferência desse acompanhamento às compras na alimentação da criança, verificou-se que 70% afirmaram nunca levar e 30% afirmaram que as crianças sempre os acompanham (Figura 22).

Figura 22 - Frequência em que seu filho foram as compras
Com que frequência seu(sua) filho(a) vai as compras com você?
10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Ao acompanhar os pais ao supermercado as crianças se deparam com uma grande variedade de alimentos, e sua atenção se destinada prioritariamente aos alimentos industrializados, uma vez que esses se destacam dentre os demais por apresentar um sabor adocicado, ou pela criança já ter visto alguma propaganda sobre o alimento, o que a estimula a querer consumi-lo. Segundo um estudo realizado por Prodanov e Cidamon (2016), revelaram que do total de pais entrevistados, 64% relataram que as crianças pedem para comprar produtos com apelo infantil, e 90% informaram que as crianças vão às compras com eles no supermercado.

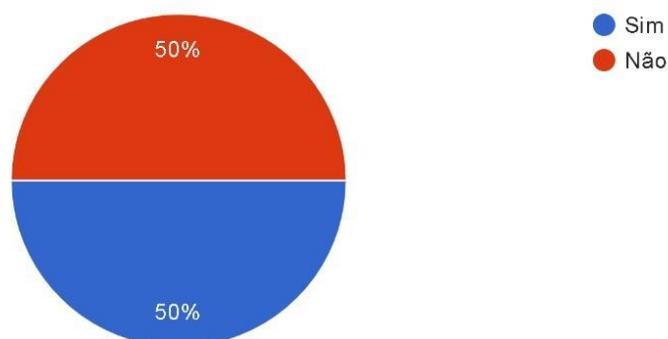
Desse modo, faz-se importante que os pais orientem as crianças sobre os alimentos que são benéficos a saúde, não aderindo simplesmente as vontades da criança, mas explicando desde cedo os malefícios que aqueles produtos, em sua maioria do apelo infantil, prejudicam o desenvolvimento da criança, contribuindo inclusive para o aparecimento de doenças futuras, uma vez que os pais são os responsáveis por decidir o que a criança irá comer (LOBO, 2015).

Dando prosseguimento, ao questionarem os pais se ensinam as crianças a consumirem alimentos saudáveis, explicando a importância para o seu crescimento e desenvolvimento, verificou-se que 50% dos pais afirmaram que promovem o conhecimento ao filho sobre bons hábitos alimentares, enquanto 50% afirmaram que não dialogam sobre isso com a criança (Figura 23).

Figura 23 - Ensino do consumo de alimentos saudáveis

Você ensina ao seu filho sobre a importância de consumir alimentos saudáveis?

10 respostas



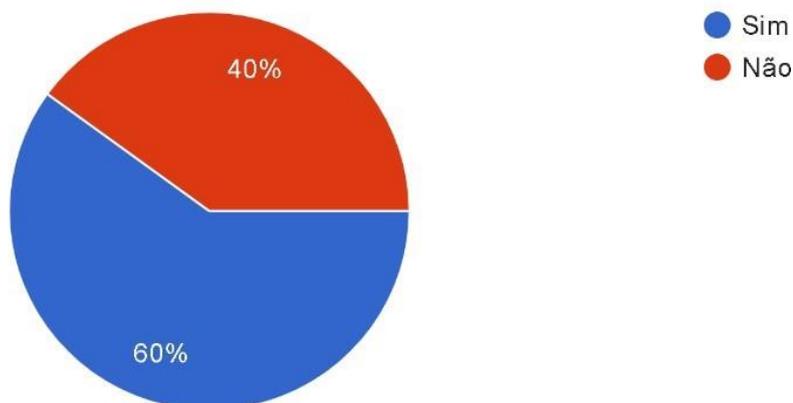
Fonte: Elaborado pela autora (2021).

O âmbito familiar é o primordial para que a criança adquira os primeiros conhecimentos sobre uma alimentação saudável. Cabe ao responsável pela criança estimular o interesse e o gosto da criança por frutas, verduras, legumes, dentre outros alimentos saudáveis, que são ricos em nutrientes e vitaminas, contribuindo para um crescimento saudável e nutritivo.

Além disso, segundo Linhares et al. (2016), o âmbito familiar e o social são considerados uma grande influência na condição de doenças crônicas na criança, como a obesidade, por exemplo, que emerge do reflexo da alimentação dos pais, uma vez que a criança vai querer comer os mesmos alimentos que os pais consomem, e também pela genética. Também relaciona-se à obesidade infantil às questões de aprendizagem de hábitos alimentares e da reedição da obesidade mediante identificação dos pais.

Diante desse contexto, a escola assume um papel importante na orientação e combate aos maus hábitos alimentares, visto que o ambiente de ensino favorece o aprendizado nutricional. Desse modo, os pais foram questionados sobre a alimentação da criança na escola, se esta se alimenta com a comida ofertada pela escola ou não, sendo respondido por 60% dos pais que sim, a criança possui o costume de se alimentar na escola, enquanto 40% afirmam que não (Figura 24).

Figura 24 - Sobre a alimentação na escola da criança
Seu(sua) filho(a) se alimenta na escola?
10 respostas



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

De acordo com os dados, pode-se afirmar que a alimentação no âmbito escolar é essencial para a promoção de novos hábitos alimentares, tendo em vista que a alimentação escolar engloba o uso de produtos in natura, ricos em nutrientes e que são benéficos ao desenvolvimento da criança, sendo evitado a oferta de produtos industrializados na merenda escolar, como forma de apresentar às crianças os alimentos que são saudáveis, buscando criar um hábito na criança pela preferência de alimentos como frutas, verduras, legumes, sucos naturais, dentre outros.

Como direcionamento às escolas, o Programa Nacional de Alimentação Escolar, por meio de suas diretrizes, “[...] restringe a aquisição de alguns alimentos ricos em açúcar, sódio e gorduras, assim como limita a quantidade desses nutrientes nas preparações diárias e a oferta de doces ou preparações doces na semana” (BRASIL, 2021), o que contribui para que a escola promova uma educação alimentar e nutricional aos alunos, garantindo seu papel para promoção de bons hábitos alimentares. Sobre essa vertente, Conceição (2010) ressalta que as estratégias educativas para assegurar a formação de hábitos alimentares saudáveis devem abranger conteúdos comuns e específicos, refletindo diferenças no consumo alimentar de alunos das escolas públicas e privadas.

Dando prosseguimento, ao serem questionados sobre os alimentos de preferência do(a) filho(a), os pais relataram o que segue (Quadro 7):

Quadro 7 - Preferência alimentares dos filhos

Participante	Q17: Quais os alimentos da preferência do(a) seu(sua) filho(a)
Pai 1	Não gosta de nada, ruim de comer.
Pai 2	Batata Inglesa.
Pai 3	Macarrão, tomate, brócolis, suco natural e suco integral.
Pai 4	Quiabo, maçã, uva, feijão e leite.
Pai 5	Sopa, frutas, sucos, arroz e feijão.
Pai 6	Todos. Sempre ensinei a comer todas as frutas e verduras.
Pai 7	Verduras.
Pai 8	Biscoito e chips.
Pai 9	Arroz, feijão, polenta, carne moída, abóbora e inhame.
Pai 10	Macarrão, linguiça, carnes, arroz, feijão, batata inglesa e doce.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Como observado na tabela acima, a maioria das crianças demonstram um preferência por alimentos considerados saudáveis, como frutas, legumes, arroz, feijão, carnes vermelhas, que são fontes de fontes de proteínas, fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B, fundamentais para o desenvolvimento em potencial da criança, principalmente no desenvolvimento cognitivo e motor.

No entanto, ainda observa-se a preferência por biscoitos, chips, doce e outros alimentos industrializados, que afetam o desenvolvimento da criança e podem provocar sérios riscos à saúde da criança, como o aparecimento de doenças crônicas e obesidade, sendo a última um fator que mais afeta a população infantil, o que pode ser evitado com incentivo e estímulo ao consumo de frutas, verduras e legumes a partir dos 6 meses de idade (PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA, 2017).

E quando questionados sobre os alimentos que costumam fazer parte da lancheira da criança, verificou-se uma divisão de opinião sobre o aspecto, conforme Quadro 8.

Quadro 8 - Alimentos que as crianças levam na lancheira

Participante	Q18: Quais os alimentos que frequentemente fazem parte da lancheira do(a) seu(sua) filho(a)?
Pai 1	A creche não permite levar nada para comer.
Pai 2	Nenhum, pois a creche não permite enviar o lanche.
Pai 3	Frutas, biscoito de sal e doce.
Pai 4	Frutas.

Pai 5	Fruta, suco, bolo e pão francês.
Pai 6	Frutas e sucos naturais.
Pai 7	Bolo, pães e queijos.
Pai 8	logurte, todinho e biscoitos recheados.
Pai 9	Biscoito e frutos.
Pai 10	Não, pois a informação da escola não admite qualquer tipo de alimento.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Alguns pais afirmaram que a creche não permite levar alimentos nas lancheiras para consumo, se retendo apenas aos alimentos fornecidos pela escola. Outros pais já afirmam enviar alimentos como suco, bolo, biscoitos de sal e doce, bebidas lácteas, frutas, dentre outros. Desse modo, cumpre salientar que a instituição de ensino tentou inibir a entrada de produtos industrializados na escola, todavia, sem sucesso, uma vez que alguns pais seguiam as orientações, enquanto outros não, o que reflete sobre os alimentos indicados acima, em que apesar de conter frutas e sucos naturais, observa-se também a presença de alimentos industrializados, da cultura da criança, como biscoitos recheados e bebidas lácteas.

E por fim, ao questionar os pais sobre o conhecimento dos malefícios provocados pela alimentação inadequada, frente ao desenvolvimento da criança, foi possível perceber que alguns pais compreenderem e conhecem os malefícios, no entanto outros não conhecem e também não procuram saber (Quadro 9).

Quadro 9 - Conhecimento dos malefícios provocados pela alimentação

Participante	Q19: Você sabe os malefícios provocados pela alimentação inadequada ao desenvolvimento infantil?
Pai 1	Não. Também não procuro saber, mas sei que não faz bem.
Pai 2	Sim, redes sociais e nutricionista.
Pai 3	Sim, causa colesterol, obesidade e as informações necessárias são adquiridas através da nutricionista.
Pai 4	Não, nunca procurei saber.
Pai 5	Não, não tenho a menor ideia.
Pai 6	Sim, pois me informo através de estudos e incentivo a comer uma alimentação saudável.
Pai 7	As causas mais comuns, como obesidade, hipertensão, diabetes. Temos consciência da alimentação do nosso filho.
Pai 8	Ciência não tenho, pois na correria do dia a dia procuro sempre fazer o mais rápido e prático.
Pai 9	Não, as vezes até pesquiso sobre a alimentação saudável, mas não pratico.
Pai 10	Tenho consciência sim, pois a nutricionista e a pediatra pediram para não oferecer alimentos industrializados pois a criança já se encontra com índice de obesidade.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

As informações prestadas pelos pais só refletem o que tem-se observado ao longo do estudo, uma vez que apesar de compreenderem a importância da alimentação saudável para prevenção de doenças crônicas, e até mesmo aqueles que não compreendem, adotam uma alimentação inadequada pela facilidade e praticidade durante o dia a dia. De acordo Com Bezerra et al. (2017), com a globalização da economia, devido a uma maior variedade de produtos e serviços em escala mundial, há uma maior tendência para o consumo de alimentos com maior concentração calórica e baixa qualidade nutricional promovida pela indústria, através de alimentos saborosos.

