



## Alimentação saudável no ensino infantil: perspectiva da enfermagem

### Healthy eating in early childhood education: nursing perspective

Jessika Martins Bastos<sup>1</sup>, Aldenir Dias Moreno<sup>1</sup>, Adriana Freire Camelo de Sousa<sup>1</sup>, Ani Cátia Giotto<sup>2</sup>

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Departamento de Enfermagem. Goiás, Brasil.

2. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Goiás, Brasil. [ani@senaaires.com.br](mailto:ani@senaaires.com.br)

#### RESUMO

Ação desenvolvida por discentes de enfermagem de uma faculdade particular de Valparaíso de Goiás, realizando uma palestra sobre alimentação saudável para alunos de ensino infantil com o intuito de ensiná-los sobre a importância de se ter uma alimentação rica em nutrientes essenciais para o ser humano, assim combatendo algumas doenças e lembrando que a introdução de hábitos alimentares saudáveis deve ser feita de maneira gradual e persistente. Incentivou-se a alimentação saudável para alunos do 4º ano de uma escola em Valparaíso de Goiás, por meio de ações executadas por discentes de enfermagem. Utilizou-se a metodologia da problematização e diversas dinâmicas pedagógicas. O resultado foi considerado positivo para ambas as partes, onde os alunos adquiriram novos conhecimentos e puderam tirar as dúvidas. Quando se trata de crianças, a alimentação precisa ser ainda mais rigorosa, controlada e saudável.

**Descritores:** Alimentação saudável; Saúde infantil; Obesidade.

#### ABSTRACT

An action developed by nursing students from a private college in Valparaíso de Goiás, giving a lecture on healthy eating for children's students with the intention of teaching them about the importance of having a nutrient rich in essential nutrients human, thus fighting some diseases and remembering that the introduction of healthy eating habits should be done in a gradual and persistent way. We aimed to encourage healthy eating for students in the 4th year of a school in Valparaíso de Goiás, through actions performed by nursing students. The methodology of the problematization and several pedagogical dynamics was used. The result was considered positive for both parties, where the students acquired new knowledge and could clear the doubts. When it comes to children, food needs to be even more rigorous, controlled and healthy.

**Descriptors:** Healthy eating; Children's health; Obesity.

**Como citar:** Bastos JM, Moreno AD, Sousa AFC. Alimentação saudável no ensino infantil: perspectiva da enfermagem. Rev Inic Cient Ext. 2019; 2(3):125-30.

## INTRODUÇÃO

Os alimentos constituem elementos essenciais para a boa qualidade de vida de todos os indivíduos e das comunidades, para sobreviver. A raça humana tem necessidade de alimentos, em quantidade suficiente para supri-lo dos nutrientes essenciais. Com o intuito de se ter uma vida cheia de saúde, é necessário também que os produtos alimentares consumidos sejam de qualidade, de forma a evitar doenças transmitidas por alimentos. A educação em saúde voltada para as questões que envolvem uma alimentação saudável, desenvolvidas por meio de campanhas educativas ou ações de ensino formal, visam contribuir para uma melhor qualidade de vida de toda população.<sup>1</sup>

A alimentação saudável é consumo de alimentos naturais em nossas refeições do dia a dia. Para se ter uma alimentação adequada é necessário que seja feita a ingestão de proteínas, carboidratos e lipídios, na quantidade adequada. Entretanto, a quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo, pois é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo. A grande vantagem de se ter uma alimentação saudável é os benefícios que traz para a saúde do corpo e da mente.<sup>2</sup>

A produção e comercialização de alimentos representam um fator estratégico do ponto de vista econômico, para países como o Brasil, que possui um extenso território com diversidade climática e propício ao desenvolvimento de agricultura e pecuária, bem como do pescado, proveniente tanto das bacias hidrográficas quanto do mar.<sup>3</sup> No mundo globalizado, entretanto, para viabilizar o livre comércio de exportação e tornar significativo o impacto na balança comercial, é necessário produzir com qualidade, assegurando, sobretudo produtos ecologicamente aceitáveis.<sup>4</sup>

O presente artigo justifica-se ao fato de que a geração atual está cada vez mais exposta a doenças, devido à má alimentação. Desta forma é muito importante que as informações e o conhecimento sobre a alimentação saudável, sejam transmitidos corretamente. De acordo com esses fatores, o presente artigo objetivou incentivar a alimentação saudável para alunos do 4º ano de uma escola em Valparaíso de Goiás, por meio de ações executadas por discentes de enfermagem.

## MÉTODO

Foram realizadas atividades de sensibilização sobre alimentação saudável por acadêmicas do 6º período de enfermagem da disciplina de Saúde Ambiental ministrada em EAD (Educação a Distância) em uma escola de ensino infantil, localizada na cidade de Valparaíso de Goiás. Foram abordados como temas os alimentos e sua relação com a educação e o meio ambiente, sendo o público alvo 12 alunos do 4º ano.

Utilizamos como materiais, alimentos naturais e não naturais. Foi mandado um questionário um dia antes das ações que foram realizadas na escola, destinado aos pais e filhos com 20 perguntas com múltipla escolha relacionada a alimentação. Ao iniciar as ações de sensibilização, nos identificamos como acadêmicas de enfermagem, feito a nossa identificação, iniciamos com uma dinâmica dividida entre duas etapas utilizando recortes de desenhos de alimentos e bebidas, confeccionados pelas acadêmicas, classificados previamente pela equipe como saudáveis e não saudáveis. Na 1ª etapa da dinâmica foram fornecidos para cada aluno dois envelopes com os recortes de alimentos e uma folha com imagens de dois pratos vazios. Foi solicitado então para cada aluno montar o prato que eles julgavam ideal para uma alimentação.