No entanto, é fundamental que os pais se sensibilizem quanto a alimentação da criança, buscando priorizar a oferta de alimentos saudáveis, promovendo assim um desenvolvimento das potencialidades das crianças e prevenindo contra doenças futuras.

Desse modo, é possível afirmar que a alimentação das crianças é moldada pelos hábitos alimentares dos pais, uma vez que as dinâmicas familiares atuais influenciadas pela cultura do consumo interferem diretamente na alimentação infantil de modo inadequado, prejudicando o desenvolvimento da criança e até mesmo provocando o aparecimento de doenças crônicas, ainda na infância.

4.3 ENTREVISTA AO NUTRICIONISTA

O nutricionista exerce um papel fundamental na promoção de bons hábitos alimentares, tanto no âmbito escolar quanto no social. Trata-se um profissional essencial para a execução do programa de alimentação escolar, visto que “compete ao nutricionista responsável técnico (RT) assumir as atividades de planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação de todas as ações de alimentação e nutrição no âmbito da alimentação escolar” (BRASIL, 2021).

Desse modo, visando compreender como é ofertada a alimentação no Centro Municipal de Educação Infantil Menino Jesus, convidou-se a participar dessa pesquisa a nutricionista responsável pela elaboração do cardápio e acompanhamento das atividades alimentares na instituição pesquisada.

Assim, inicialmente foi questionado a nutricionista quanto a promoção da alimentação saudável no âmbito escolar, sendo relatado pela participante que a instituição promove uma educação alimentar saudável, evitando a oferta de produtos

industrializados. No entanto, embora a instituição não ofereça alimentos industrializados para consumo nas refeições, segundo a nutricionista, estes alimentos são vistos frequentemente entre os alunos. Segundo a nutricionista, o centro educacional já tentou proibir a entrada desses alimentos, entretanto a mesma não se consolidou, sendo assim uma boa parcela das escolas permite a entrada de alimentos processados e ultra processados nas lancheiras das crianças.

Buscando compreender se a instituição de ensino promove a conscientização da importância de bons hábitos alimentares, foi questionado à nutricionista se e quais ações são promovidas no âmbito escolar, sendo relatado que a promoção da alimentação saudável ocorre através do cardápio escolar e com a inserção do tema alimentação saudável no âmbito escolar, seja através de palestras, reuniões ou da escolha minuciosa dos gêneros alimentícios a serem adquiridos, dando preferência aos alimentos da agricultura familiar.

Insta salientar que o cardápio de alimentação escolar é considerado um importante instrumento na promoção de uma alimentação saudável e adequada à criança em idade escolar, uma vez que garante “[...] o atendimento das necessidades nutricionais dos alunos durante o período letivo e [atua] como um elemento pedagógico, caracterizando uma importante ação de educação alimentar e nutricional” (BRASIL, 2021, p. 1).

Para Ritchie et al. (2015), a infância é a fase ideal para a construção de práticas alimentares adequadas que se estenderão até a vida adulta como consequente prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Partindo de que é na infância que o hábito alimentar se forma, é necessário o entendimento dos seus fatores determinantes, para que seja possível propor processos educativos efetivos para a mudança do padrão alimentar da criança (RAMOS et al., 2002).

No que concerne a alimentação no âmbito escolar, verifica-se que os cardápios são elaborados pelo nutricionista RT da alimentação escolar, em conformidade com as legislações FNDE/PNAE e Municipais vigentes, e as alterações nos cardápios ocorrem com a frequência trimestral ou de acordo com a necessidade.

Figura 25 - Alguns alimentos ofertados no cardápio escolar



Fonte: Acervo próprio (2021).

O direito à alimentação na escola é uma das principais diretrizes do PNAE, onde a preparação da alimentação nesse espaço com produtos produzidos localmente é uma oportunidade para o enriquecimento do conhecimento sobre os alimentos e consequentemente, a valorização da agricultura familiar (SOUZA, 2013). Quando questionada sobre os hábitos alimentares das crianças, a nutricionista enfatiza o acompanhamento da alimentação durante a permanência da escola, e observa que os alunos das escolas de campo apresentam melhores hábitos alimentares comparados aos alunos das escolas polo, como o Centro Municipal de Educação Infantil Menino Jesus, o que remete a teoria de que a cultura local influencia diretamente no consumo de alimentos saudável e na criação de bons hábitos

alimentares.

Dado a influência cultural, também foi questionado à nutricionista quanto a influência familiar na alimentação das crianças, sendo enfatizado pela participante que os pais possuem grande influência, uma vez que os filhos se espelham a todo momento nos pais, sendo assim, da mesma maneira que atitude e gestos são reproduzidos, os hábitos alimentares também são.

Dando prosseguimento, foi questionado sobre a frequência com que a nutricionista identifica alimentos industrializados nas lancheiras das crianças, sendo enfatizado que é identificado com frequência maior do que almeja-se, sendo mais comum nas escolas polo. Diante disso, foi perguntado qual procedimento adotado pela instituição quando identifica-se a presença de alimentos industrializados nas lancheiras das crianças, sendo respondido que a escola já tentou diversas vezes inibir a entrada de alimentos industrializados, com baixo valor nutricional, todavia, a prática não se consolidou, principalmente pela falta de comprometimento dos pais na colaboração das práticas alimentares.

Assim, considerando que embora a escola oriente e realize ações de promoção de consumo de alimentos saudáveis, é notório que muitas crianças apresente uma alimentação inadequada. Considerando esse apontamento, foi questionado a nutricionista se é realizado o acompanhamento do peso das crianças, e qual procedimento adotado quando identificado uma criança com IMC acima do recomendado à sua idade. Assim, a nutricionista ponderou que é acompanhado com frequência o peso das crianças, e que o procedimento seguido é a tentativa de reunir os demais setores da Secretaria de Educação e afins, para auxiliar na tomada de decisões e acompanhamento do discente, mas que depende da colaboração dos pais para que as ações promovidas pela escola sejam eficientes e eficazes.

Diante disso, foi perguntado se enquanto nutricionista, se promove a conscientização aos pais dos alunos sobre a importância dos bons hábitos alimentares para o desenvolvimento da criança, sendo respondido que tenta ao máximo erradicar com a alimentação inadequada, ofertando alimentos saudáveis à criança, que potencializam o seu desenvolvimento e crescimento sadio, mas ressaltou que “é um trabalho que tem que ser em conjunto com os demais setores da Educação e demais secretarias, afinal uma andorinha só não faz verão”.

CAPÍTULO V: PRODUTO FINAL

Essa pesquisa resultou na elaboração de uma Cartilha, com orientações e sugestões de alimentação saudável, para crianças de 06 meses a 04 anos de idade, visando a construção de bons hábitos alimentares desde a infância, além de auxiliar na reduzir o consumo em excesso de produtos industrializados, que provocam malefícios ao desenvolvimento da criança.

Sabe-se a importância de promover bons hábitos alimentares para criança, não apenas para evitar problemas de saúde, como diabetes, obesidade, entre outros, mas para auxiliar no desenvolvimento pleno da criança, uma vez que nessa etapa a criança inicia seu processo de ensino-aprendizagem e de desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, cognitivos, afetivos e sociais.

Segundo Toloni et al. (2017) os primeiros anos de vida são classificados como período vital para a construção de bons hábitos alimentares. Todavia, com as mudanças nos hábitos alimentares da população em geral, tem-se observado a substituição dos alimentos caseiros e naturais por alimentos industrializados, com altos níveis energéticos e baixa qualidade nutricional.

O consumo em excesso dos alimentos industrializados tem-se refletido sobre a população brasileira, principalmente para as crianças que segundo o Ministério da Saúde, somente no ano de 2021 já foram registrados aproximadamente 6,4 milhões de crianças com excesso de peso no Brasil, e cerca de 3,1 milhões já consideradas em situação de obesidade (BRASIL, 2021).

Desse modo, tem-se percebido a influência direta dos hábitos alimentares inadequados na saúde da criança, que afeta principalmente o crescimento e desenvolvimento da criança, o que torna de grande relevância a sensibilização dos pais e da comunidade escolar acerca da importância de estabelecer bons hábitos alimentares, com a inserção de alimentos naturais e saudáveis no cardápio da criança, evitando ao máximo a oferta de produtos industrializados, com baixo valor nutricional. Observa-se que no contexto escolar existem diretrizes que impõe a prática da alimentação saudável às crianças, promovidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que surgiu com o objetivo de ofertar uma alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes de todas as etapas de ensino da educação básica, por entender que a criança na Educação Infantil, em específico, precisa se alimentar com alimentos ricos em

nutrientes, como verduras, legumes e frutas, que contribuíram para o desenvolvimento da criança, considerando os aspectos comportamentais e afetivos.

No entanto, ainda denota-se a necessidade de sensibilizar a população escolar quanto a importância do consumo de alimentos saudáveis para o crescimento e desenvolvimento da criança, inclusive como forma de prevenção de doenças, como a obesidade, considerado um dos maiores problemas relacionados à alimentação no Brasil.

Diante disso, a elaboração da Cartilha Alimentação Saudável na Educação Infantil, surge como uma proposta de orientar e sensibilizar principalmente os pais e responsáveis pelos alunos da CMEI Menino Jesus, pois não adianta apenas a escola fazer o seu papel, de introduzir alimentos saudáveis e orientar quanto os benefícios da alimentação saudável, se os pais não adotarem as práticas alimentares no âmbito familiar.

Assim, espera-se que como esse produto educativo seja possível promover uma orientação à comunidade escolar, de forma didática e simplificada, sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento e crescimento da criança, principalmente quanto à maturação estrutural e funcional dos aparelhos gastrointestinal, renal e metabólico e pela maturidade dos mecanismos imunológicos do intestino, além do desenvolvimento psicomotor e comportamental da criança; enfatizando a importância da prática alimentar saudável desde o ambiente familiar, para o desenvolvimento sadio da criança e para a prevenção de doenças ainda na infância.

CAPÍTULO VI: CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo verificar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, com a finalidade de enfatizar a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança, considerando os aspectos psicomotor e comportamental da criança, estimulando a construção de práticas alimentares saudáveis desde a infância, de modo que os hábitos alimentares saudáveis tem mais chances de acompanhar a rotina alimentar se forem introduzidos desde a infância.

Desse modo, ao longo do estudo foram trazidos em discussão contextos relacionados à alimentação saudável, dialogando sobre a prática alimentar da população em geral, que constantemente tem substituído os alimentos naturais por alimentos industrializados, bem como enfatizado os benefícios da introdução de uma alimentação saudável ainda na infância, como contribuição para o desenvolvimento psicomotor, sensorial, cognitivo e comportamental da criança.

Também realizou-se uma análise do consumo de alimentos industrializados no Brasil, que tem crescido consideravelmente nos últimos anos, não apenas devido ao aumento da comercialização de produtos industrializados e alimentos fast-foods, por exemplo, que cresceu 56% entre os anos de 2003 a 2018, mas também pelas mudanças de hábito da sociedade, que estão cada dia mais ocupados, com acúmulo de funções, e recorrem aos alimentos mais práticos (os industrializados) para realizar as refeições diárias, passando a substituir os alimentos naturais, com alto valor nutricional, por alimentos industrializados, ricos em gordura e baixo valor nutricional.

Dentro desse contexto, discutiu-se sobre os malefícios provocados pelo consumo em excesso dos alimentos industrializados, que prejudicam a saúde e o bem-estar da criança, e que contribui para o desencadeamento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como as doenças cerebrovasculares e cardiovasculares, as neoplasias, diabetes, hipertensão, dentre outras.

Nesse aspecto, foi discutido também sobre a importância da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis, de modo que está é responsável pela promoção do ensino-aprendizagem da criança e pelo desenvolvimento das habilidades e competências, sendo fundamental no processo de aquisição dos

hábitos alimentares, visto que a escola é o segundo ambiente onde as crianças terão o contato com os alimentos e aprenderão sobre os seus benefícios para o crescimento e desenvolvimento saudável. Nesta abordagem, foi discutido sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), um programa instituído pelo Governo, com objetivo de ofertar uma alimentação escolar saudável e orientações quanto à prática alimentar.

Assim, mediante a entrevista realizada com os professores e nutricionista do CMEI Menino Jesus, foi possível verificar que a instituição de ensino pesquisada promove uma discussão sobre a alimentação saudável dentro da sala de aula, utilizando de propostas pedagógicas para explicarem a importância dos bons hábitos alimentares para as crianças, trabalhando também com as cores e sabores dos alimentos, uma vez que na idade pré-escolar as crianças aprendem com maior facilidade através de atividades lúdicas, que promovem uma interação e aprendizado. A instituição de ensino também adota as diretrizes estabelecidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar, que em conjunto com um nutricionista realizo planejamento da alimentação das crianças, que são modificados trimestralmente, ou conforme a necessidade. Dentre os alimentos fornecidos pela escola, observa-se a ênfase pelos alimentos in natura, que são ricos em nutrientes e minerais indispensáveis ao crescimento saudável da criança. Além disso, a escola não utiliza de produtos industrializados na alimentação das crianças, como prática de ofertar uma rotina alimentar saudável as crianças.

No entanto, embora a escola tenha propostas de estabelecer uma rotina de alimentação saudável, observou-se no estudo uma ausência dos pais frente a criação de bons hábitos alimentares para as crianças, de modo que enviam muitas vezes alimentos industrializados para o consumo da criança, tanto no âmbito escolar, quanto na alimentação diária no ambiente familiar. Desse modo, é fundamental que os pais e responsáveis procurem conhecer sobre os alimentos que devem ser ofertados à criança de 06 meses a 4 anos de idade, que auxiliam tanto no crescimento quanto no desenvolvimento das habilidades cognitivas e motoras da criança, prevenindo também contra doenças crônicas, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, dentre outras.

Outrora, cumpre enfatizar que a alimentação dos pais reflete sobre os hábitos alimentares das crianças, uma vez que se espelham em suas atividades para formar seus conhecimentos, o que implica que os pais também busquem uma alimentação

regular, priorizando alimentos como frutas, verduras, raízes e tubérculos, legumes, carnes e ovos, leite e derivados, cereais, e evitem alimentos com alto teor calórico e com baixo valor nutricional.

Desse modo, como proposta esta pesquisa resultou na elaboração de uma Cartilha, denominada Hábitos Alimentares na Educação Infantil, com orientação sobre os benefícios de uma alimentação saudável, e os malefícios dos alimentos industrializados, para o crescimento e desenvolvimento da criança, e também apresentando sugestões de alimentos saudáveis que podem ser incluídos na alimentação da criança, contribuindo para a formação de bons hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Felipe Benite de et al. A Influência da mídia e publicidade na alimentação de escolares: o papel da educação alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 13, p. e2005-e2005, 2019. Disponível em< <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1005>> Acesso em: 20 nov. 2021.

AQUINO, Rita de Cássia de; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 655-660, 2002.

ABREU, Edeli Simioni de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e sociedade**, v. 10, p. 3-14, 2001.

ALVES, Luciene; MELO, Dayane Helena Cardoso; MELO, Juliano Ferreira. Análise do conhecimento nutricional de adolescentes, pré e pós-atividade educativa. **Em Extensão**, v. 8, n. 2, p. 68-79, 2009.

APARÍCIO, Graça. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 38, p.283-298, 2016.

BIRCH, Leann L. Psychological influences on the childhood diet. **The Journal of nutrition**, v. 128, n. 2, p. 407S-410S, 1998.

BERTUOL, Camila Dias; NAVARRO, Antônio Coppi. Consumo alimentar e prevalência de sobrepeso/obesidade em pré-escolares de uma escola infantil pública. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 52, p. 127-134, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf> Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF: Casa Civil, 2009, Sec. 1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em< http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>

Acesso em: 20 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. Melhores Relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II. 3. ed. Brasília, DF: MEC, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de **Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde**. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 152 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. Cozinha Brasil. Alimentar-se bem: 100 receitas econômicas e nutritivas. Brasília: SESI/DN, 2007. 82p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Alimentação e Nutrição. Brasília, DF: FNDE, 2017. Disponível em<
<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-eixos-de-atuacao/pnae-alimentacao-e-nutricao>> Acesso em: 03 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Sobre o PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2017. Disponível em<
<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>> Acesso em: 03 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Histórico. Brasília, DF: FNDE, 2017. Disponível em<
<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-historico>> Acesso em: 03 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 1.010 de 8 de maio de 2006. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, 9 de mai. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em<
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf> Acesso em: 01 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BIZZO, Maria Letícia Galluzzi; LEDER, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 661-667, 2005.

BARCELOS, Giovanna Tedesco; RAUBER, Fernanda; VITOLLO, Márcia Regina.

Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. **Ciência & Saúde**, v. 7, n. 3, p. 155-161, 2014. CANIVEZ, P. **Educar o cidadão?** Campinas: Papyrus, 1991.

COELHO, Victória Talita Soares. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Unifacvest, Lages/SC, 2019. Disponível em<
https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf> Acesso em: 02 out. 2020.

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; TORAL, Natacha. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. s332-s340, 2008. Disponível em<
<https://www.scielo.br/j/csp/a/HZrgfhSTVmSMbhjKFKfXVVQ/abstract/?lang=pt&format=html>> Acesso em: 05 out. 2020.

COSTA, Rosângela Aparecida de Oliveira da Silva; RIBEIRO, Jéssica Letícia de Oliveira Alves; SANTOS, Marcos Roberto dos. A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos. **Revista de Ciências Humanas-UNIPLAN**, v. 1, n. 1, p. 32-32, 2019. Disponível em<
<http://www.revistauniplan.com.br/index.php/REV-HUMANAS/article/view/27>> Acesso em: 27 dez. 2020.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na Educação Infantil**. Monografia (Pós-graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira, Paraná, 2014. Disponível em<
http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf> Acesso em: 03 out. 2020.

DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE. Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da saúde Relacionados com os Estilos de Vida. Ministério da Saúde, 2003.

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE. Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes. Saúde Infantil e Juvenil: Programa Tipo de Actuação. 2.^a edição, Lisboa: 2005.

DE BELO, Aline et al. **Transtornos alimentares: ficção ou realidade?** Portal dos Psicólogos, 2020.

DE SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia; ARAÚJO, Adiene Silva. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017.

DE CEZAR, Édina et al. Incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes para crianças de escolas infantis de Itaqui/RS. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, n. 3, 2016.

ESSENTIAL NUTRITION. Malefícios do açúcar para crianças e adultos. [online].

2021. Disponível em < <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/maleficios-do-acucar/> > Acesso em: 09 dez. 2021.

FERREIRA, D. H. et al. Programa de incentivo à alimentação saudável para mulheres idosas de Clubes de Mães do Município de Patos – PB. In: **ENCONTRO DE EXTENSÃO DO CENTRO DE SAÚDE E TECNOLOGIA RURAL**, n.3, Patos, PB: UFCG, 2008.

FRANÇA, Fabiana Chagas Oliveira et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**, v. 1, p. 1-7, 2012.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GERMANO, Maria Izabel Simões. Treinamento de manipuladores de alimentos: fator de segurança alimentar e promoção da saúde. In: **Treinamento de manipuladores de alimentos: fator de segurança alimentar e promoção da saúde**. 2003. p. 165-165.

GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 24, p. 181-192, 2008. Disponível em < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832008000100014&script=sci_arttext&tlng=pt > Acesso em: 12 nov. 2020.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018**. 2020. Disponível em < <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101742> > Acesso em: 05 out. 2020.

IBGE. **POF 2017-2018**: brasileiro ainda mantém dieta à base de arroz e feijão, mas consumo de frutas e legumes é abaixo do esperado. Agencia IBGE Notícias, 2020. Disponível em < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28646-pof-2017-2018-brasileiro-ainda-mantem-dieta-a-base-de-arroz-e-feijao-mas-consumo-de-frutas-e-legumes-e-abaixo-do-esperado#:~:text=Alimentos%20ultraprocessados%20fornecem%2C%20em%20m%C3%A9dia,36%2C5%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o.>> > Acesso em: 22 dez. 2020.

IBGE. **Brasileiros com menor renda consomem mais arroz e feijão e menos industrializados**. Agencia IBGE Notícias, 2020. Disponível em < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/28648-brasileiros-com-menor-renda-consomem-mais-arroz-e-feijao-e-menos-industrializados> > Acesso em: 05 jan. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: aquisição alimentar domiciliar per capita. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. -Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p

LEVY-COSTA, Renata Bertazzi et al. Disponibilidade domiciliar de alimentos no

Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, v. 39, p.530-540, 2005.

LEAL, Katharine Konrad et al. Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 3, 2015.

LOURENÇO, Bárbara Hatzlhofer; CARDOSO, Marly Augusto. Infant feeding practices, childhood growth and obesity in adult life. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, p. 528-539, 2009.

LINHARES, Francisca Michelli Medeiros et al. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em saúde**, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016.

LIMA, Ana Thaís Alves et al. Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 8, p. e56984925-e56984925, 2020.

LIMA, Gabriela Guirão Bijos. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola**. 2008.

LOBO, Cláudia. **Alimentação saudável na infância**: conceitos, dicas e truques fundamentais. São Paulo: MG Editores, 2015.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, 2015.

MARQUES, Maria Alícia Viana; BEZERRA, Keila Cristiane Batista; DA SILVA SOUSA, Giancarlo. Influência do consumo de alimentos industrializados no sobrepeso e na obesidade infantil: uma revisão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 11, pág. e4799119964-e4799119964, 2020.

MARQUES, Cláudia Luíza. **Metodologia do lúdico na prática docente para a melhoria da aprendizagem na educação inclusiva**. Instituto Federal de Brasília. EIXO, v. 1, n. 2. p. 80-91, 2012

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, p. 698-709, 2004.

MELO, Karen Muniz et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/1277/127752022027.pdf>> Acesso em: 23 nov. 2020.

MELLO, Aline Veroneze de; MORIMOTO, Juliana Masami; PATERNEZ, Ana Carolina Almada Colucci. Valor nutritivo de lanches consumidos por escolares de uma escola particular. **Ciência & Saúde**, v. 9, n. 2, p. 70-75, 2016.

MONTEIRO, Carlos A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. **Public health nutrition**, v. 12, n. 5, p. 729-731, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Conjunto de recomendações sobre marketing de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças, 2010**.

Genebra: 2010. Disponível em:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recsmarketing/en/index.html>.

Acesso em: 20 de nov. de 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). ONU News. **OMS divulga diretrizes contra obesidade e sobrepeso em crianças**. 2017. Disponível em< <https://news.un.org/pt/audio/2017/10/1213621>> Acesso em: 10 jan. 2021.

OLIVEIRA, Flávia Assunção de et al. O papel da alimentação saudável no processo de desenvolvimento infantil e a responsabilidade do professor no quesito formação de hábitos saudáveis. **Revista de Humanidades, Tecnologia e Cultura**, v. 8, n. 1, 2018. Disponível

em<<http://www.fatecbauru.edu.br/ojs/index.php/rehute/article/view/407>> Acesso em: 19 dez. 2020.

OLIVEIRA, Melissa Fernanda de; AVI, Camila Martins. A importância nutricional da alimentação complementar. **Ciências Nutricionais Online**, v. 1, n. 1, p. 36-45, 2017. Disponível em<

<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/46/27032017152234.pdf>> Acesso em: 01 dez. 2021.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA. Alimentação Infantil: Cartilha de orientação aos pais. Curitiba, 2007. Disponível

em<http://189.28.128.100/nutricao/docs/evento/ii_forum_edu_an/alimentacao_infantil_cristiane_machado.pdf> Acesso em: 01 dez. 2021

PEKKANIVEW, M. World food consumption patterns. In: RECHAIGL Jr., M. Man, food and nutrition. Ohio, Ed. CRC Press, 1975. p.16-33.

PRODANOV, Sofia Schemes; CIMADON, Hosana Maria Speranza. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, v. 1, p. 3-12, 2016.

PINHEIRO-CAROZZO, Nádia Prazeres; DE OLIVEIRA, Jena Hanay Araújo. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. **Psicologia Revista**, v. 26, n. 1, p. 187-209, 2017.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

PEDRAZA, Dixis Figueroa; MENEZES, Tarciana Nobre de. Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2697-2720, 2015.

PINHEIRO, KAPN. História da Alimentação. **Universitas Ciências da saúde**, v. 3, p. 173-190, 2001.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de pediatria**, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000.

SILVA, Ana Paula Alves da. Manual de dietas e condutas nutricionais em pediatria. In: **Manual de dietas e condutas nutricionais em pediatria**. 2014. p. 449-449.

SOUZA, M. D. C. A.; HARDT, Priscilla P. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Revista Brasil Alimentos**, v. 15, p. 32-39, 2002.

SANTANA, Marília Karla Laurentino; OLIVEIRA, C. M.; CLEMENTE, Heleni Aires. Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares. **Revista Uni-RN**, v. 14, n. 1/2, p. 1-12, 2015.

STORCK, Cátia Regina et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, v. 43, p. 537-543, 2013.

SOUZA, Ludmilla. **Consumo de alimentos ultraprocessados cresce na pandemia**: Datafolha mostra que população aumentou uso de industrializados. São Paulo: Agência Brasil, 2020. Disponível em <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-cresce-na-pandemia>> Acesso em: 05 jan. 2021.

SANTOS, Susana Paim dos et al. Práticas alimentares e cárie dentária-uma abordagem sobre a primeira infância. **Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas**, v. 70, n. 1, p. 12-18, 2016. Disponível em <http://revodontobvsalud.org/scielo.php?pid=S0004-52762016000100003&script=sci_arttext> Acesso em: 22 dez. 2020.

SANTOS, Viviane Ferreira; PIRES, Caroline Roberta Freitas. Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica. **Revista Interdisciplinar**, v. 11, n. 2, p. 63-69, 2018.

SALVI, Cristina; CENI, Giovana Cristina. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche madre alix. **Vivências**. v.5, n.8, p.71-76, 2009.

SILVA, Fabiana A. et al. Frequência de refeições diárias e variáveis associadas em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v. 93, p. 79-86, 2017.

SANCHEZ-VILLEGAS, Almudena; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Miguel A. Diet, a new target to prevent depression?. **BMC medicine**, v. 11, n. 1, p. 1-4, 2013.

STADLER, Franciélly et al. relação entre a alimentação complementar e a prevalência de excesso de peso em pré-escolares. **Saúde (Santa Maria)**, v. 42, n. 1, p. 197-204, 2016.

SLOAN, A. E. The top ten functional foods trends. **Food Technology**, v. 62, n. 4, p.

25-44, 2007.

TAVARES, Telma Braga et al. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Rev Med Minas Gerais**, v. 20, n. 3, p. 359-66, 2010. Disponível em< <http://rmmg.org/artigo/detalhes/371>> Acesso em: 20 dez. 2020.

TAVARES, Bruno Mendes et al. Estado nutricional e consumo de energia e nutrientes de pré-escolares que frequentam creches no município de Manaus, Amazonas: existem diferenças entre creches públicas e privadas? **Revista Paulista de Pediatria**, 2012.

TIRAPEGUI, Julio. *Nutrição: coma bem e viva melhor*. São Paulo: Contexto, 1999.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar et al. Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. **Mundo saúde (Impr.)**, p. 644-651, 2017. Disponível em<<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-999691?src=similardocs>> Acesso em 15 nov.2020.

VALENTE, E. (ORG). **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2012.

VANHONI, Angelo. *Cartilha do Plano Nacional de Educação*. Curitiba, 2013. Disponível em< <http://vanhoni.com.br/category/pne-2/>> Acesso em: 15 no 2020.

VIANA, Victor. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v. 20, n. 4, p. 611-624, 2002. Disponível em< http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0870-82312002000400006&script=sci_arttext&tlng=es> Acesso em: 12 nov. 2020.

APÊNDICE A: PRODUTO FINAL



Vilma Alves Ramos Talyuli
Daniel Rodrigues Silva

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vilma Alves Ramos Talyuli
Daniel Rodrigues Silva

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing
Vitória
2022

Alimentação saudável na educação infantil © 2022, Vilma Alves Ramos Talyuli e Daniel Rodrigues Silva.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira

Capa e diagramação: Ilvan Filho

1ª edição



SUMÁRIO

Apresentação	05
Os benefícios de uma alimentação saudável para desenvolvimento da criança	08
Os malefícios do uso de alimentos industrializados na infância	15
Sugestões de alimentos saudáveis para crianças	19
Referências	25
Os autores	28

APRESENTAÇÃO



Esta cartilha é resultado da pesquisa de Mestrado da autora principal, com objetivo de promover orientações e sugestões de alimentação saudável, para crianças de 06 meses a 04 anos de idade, visando a construção de bons hábitos alimentares desde a infância, além de auxiliar na reduzir o consumo em excesso de produtos industrializados, que provocam malefícios ao desenvolvimento da criança.

Sabe-se a importância de promover bons hábitos alimentares para criança, não apenas para evitar problemas de saúde, como diabetes, obesidade, entre outros, mas para auxiliar no desenvolvimento pleno da criança, uma vez que nessa etapa a criança inicia seu processo de ensino-aprendizagem e de desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, cognitivos, afetivos e sociais.

Segundo Toloni et al. (2017) os primeiros anos de vida são classificados como o período vital para a construção de bons hábitos alimentares. Todavia, com as mudanças nos hábitos alimentares da população em geral, tem-se observado a substituição dos alimentos caseiros e naturais por ali-



mentos industrializados, com altos níveis energéticos e baixa qualidade nutricional.

O consumo em excesso dos alimentos industrializados tem-se refletido sobre a população brasileira, principalmente para as crianças que segundo o Ministério da Saúde, somente no ano de 2021 já foram registrados aproximadamente 6,4 milhões de crianças com excesso de peso no Brasil, e cerca de 3,1 milhões já consideradas em situação de obesidade (BRASIL, 2021).

Desse modo, tem-se percebido a influência direta dos hábitos alimentares inadequados na saúde da criança, que afeta principalmente o crescimento e desenvolvimento da criança, o que torna de grande relevância a sensibilização dos pais e da comunidade escolar acerca da importância de estabelecer bons hábitos alimentares, com a inserção de alimentos naturais e saudáveis no cardápio da criança, evitando ao máximo a oferta de produtos industrializados, com baixo valor nutricional.

Observa-se que no contexto escolar existem diretrizes que impõe a prática da alimentação saudável às crianças, promovidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que surgiu com o objetivo de ofertar uma alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes de todas as etapas de ensino da educação básica, por entender que a criança na Educação Infantil, em específico, precisa se alimentar com alimentos ricos em nutrientes, como verduras, legumes e frutas, que contribuam para o desenvolvimento da criança, considerando os aspectos comportamentais e afetivos.



No entanto, ainda denota-se a necessidade de sensibilizar a população escolar quanto a importância do consumo de alimentos saudáveis para o crescimento e desenvolvimento da criança, inclusive com o forma de prevenção de doenças, como a obesidade, considerando um dos maiores problemas relacionados à alimentação no Brasil.

Diante disso, a elaboração da Cartilha Alimentação Saudável na Educação Infantil, surge como uma proposta de orientar e sensibilizar principalmente os pais e responsáveis pelos alunos da CMEI Menino Jesus, pois não adianta apenas a escola fazer o seu papel, de introduzir alimentos saudáveis e orientar quanto aos benefícios da alimentação saudável, se os pais não adotarem as práticas alimentares no âmbito familiar.

Assim, espera-se que como esse produto educativo seja possível promover uma orientação à comunidade escolar, de forma didática e simplificada, sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento e crescimento da criança, principalmente quanto à maturação estrutural e funcional dos aparelhos gastrointestinal, renal e metabólico e pela maturidade dos mecanismos imunológicos do intestino, além dodesenvolvimento psicomotor e comportamental da criança; enfatizando a importância da prática alimentar saudável desde o ambiente familiar, para o desenvolvimento sadio da criança e para a prevenção de doenças ainda na infância.

*Uma alimentação saudável
é a base de todo bem estar.*



OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) ter uma vida saudável na infância está ligado a vários fatores que envolvem desde a alimentação a um conjunto de ações que permite que a criança seja reconhecida como um ser pensante que merece ser respeitado, amado e cuidado (OMS, 2010).

A promoção de uma alimentação adequada, devidamente equilibrada no fornecimento de nutrientes necessários à proteção da saúde é imprescindível para que qualquer criança tenha um bom desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório.



Para Cunha (2014) a alimentação saudável é fundamental para a criança, uma vez que:

[...] neste momento ela está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, estes ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento (CUNHA, 2014, p. 6).

As pessoas precisam dos alimentos para sobreviverem, sendo considerados como tais quaisquer produtos que forneçam meios para manter o funcionamento do organismo. A influência de uma alimentação saudável faz toda a diferença na vida do ser humano, sendo imprescindíveis à vida e à saúde de qualquer ser humano (BRASIL, 2008).

Em relação às crianças, estas ainda dependentes do auxílio e da orientação de adultos para o consumo de uma alimentação adequada, sendo este um direito básico e uma necessidade natural que deve ser satisfeita com prioridade. De acordo com Lobo (2015) os pais são os principais responsáveis pelos hábitos alimentares dos seus filhos, vez que são os próprios pais que criar esses hábitos nas crianças, seja pelo fato de se alimentar de forma inadequada e a criança se espelha em suas ações, seja por ofertar a criança alimentos inadequados para uma alimentação saudável.



Para Lobo (2015) conforme a criança vai crescendo ela se torna mais exposta aos alimentos considerados inadequados, como os alimentos industrializados. Isso ocorre mediante a mídia agressiva, com propagandas de produtos industrializados e fast-foods.

Outros fatores que influenciam nos hábitos alimentares das crianças são as preferências por doces; a influência dos hábitos familiares desde pequenas; a influência de pessoas próximas; a participação ativa nas compras de alimentos, representando 80% das decisões do que será adquirido; e a orientação superficial das escolas quanto aos hábitos alimentares saudáveis (LOBO, 2015).

No entanto, o ambiente familiar não é o único responsável pela construção de hábitos alimentares. O ambiente escolar também é parte importante da construção dos hábitos alimentares das crianças, sendo o meio em que crianças permanecem por longos períodos de tempo, requerendo a satisfação de suas necessidades nutricionais, inclusive, para obter bom desempenho cognitivo e intelectual (LOBO, 2015; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

A escola pode interferir positivamente na formação dos hábitos da criança, principalmente na alimentação onde algumas escolas possuem cardápios e limitam os pais de mandarem qualquer tipo de lanche. A escola também pode elucidar ir além, dar atividades que propiciam os alunos condições de compreenderem a importância de bons hábitos alimentares (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 1-2).

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciam no desenvolvimento integral da criança, proporcionando benefícios psicológicos e au-



xiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais e motores da criança, proporcionando disposição e energia para ela, além de contribuir para a manutenção de sua saúde em excelente estado.

Uma alimentação saudável também age mantendo os ossos e os dentes fortes, o peso adequado ao biótipo da criança, além de melhorar, a imunidade contribuindo à resistência contra eventuais doenças, dentre outros benefícios proporcionados por uma alimentação saudável (OLIVEIRA, 2013).

A prática da alimentação saudável está inteiramente ligada à forma com que a sociedade está estruturada . Não é de hoje que se fala na importância do consumo de alimentos saudáveis. Entretanto, em uma sociedade capitalista onde os lucros falam mais alto e ainda não se tem a devida consciência dos resultados de uma má alimentação, precisa-se primeiro instruir as pessoas sobre a necessidade de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativa adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (PHILIPPI et al., 2003 apud SOUZA, 2014).



Souza (2014) ressalta a importância do cuidado com a alimentação das crianças de 02 a 03 anos, em sendo este período aquele em que a assimilação de sabores e texturas faz-se marcante na psique infantil, influenciando quanto aos hábitos alimentares que levará consigo ao longo de sua vida.

Philippi et al. (2003) apud Souza (2014) afirma que as crianças nas supracitadas idades podem comer a maioria dos alimentos que são consumidos por seus responsáveis, desde que evite-se, evidentemente, condimentos e temperos mais fortes, sendo os alimentos devidamente amassados e dados em quantidade moderada.

Isso reforça o fato da influência sobre os hábitos alimentares serem oriundos sobretudo dos pais ou responsáveis.

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPP I et al., 2003, apud SOUZA, 2014).

De acordo com Costa, Ribeiro e Santos (2019) uma alimentação saudável não constitui na quantidade de alimentos consumidos pela criança, e sim na qualidade destes, vez que a ingestão de alimentos ricos em gorduras, por exem-



plo, “[...] impede a produção de ácido graxos que são essenciais para a mãe [responsável pela amamentação do bebê] e pode afetar o crescimento e desenvolvimento do cérebro do bebê podendo aumentar os riscos futuros de problemas cardiovasculares” (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 5).

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) o período da gestação e os dois primeiros anos de vida de uma criança constituem o período mais importante para o pleno crescimento e desenvolvimento da saúde da criança, seja a saúde atual e futura, pois as decisões adotadas naquele momento refletirão sobre as ações por toda a vida.

Nos primeiros meses de vida da criança é fundamental que sua alimentação consista apenas no leite materno, pois este é o único alimento que “[...] contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada, como diarreias, infecções respiratórias, infecções de ouvidos (otites) e outras” (BRASIL, 2019, p. 21).

A indicação atual é que as crianças recebam a amamentação exclusiva até os 6 meses de vida, sem a necessidade de inclusão de outro alimento, visto que o leite materno protege a criança contra infecções e previne contra doenças futuras, como diabetes e obesidade, por exemplo. Além disso, o leite materno também favorece o desenvolvimento físico, emocional e intelectual da criança (BRASIL, 2019).

A partir dos 6 meses de vida, outros alimentos devem ser ofertados à criança, proporcionando uma alimentação variada, saudável e saborosa. Desse modo,



a escolha pelos alimentos é fundamental para o pleno desenvolvimento da criança. Os alimentos saudáveis possuem nutrientes como sais minerais, proteínas, fibras, lipídeos, carboidratos e vitaminas necessários para que o corpo humano funcione da forma correta. Tratar da alimentação saudável é, portanto, uma forma de colaborar com o desenvolvimento da criança (PEREIRA et al., 2003; STORCK et al, 2013).

Conhecer e analisar a composição nutricional de cada alimento é importante para que se possa balancear a dieta das crianças, fornecendo-lhes a variedade e a quantidade correta de alimentos e garantindo-lhes nutrição adequada. Valente (2012) reafirma a importância dos hábitos alimentares saudáveis quando fala dessa prática para um bom desenvolvimento infantil.



OS MALEFÍCIOS DO USO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA INFÂNCIA

A produção de alimentos industrializados no Brasil é crescente. Um estudo realizado pelo IBGE (2020) apontou o aumento de 56% do consumo de alimentos industrializados entre 2003 a 2018, enquanto para o mesmo período houve uma redução de 41% no consumo de alimentos básicos, como cereais.

Esse aumento no consumo de alimentos com baixo valor nutricional, como o consumo de refrigerantes, fast-foods, refeições prontas, dentre outros alimentos ricos em gordura, açúcar, sódio e corantes, pode ocasionar diversos problemas de saúde, como obesidade infantil, cáries dentárias, doenças crônicas, além de influenciar negativamente no desenvolvimento da criança.

A criança é influenciada pela sociedade em todas as suas ações, e com relação ao consumo de alimentos prejudiciais à saúde não é diferente, seus hábitos alimentares são influenciados pelos hábitos dos familiares e da sociedade em geral, que diariamente consomem produtos industrializados que prejudicam a saúde e bem-estar.





A obesidade infantil é uma doença que se faz cada vez mais presente na sociedade. Isso porque o consumo de alimentos industrializados na infância está crescente, o que implica na atenção direcionada à alimentação infantil, pois é na infância que a criança desenvolve suas habilidades, suas emoções, seus gostos, suas preferências, e seu aprendizado, contribuindo para a construção da identidade da criança e sua visão sobre o mundo (MENDES, 2008).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) a obesidade infantil tem sido uma das doenças que mais tem afetado as crianças com idade abaixo de 5 anos. O estudo realizado pela ONU estima que aproximadamente 41 milhões de crianças nessa idade são obesas ou estão acima do peso recomendado (ONU, 2017).

Segundo Tavares, Nunes e Santos (2015), devido à falta de uma alimentação saudável a obesidade se tornou um dos principais problemas na área da saúde a ser enfrentado pela sociedade, ganhando destaque quanto à preocupação dos efeitos causados pelo consumo excessivo de produtos industrializados e a falta da educação alimentar.

Para Coutinho, Gentil e Toral (2008), as doenças resultantes do consumo de alimentos não adequados, estão ligadas não somente às questões econômicas que impedem em determinadas situações a criação de hábitos de alimentação saudável, mas também à qualidade nutricional dos alimentos industrializados, em que carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais e vitaminas não são balanceados. O excesso de alguns componentes, somado à falta de outros gera um desequilíbrio nutricional prejudicial ao desenvolvimento humano.



De acordo com Coelho (2019) a ingestão em excesso de alimentos industrializados pode interferir na ingestão de alimentos saudáveis, visto que o alto consumo de alimentos com baixo valor nutricional afeta a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais, pois a criança criará um hábito de comer alimentos industrializados.

A falta de ingestão de alimentos ricos em nutrientes pode provocar uma série de problemas na criança, como por exemplo, apresentar dificuldades no desempenho cognitivo, a ausência ou perda de funções básicas do cérebro, como a memorização, a concentração, o aprendizado (OLIVEIRA et al., 2018).

Além disso, segundo Costa, Ribeiro e Santos (2019) a má alimentação pode provocar dificuldades no desenvolvimento do corpo, cansaço, problemas na pele, hipertensão arterial, doenças do coração, doenças renais, câncer, e diversos outros malefícios.

A falta de nutrientes e vitaminas que são fundamentais para uma





alimentação balanceada pode ocasionar a anemia, afetando no desenvolvimento da criança, também pode influenciar no desenvolvimento intelectual, na qual as crianças apresentam um aprendizado limitado e lento (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

A escolha por alimentos industrializados reduz a ingestão de proteínas, que são compostos fundamentais para a aceleração do metabolismo; também faz com que a criança reduza ou consuma em excesso carboidratos, que a sua ausência pode provocar perda de apetite, fadiga e sedentarismo, ou por outro lado, o consumo em excesso provoca doenças como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, hiperatividade, cáries, estresse, dentre outros (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

Desse modo, torna-se importante que desde a infância a criança seja influenciada a criar bons hábitos alimentares. Esse processo deve ser realizado em parceria com a escola e o ambiente familiar, que devem prezar pela alimentação saudável das crianças, evitando assim, o acometimento de doenças crônicas e obesidade infantil (COELHO, 2019).



SUGESTÕES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciam no desenvolvimento da criança, proporcionando benefícios psicológicos e auxiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais da criança, proporcionando disposição, energia, além de contribuir para manter o organismo saudável (OLIVEIRA et al., 2018; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

LEITE MATERNO

Até os seis meses de idade é indicado que a criança se alimente apenas de leite materno, sem a adição de nenhum outro alimento complementar. De acordo com Coelho (2019) o aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê, pois possui nutrientes essenciais para a saúde da criança.

Benefícios do Leite Materno

- ✓ Aumenta a imunidade;
- ✓ Previne infecções gastrointestinais;
- ✓ Previne infecções respiratórias;





- ✓ Previne infecções urinárias;
- ✓ Tem efeito protetor sobre as alergias;
- ✓ Proporciona benefícios psicológicos;
- ✓ Melhora a digestão e reduz as cólicas;
- ✓ Estimula e fortalece a arcada dentária;
- ✓ Fornece todos os nutrientes necessários ao crescimento da criança;
- ✓ Previne anemias;
- ✓ Previne obesidade.

Todo o leite materno é adequado, possuindo calorias, gorduras, proteínas, vitaminas, água e outros nutrientes essenciais na dose certa para o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças. O leite materno nunca é fraco.

FEIJÃO

O feijão pode ser introduzido na alimentação da criança a partir dos 06 meses de idade.



É um alimento rico em nutrientes, como cálcio, zinco, vitaminas e ferro. Seus benefícios promovem a prevenção contra anemia, colesterol alto, regulariza o intestino, e dá saciedade.

CEREAIS



O grupo dos cereais incluem alimentos como arroz comum e arroz integral, aveia, milho, trigo, centeio, trigoilho, fubá. flocão de milho, dentre outros tipos de farinha que proporcionam diversos benefícios à criança.

Esses alimentos são ricos em cálcio, zinco, ferro, fósforo, potássio e fibras, que fornecem nutrientes e energias necessárias ao crescimento e desenvolvimento saudável da criança.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

As raízes e tubérculos consistem em alimentos ricos em nutrientes, que propiciam o bem-estar, fortalecem o sistema imunológico e contribuem para o pleno funcionamento do sistema nervoso.



Suas propriedades nutricionais previnem contra doenças cardiovasculares, previne a degeneração macular, previne contr anemias, e auxilia no funcionamento regular do intestino. Esses alimentos são ricos em minerais essenciais para o corpo humano, como cálcio, magnésio, manganês, ferro, selênio, potássio, cobre e fósforo.

São exemplos de raízes e tubérculos: inhame, mandioca, batata-doce, batata, beterraba, cenoura, rabanete.



VERDURAS E LEGUMES



As verduras e legumes são fundamentais para a criança, uma vez que fortalece o organismo e propicia melhores condições de saúde.

São alimentos ricos em vitaminas e minerais, como a Vitamina A, presente nos vegetais de cores alaranjadas e nas folhas de cor verdeescura; o ferro, mineral que previne contra anemias; fibras, que previne a constipação intestinal, dentre outras doenças como câncer, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

São exemplos de verduras e legumes: abóbora, beterraba, cenoura, ervilha, pepino, quiabo, tomate, acelga, alface, brócolis, couve-flor, espinafre, dentre outros.

FRUTAS

As frutas são alimentos importantes para serem incluídos na alimentação da criança, auxiliando na educação alimentar, uma vez





que são saborosas e doces, facilitando a aceitação pela criança. São alimentos ricos em fibras, nutrientes, vitaminas e minerais, que reforçam o sistema imunológico, previne contra doenças crônicas, obesidade e diabetes.

Além disso, também possuem ação antioxidante, que ajudam no pleno funcionamento do intestino.

São exemplos de frutas que podem ser inseridas na alimentação das crianças: banana, melancia, pera, laranja, goiaba, morango, uva, mamão, abacaxi., etc.

CARNES E OVOS

Compõem esse grupo as carnes bovinas, suínas, de cordeiro, búfalo, aves, peixes, frutos do mar, ovos de galinha, bem como vísceras e músculos de animais, como o fígado bovino e de aves, moela de frango, dentre outros.



Esses alimentos podem ser incluídos no cardápio da criança a partir dos 06 meses, pois são fonte de proteínas, ferro, zinco, vitaminas B12 e vitamina A, que auxiliam no crescimento e desenvolvimento da criança.

LEITE E DERIVADOS



Até os 06 meses de idade o alimento desse grupo que deve ser ofertado a criança, é o leite materno. Após os 06 meses, outros alimentos podem ser incluídos na alimentação da criança, como os iogurtes naturais sem açúcar, queijos, leite de animais, que são ricos em proteínas, gordura,

cálcio e vitamina A.

Dentre os benefícios desse grupo de alimentos estão o fortalecimento dos ossos, a melhora na tensão arterial, a saúde dos dentes, mantém uma boa saúde cardiovascular, previndo a obesidade, diabetes e outras doenças.





REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf> Acesso em: 20 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. Melhores Relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II. 3. ed. Brasília, DF: MEC, 2019.

COELHO, Victória Talita Soares. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Unifacvest, Lages/SC, 2019. Disponível em <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf> Acesso em: 02 out. 2020.



COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; & TORAL, Natacha. 2008 . **A desnutrição e obesidade no Brasil:** o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Artigo disponível em: Acesso em: 20. nov. 2020.

COSTA, Rosângela Aparecida de Oliveira da Silva; RIBEIRO, Jéssica Letícia de Oliveira Alves; DOS SANTOS, Marcos Roberto. **A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos.** Revista de Ciências Humanas-UNIPLAN, v. 1, n. 1, p. 32-32, 2019. Disponível em <<http://www.revistauniplan.com.br/index.php/REVVHUMANAS/article/view/27>> Acesso em: 27 dez. 2020.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na Educação Infantil.** Monografia (Pós-graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira, Paraná, 2014. Disponível em <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf> Acesso em: 03 out.2020.

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018. 2020. Disponível em <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/bibliotecacatalogo?view=detalhes&id=2101742>> Acesso em: 05 out. 2020.

LOBO, Cláudia. **Alimentação saudável na infância:** conceitos, dicas e truques fundamentais. São Paulo: MGEDitores, 2015.

OMS. **Conjunto de recomendações sobre marketing de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças.** Genebra: 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recsmarketing/en/index>.



html. Acesso em: 20 de nov. de 2020.

ONU. ONU News. **OMS divulga diretrizes contra obesidade e sobrepeso em crianças.** 2017. Disponível em <<https://news.un.org/pt/audio/2017/10/1213621>> Acesso em: 10 jan. 2021.

OLIVEIRA, Flávia Assunção de et al. O papel da alimentação saudável no processo de desenvolvimento infantil e a responsabilidade do professor no quesito formação de hábitos saudáveis. **Revista de Humanidades, Tecnologia e Cultura**, v. 8, n. 1, 2018. Disponível em<<http://www.fatecbauru.edu.br/ojs/index.php/rehutech/article/view/407>> Acesso em: 19 dez. 2020.

STORCK, Cátia Regina; NUNES, Graciele Lorenzoni; OLIVEIRA, Bruna Bordin; BASSOI, Cristina. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43 2013.

SOUZA, Ludmilla. **Consumo de alimentos ultraprocessados cresce na pandemia:** Datafolha mostra que população aumentou uso de industrializados. São Paulo: Agência Brasil, 2020. Disponível em<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-cresce-napanademia>> Acesso em: 05 jan. 2021.



OS AUTORES

VILMA ALVES RAMOS TALYULI

Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo - Cachoeiro de Itapemirim/ES. Mestranda em Ciência, Tecnologia e Educação, pela Faculdade Vale do Cricaré - São Mateus/ES.



DANIEL RODRIGUES SILVA

Graduado em Farmácia - Bioquímica, Biomedicina e Enfermagem, Ciências Biológicas, Especialista em Gestão Pública, Enfermagem do Trabalho, Auditoria em Sistemas de Saúde, MESTRE e DOUTOR em Ciências Farmacêuticas pela UEM (Universidade Estadual de Maringá). Possui experiência profissional docente desde 2007 e atuou principalmente na coordenação de Cursos de Graduação, Coordenação de Cursos Pós-graduação, Coordenação de Núcleos de Pesquisa e Extensão e professor em curso de Graduação e Pós-graduação.





ISBN:

APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) - PROFESSORES

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), do estudo/pesquisa intitulado(a) **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança**, conduzida por Vilma Alves Ramos Talyuli. Este estudo tem por objetivo geral analisar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Além disso, dentre os objetivos específicos esta pesquisa visa verificar a oferta de alimentação saudável na Educação Infantil; discutir a importância dos bons hábitos alimentares para a formação da criança; conscientizar aos pais quanto a importância de bons hábitos alimentares e sua influência na formação da criança; abordar os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados; e suas consequências ao longo da vida da criança.

Sua participação nesta pesquisa consistirá na aplicação de um questionário, com perguntas abertas e fechadas, a fim de compreender a percepção dos docentes acerca da promoção da alimentação saudável na instituição de ensino. Você foi selecionado(a) visto que é professor/ou nutricionista do CMEI “Menino Jesus”, caracterizado ambiente desta pesquisa. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Quanto aos riscos com a participação nesta pesquisa, considera-se baixo visto que o questionário será disponibilizado online e sua resposta não será identificada. Neste caso, ressalta-se que em caso de algum desconforto, ou mal-estar, os responsáveis pelo estudo encaminharão o participante para o serviço de atendimento médico mais próximo do local de realização da pesquisa.

Em relação aos benefícios, esta pesquisa proporcionará ao participante a reflexão sobre a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção de bons hábitos alimentares, que contribui para o desenvolvimento humano em vários aspectos, e principalmente prevenindo contra diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares.

Todo participante da pesquisa deverá ser informado que: a) a participação na pesquisa não será remunerada nem implicará em gastos para os participantes; b) haverá ressarcimento para eventuais despesas de participação, tais como: transporte e alimentação, etc.; c) indenização: cobertura material para reparação a dano, causado pela pesquisa ao participante da pesquisa. Descrever sobre o direito a indenização é obrigatório, porque haverá indenização sempre que a pesquisa ocasionar algum tipo de dano ao participante.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação.

O(s) pesquisador(es) responsável se compromete(m) a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos participantes.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável / coordenador da pesquisa.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter

recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Este termo possui duas vias de igual teor onde uma ficará com o pesquisando e outra com o pesquisador.

Nome completo: _____ de
 RG: _____ Data _____
 Nascimento: ____/____/____ Telefone: _____
 Endereço: _____
 CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____
 Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: ____/____/____
 (ou seu representante)

Nome completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via _____ e-mail: _____
 _____ outefone: _____.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - FVC SÃO MATEUS (ES) - CEP: 29933-415

FONE: (27) 3313-0028 / E-MAIL: CEP@IVC.BR

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL: VILMA ALVES RAMOS TALLYULIENDEREÇO: PRESIDENTE KENNEDY (ES) - CEP: 29.350-000

FONE: / E-MAIL: (28) 99915-5430 / VILMAANLIV@GMNAIL.COM

APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), do estudo/pesquisa intitulado(a) **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança**, conduzida por Vilma Alves Ramos Talyuli. Este estudo tem por objetivo geral analisar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Além disso, dentre os objetivos específicos esta pesquisa visa verificar a oferta de alimentação saudável na Educação Infantil; discutir a importância dos bons hábitos alimentares para a formação da criança; conscientizar aos pais quanto a importância de bons hábitos alimentares e sua influência na formação da criança; abordar os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados; e suas consequências ao longo da vida da criança.

Sua participação nesta pesquisa consistirá na realização de uma entrevista, com objetivo de discutir sobre os hábitos alimentares das crianças em casa, e abordar quanto a influência que a alimentação dos pais tem sobre os filhos, vez que constituem parte fundamental do processo de educação alimentar das crianças. Você foi selecionado(a) mediante uma amostra de pais e/ou responsáveis por aluno(a) do Centro Municipal de Educação Infantil “Menino Jesus”. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Quanto aos riscos com a participação nesta pesquisa, considera-se baixo visto que a entrevista será realizada apenas com você e esta pesquisadora, e em momento algum será identificada sua identidade na pesquisa. Além disso, a temática dessa pesquisa consiste em discutir sobre a alimentação saudável da criança.

Em relação aos benefícios, esta pesquisa proporcionará ao participante a reflexão sobre a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção de bons hábitos alimentares, que contribui para o desenvolvimento humano em vários aspectos, e principalmente prevenindo contra diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares.

Todo participante da pesquisa deverá ser informado que: a) a participação na pesquisa não será remunerada nem implicará em gastos para os participantes; b) haverá ressarcimento para eventuais despesas de participação, tais como: transporte e alimentação, etc.; c) indenização: cobertura material para reparação a dano, causado pela pesquisa ao participante da pesquisa. Descrever sobre o direito a indenização é obrigatório, porque haverá indenização sempre que a pesquisa ocasionar algum tipo de dano ao participante.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação.

O(s) pesquisador(es) responsável se compromete(m) a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos participantes.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável / coordenador da pesquisa.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Este termo possui duas vias de igual teor onde uma ficará com o pesquisando e outra com o pesquisador.

Nome completo: _____ de
 RG: _____ Data _____
 Nascimento: ____/____/____ Telefone: _____
 Endereço: _____
 CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____
 Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: ____/____/____
 (ou seu representante)

Nome completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via _____ e-mail: _____
 _____ outefone: _____.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - FVCSÃO MATEUS (ES) - CEP: 29933-415

FONE: (27) 3313-0028 / E-MAIL: CEP@IVC.BR

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL: VILMA ALVES RAMOS TALYULIENDEREÇO: PRESIDENTE KENNEDY (ES) - CEP: 29.350-000

FONE: / E-MAIL: (28) 99915-5430 / VILMAANLIV@GMNAIL.COM

APÊNDICE D: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – NUTRICIONISTA

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), do estudo/pesquisa intitulado(a) **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança**, conduzida por Vilma Alves Ramos Talyuli. Este estudo tem por objetivo geral analisar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Além disso, dentre os objetivos específicos esta pesquisa visa verificar a oferta de alimentação saudável na Educação Infantil; discutir a importância dos bons hábitos alimentares para a formação da criança; conscientizar aos pais quanto a importância de bons hábitos alimentares e sua influência na formação da criança; abordar os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados; e suas consequências ao longo da vida da criança.

Sua participação nesta pesquisa consistirá na realização de uma entrevista, com objetivo de verificar como é realizado a inserção dos alimentos saudáveis nas escolas, além de verificar quanto ao uso de produtos industrializados no âmbito escolar. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Quanto aos riscos com a participação nesta pesquisa, considera-se baixo visto que a entrevista será realizada apenas com você e esta pesquisadora, e em momento algum será identificado sua identidade na pesquisa. Além disso, a temática dessa pesquisa consiste em discutir sobre a alimentação saudável da criança, em específico a composição do cardápio de alimentação escolar.

Em relação aos benefícios, esta pesquisa proporcionará ao participante a reflexão sobre a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção de bons hábitos alimentares, que contribui para o desenvolvimento humano em vários aspectos, e principalmente prevenindo contra diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares.

Todo participante da pesquisa deverá ser informado que: a) a participação na pesquisa não será remunerada nem implicará em gastos para os participantes; b) haverá ressarcimento para eventuais despesas de participação, tais como: transporte e alimentação, etc.; c) indenização: cobertura material para reparação a dano, causado pela pesquisa ao participante da pesquisa. Descrever sobre o direito a indenização é obrigatório, porque haverá indenização sempre que a pesquisa ocasionar algum tipo de dano ao participante.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação.

O(s) pesquisador(es) responsável se compromete(m) a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos participantes.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável / coordenador da pesquisa.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação

direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, semnenhum prejuízo.

Este termo possui duas vias de igual teor onde uma ficará com o pesquisando e outra com o pesquisador.

Nome completo: _____

RG: _____ Data _____ de
Nascimento: ____/____/____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: ____/____/____
(ou seu representante)

Nome completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via _____ e-mail: _____
_____ outefone: _____.

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - FVCSÃO MATEUS (ES) - CEP: 29933-415

FONE: (27) 3313-0028 / E-MAIL: CEP@IVC.BR

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL: VILMA ALVES RAMOS TALYULIENDEREÇO:
PRESIDENTE KENNEDY (ES) - CEP: 29.350-000

FONE: / E-MAIL: (28) 99915-5430 / VILMAANLIV@GMNAIL.COM

APÊNDICE E: QUESTIONÁRIO

Trata-se de questionário que será aplicado aos professores de um Centro Municipal de Educação Infantil do Município de Presidente Kennedy, com objetivo de compreender a percepção dos docentes acerca da promoção da alimentação saudável na instituição de ensino.

- 1) O que você entende por bons hábitos alimentares?
- 2) Em seu plano de aula é abordado sobre a importância dos bons hábitos alimentares?
 Sim
 Não
- 3) Você realiza dinâmicas com as crianças a fim de proporcionar uma melhor compreensão sobre a formação de hábitos alimentares?
 Sim
 Não
- 4) Em sua opinião, quais as dificuldades encontradas em educar a alimentação das crianças, considerando que eles já criam uma preferência e um hábito alimentar dentro de casa?
- 5) Em sua observação como docente, os hábitos alimentares das crianças estão em consonância com uma alimentação saudável?
 Sim
 Não
- 6) As crianças apresentam alguma resistência quanto a inclusão de bons hábitos alimentares em suas refeições?
 Sim
 Não
- 7) A instituição de ensino adota práticas pedagógicas que proporcione o desenvolvimento da alimentação saudável?
 Sim
 Não
- 8) Se sim, quais as práticas pedagógicas adotadas pela instituição?
- 9) A instituição possui profissional responsável pelo acompanhamento do cardápio escolar?
 Sim
 Não
- 10) A instituição possui profissional responsável pelo acompanhamento da alimentação das crianças, que auxilie no processo de criação de bons hábitos alimentares?
 Sim
 Não

11) Os alimentos fornecidos pela instituição para refeição das crianças, em sua opinião, proporcionam uma alimentação saudável?

- Sim
 Não

12) Quanto aos alimentos enviados pelos pais na lancheira das crianças, você considera alimentos saudáveis?

- Sim
 Não

12) Ainda em relação aos alimentos que as crianças trazem em sua lancheira, você pode dizer se existem um índice de alimentos industrializados?

- Sim
 Não

13) Mediante ensino às crianças sobre os bons hábitos alimentares, você percebe uma preferência pelo consumo de alimentos industrializados?

- Sim
 Não

14) Em sua opinião, os consumos de alimentos industrializados pelos alunos são reflexos da alimentação dos pais?

- Sim
 Não

15) A instituição de ensino oferta algum alimento industrializado às crianças? Se sim, podia citar alguns?

R:

16) Em sua opinião, o consumo de alimentos saudáveis melhora o desenvolvimento da criança?

- Sim
 Não

17) De que forma o consumo de alimentos industrializados saudáveis contribui para o desenvolvimento da criança?

18) Em sua opinião, o consumo de alimentos industrializados influencia no desenvolvimento da criança?

- Sim
 Não

19) De que forma o consumo de alimentos industrializados influencia no desenvolvimento da criança?

20) Apresente um comentário acerca da importância dos hábitos alimentares para o desenvolvimento da criança.

APENDICE F: ENTREVISTA AOS PAIS

Trata-se de um roteiro de entrevista a ser realizada com os pais dos alunos de um Centro Municipal de Educação Infantil do Município de Presidente Kennedy, com objetivo de discutir sobre os hábitos alimentares das crianças em casa, e abordar quanto a influência que a alimentação dos pais tem sobre os filhos, vez que constituem parte fundamental do processo de educação alimentar das crianças.

- 1) Você é quem prepara a alimentação para seu(sua) filho(a)?
- 2) Você considera a sua alimentação uma alimentação saudável?
- 3) Você considera a alimentação do seu filho uma alimentação saudável?
- 4) Quantas refeições você faz por dia? (Considerando as principais refeições, café, almoço e jantar)
 2
 3
 4
 Mais de 4
- 5) Quantas refeições seu(sua) filho(a) faz por dia? (Considerando as principais refeições, café, almoço e jantar)
 2
 3
 4
 Mais de 4
- 5) Com que frequência você come frutas? Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana Raramente
 Não come
- 6) Com que frequência seu(sua) filho(a) come frutas? Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana Raramente
 Não come
- 7) Com que frequência você come verduras e legumes? Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana Raramente
 Não come
- 8) Com que frequência seu(sua) filho(a) come verduras e legumes?
 Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana Raramente
 Não come

9) Com que frequência você come comida fast-foods (hambúrguer, pizza, cachorro-quente, etc.)

- Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana() Raramente
 Não come

10) Com que frequência seu(sua) filho(a) come comida fast-foods (hambúrguer, pizza, cachorro-quente, etc.)

- Diariamente
 Semanalmente
 Duas vezes na semana() Raramente
 Não come

11) Com que frequência você come doces?() Diariamente

- Semanalmente
 Duas vezes na semana() Raramente
 Não come

12) Com que frequência seu(sua) filho(a) come doces?() Diariamente

- Semanalmente
 Duas vezes na semana() Raramente
 Não come

13) Em sua compra com que frequência você compra produtos industrializados?() Sempre

- Raramente() Nunca

14) Com que frequência seu(sua) filho(a) vai as compras com você?() Sempre

- Raramente() Nunca

15) Você ensina ao seu filho sobre a importância de consumir alimentos saudáveis?() Sim

- Não

16) Seu(sua) filho(a) se alimenta na escola?() Sim

- Não

17) Quais os alimentos da preferência do(a) seu(sua) filho(a)

18) Quais os alimentos que frequentemente fazem parte da lancheira do(a) seu(sua)filho(a)?

19) Você sabe os malefícios provocados pela alimentação inadequada aodesenvolvimento infantil?

APENDICE G: ENTREVISTA AO NUTRICIONISTA

Trata-se de um roteiro de entrevista a ser realizada com o nutricionista e/ou equipe responsável pela elaboração do cardápio escolar de um Centro Municipal de Educação Infantil do Município de Presidente Kennedy, com objetivo de verificar como é realizado a inserção dos alimentos saudáveis nas escolas, além de verificar quanto ao uso de produtos industrializados no âmbito escolar.

- 1) A instituição de ensino promove uma educação alimentar saudável? () Sim
() Não
- 2) A instituição de ensino utiliza de produtos industrializado nas refeições das crianças?
() Sim
() Não
- 3) A instituição de ensino promove a conscientização da importância de criar bons hábitos alimentares? Se sim, quais ações são promovidas pela instituição?
- 4) Como é elaborado o cardápio da alimentação escolar?
- 5) Com que frequência o cardápio é modificado?
- 6) Você acompanha a alimentação dos alunos nos horários das refeições, fiscalizando se estes se alimentam de alimentos saudáveis?
- 7) Na sua opinião os alunos da instituição de ensino possuem bons hábitos alimentares?
- 8) Na sua opinião, os pais influenciam na alimentação dos filhos? Explique.
- 9) Com que frequência você identifica alimentos industrializados nas lancheiras das crianças?
- 10) Quando identifica alimentos industrializados na lancheira das crianças, como é procedido? A escola permite a entrada de alimentos industrializados na instituição?
- 11) Como nutricionista, você realiza o acompanhamento do peso das crianças? Se sim, quando identifica um aluno acima do peso qual o procedimento seguido?
- 12) Como nutricionista, você promove a conscientização aos pais dos alunos sobre a importância dos bons hábitos alimentares para o desenvolvimento da criança?

ANEXO A: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



INSTITUTO VALE DO CRICARÉ



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA EDUCAÇÃO INFANTIL PARA DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Pesquisador: VILMA ALVES RAMOS TALYULI

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 50791421.9.0000.8207

Instituição Proponente: INSTITUTO VALE DO CRICARE LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.921.551

Apresentação do Projeto:

De acordo com a preponente a pesquisa apresenta uma abordagem qualitativa, e utilizará como critério para análise de dados às orientações do Ministério da Educação, mediante ao Programa Nacional de Alimentação Escolar e demais orientações vigentes. Também buscaremos estudos anteriores e autores que discutem sobre a educação alimentar infantil. A presente pesquisa traz uma abordagem de cunho qualitativo, uma vez que busca analisar a importância do consumo de alimentos saudáveis para crianças entre 6 meses a 4 anos de idade, evidenciando a oferta de alimentos saudáveis em uma instituição de ensino infantil.

Os sujeitos participantes desta pesquisa são crianças de 6 meses a 4 anos de idade, matriculadas em um Centro Municipal de Educação Infantil do Município de Presidente Kennedy/ES. Também compreende sujeitos participantes das pesquisas os pais dos alunos, visto que a pesquisa tem intenção de verificar a percepção dos pais á respeito dos bons hábitos alimentares.

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisadora apresenta o seguinte objetivo primário:

Verificar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Endereço: Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217

Bairro: UNIVERSITARIO

CEP: 29.933-415

UF: ES

Município: SAO MATEUS

Telefone: (27)3313-0000

E-mail: cep@ivc.br



INSTITUTO VALE DO CRICARÉ



Continuação do Parecer: 4.921.551

Objetivo secundário:

-Verificar a oferta de alimentação saudável na Educação Infantil;

Discutir a importância dos bons hábitos alimentares para a formação da criança;

-Conscientizar aos pais quanto a importância de bons hábitos alimentares e sua influência na formação da criança;

-Abordar os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados; e suas consequências ao longo da vida da criança;

-Elaborar uma Cartilha com orientações e sugestões de alimentação saudável, a fim de relacionar a alimentação saudável escolar e familiar.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com a pesquisadora os possíveis aos riscos com a participação nesta pesquisa, considera-se baixo visto que a entrevista será realizada apenas com o entrevistado e esta pesquisadora, e em momento algum será identificada sua identidade na pesquisa. Além disso, a temática dessa pesquisa consiste em discutir sobre a alimentação saudável da criança.

Benefícios:

Em relação aos benefícios, esta pesquisa proporcionará ao participante a reflexão sobre a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção de bons hábitos alimentares, que contribui para o desenvolvimento humano em vários aspectos, e principalmente prevenindo contra diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Assim a pesquisadora, busca-se com essa pesquisa disseminar a importância dos bons hábitos alimentares desde a infância, e conscientizar a comunidade escolar sobre a necessidade da educação alimentar e nutricional para o aprendizado das crianças, auxiliando-as na escolha pelo consumo de alimentos saudáveis.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentou os seguintes termos:

-TCLE do professor, dos pais e nutricionista;

-Projeto Original do estudo proposto com os questionários e cronograma;

-Folha de rosto devidamente preenchida e assinada;

-Termo de teste (autorização da instituição coparticipante).

Endereço: Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217

Bairro: UNIVERSITARIO

CEP: 29.933-415

UF: ES

Município: SAO MATEUS

Telefone: (27)3313-0000

E-mail: cep@ivc.br



INSTITUTO VALE DO CRICARÉ



Continuação do Parecer: 4.921.551

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com o projeto não houve falta de documento por parte da preponente.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Norma Operacional CNS nº 001/13, item XI 2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1764019.pdf	06/07/2021 16:23:17		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	06/07/2021 16:22:52	VILMA ALVES RAMOS TALYULI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa.docx	06/07/2021 16:19:14	VILMA ALVES RAMOS TALYULI	Aceito
Outros	Secretaria_Coparticipante.pdf	06/07/2021 16:15:49	VILMA ALVES RAMOS TALYULI	Aceito
Outros	Instituicao_Coparticipante.pdf	06/07/2021 16:15:17	VILMA ALVES RAMOS TALYULI	Aceito
Folha de Rosto	FohaDeRostoVilma.pdf	17/06/2021 18:54:05	VILMA ALVES RAMOS TALYULI	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO MATEUS, 20 de Agosto de 2021

Assinado por:

José Roberto Gonçalves de Abreu
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Humberto de Almeida Franklin, nº 217

Bairro: UNIVERSITARIO

CEP: 29.933-415

UF: ES

Município: SAO MATEUS

Telefone: (27)3313-0000

E-mail: cep@ivc.br

ANEXO B: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE

51

APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO COPARTICIPANTE



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CMEI MENINO JESUS

Eu, Juliana S. Andriêta Andrade, ocupante do cargo de diretora no Centro Municipal de Educação Infantil “Menino Jesus”, autorizo a realização nesta instituição a pesquisa **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança**, conduzida por Vilma Alves Ramos Talyuli. Este estudo tem por objetivo geral analisar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Afirmo que fui devidamente orientado sobre a finalidade e objetivos da pesquisa, bem como sobre a utilização de dados exclusivamente para fins científicos e que as informações a serem oferecidas para o pesquisador serão guardadas pelo tempo que determinar a legislação e não serão utilizadas em prejuízo desta instituição e/ou das pessoas envolvidas, inclusive na forma de danos à estima, prestígio e/ou prejuízo econômico e/ou financeiro. Além disso, durante ou depois da pesquisa é garantido o anonimato dos sujeitos e sigilo das informações.

Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa nela recrutados, dispondo da infraestrutura necessária para tal.

Presidente Kennedy, 06, de Julho de 2021.

Juliana Sora Andriêta Andrade

Assinatura do responsável e carimbo e ou CNPJ da instituição coparticipante

CMEI Menino Jesus
AV Orestes Baiense/SN
Centro - Presidente Kennedy-ES
CEP: 29.350-000 Tel. (28) 35351110
CNPJ: 11.349.942/0001-04
Ato de Criação: Res. CEE N° 4.420/2015
Parecer CEE N° 4.792/2015

ANEXO C: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA SECRETARIA COPARTICIPANTE



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE KENNEDY
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

13/06/2021
03

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA SECRETARIA COPARTICIPANTE

Eu, Fatima Agrizzi Ceccon, ocupante do cargo de Secretária Municipal de Educação, do Município de Presidente Kennedy, autorizo a realização nesta instituição a pesquisa **A importância dos bons hábitos alimentares na educação infantil para desenvolvimento da criança**, conduzida por Vilma Alves Ramos Talyuli. Este estudo tem por objetivo geral analisar a oferta de alimentos saudáveis às crianças de 6 meses a 4 anos de idade dentro do ambiente escolar na Educação Infantil, enfatizando a importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança.

Afirmo que fui devidamente orientado sobre a finalidade e objetivos da pesquisa, bem como sobre a utilização de dados exclusivamente para fins científicos e que as informações a serem oferecidas para o pesquisador serão guardadas pelo tempo que determinar a legislação e não serão utilizadas em prejuízo desta instituição e/ou das pessoas envolvidas, inclusive na forma de danos à estima, prestígio e/ou prejuízo econômico e/ou financeiro. Além disso, durante ou depois da pesquisa é garantido o anonimato dos sujeitos e sigilo das informações.

Esta Secretaria está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa nela recrutados, dispondo da infraestrutura necessária para tal.

Presidente Kennedy, 06, de Junho de 2021

ceccon

Assinatura do responsável e carimbo e ou CNPJ da Secretaria coparticipante

Fátima Agrizzi Ceccon
Secretária Municipal de Educação
Decreto nº 189/2019