Realizada a 1ª etapa da dinâmica, foi ministrada uma palestra para que fossem criadas condições para que os alunos pudessem entender a importância da boa alimentação. Desta forma para que definissem uma alimentação saudável, como sendo aquela balanceada e diversificada, criando a possibilidade de os alunos perceberem a necessidade de diversos nutrientes para o bom desenvolvimento do organismo. Foi incentivado o consumo de frutas, verduras e legumes, sensibilizando sobre o consumo abusivo de refrigerantes, balas e frituras.

Realizada a palestra, demos continuidade para a 2ª etapa da dinâmica, onde pedimos para os alunos montarem novamente o prato de acordo com o que eles aprenderam com a palestra ministrada.

Foi feito um momento de debate e retirada de dúvidas, com a interação dos alunos e da professora. A finalização foi realizada com uma salada de frutas (banana, maçã, uva, morango, manga, melão e laranja), refrigerante e salgados.

## RESULTADOS

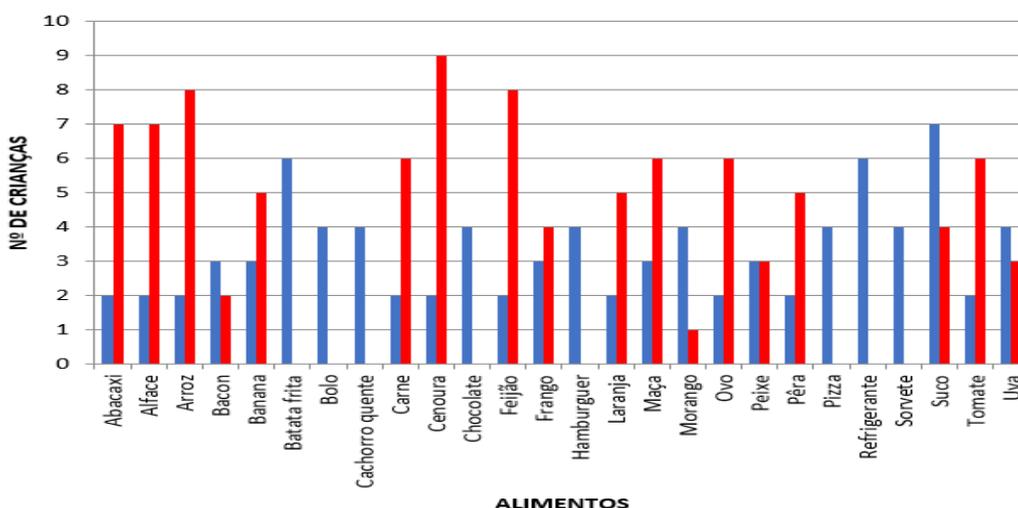
Com a dinâmica logo pudemos observar e identificar que dos 12 alunos presentes 7% optaram por guloseimas e apenas 5% por alimentos saudáveis (Figura 1).

Pudemos observar e registrar que após a palestra 9% dos alunos optaram por alimentos saudáveis e apenas 3% ainda assim optaram por guloseimas (Figura 2 e 3). Os alunos foram muito participativos, fazendo perguntas e relatando fatos sobre seus costumes alimentares. Sendo assim, colocamos esse aprendizado em prática, ofertando salada de frutas, salgados e refrigerante para toda a turma. A maioria optou pela salada, mas não deixando o salgado e o refrigerante de lado. Pudemos observar que alguns alunos não comeram a salada de fruta.



**Figura 1-** Primeira etapa da dinâmica antes da palestra, onde os alimentos mais escolhidos pelos alunos foram guloseimas como: pizza, chocolate, refrigerante, batata frita e bala.

**Figura 2-** Segunda etapa da dinâmica após a palestra, onde a maioria dos alunos optou por frutas como: abacaxi, banana e maçã.



**Figura 3-** Resultado da dinâmica sobre alimentação saudável, antes e depois da palestra ministrada por discentes de enfermagem.

Colocado essas ações em prática as atividades foram encerradas, e foram entregues exemplares de um livreto com algumas atividades para eles fazerem em casa que foi criado e montados pelas discentes. Nesse processo foi possível transmitir conhecimento e aprender que o trabalho em equipe rende aprendizados novos.

Nas diversas etapas das ações efetuadas, foi de extrema importância o tema escolhido para a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável. A turma questionou, os alunos fizeram perguntas, todos se manifestaram querendo dar sua opinião sobre o assunto e ressaltar seus hábitos alimentares em casa. Quanto à construção dos conhecimentos sobre a pirâmide dos alimentos, a maioria

dos alunos já tinha uma noção do que era e para que ela servia.

Os alunos foram estimulados a refletir a respeito da alimentação deles no ambiente familiar, e se isso estava de acordo com uma alimentação saudável.

## DISCUSSÃO

Ações como essa são importantes para ensinarmos à nova geração que escolhendo alimentos mais saudáveis eles terão um estilo de vida melhor. A partir das ações desenvolvidas, foi possível observar a importância de se abordar temas relacionados à alimentação saudável em locais que a criança passa mais tempo, como creches e escolas<sup>5</sup>. O primeiro incentivo para se ter uma alimentação saudável vem de casa, pois os pais são os primeiros a transmitir a importância de uma alimentação adequada.<sup>6</sup>

A ajuda dos pais nessa fase da infância é de suma importância, os pais devem incentivar os filhos a manterem hábitos saudáveis, como fazerem atividade física e comerem alimentos naturais, principalmente legumes, frutas e verduras logo nos primeiros anos de vida. Deve-se evitar oferecer alimentos ricos em sódio, gorduras e açúcares, apesar de serem nutrientes essenciais para o desenvolvimento saudável da criança, quando consumidos em excesso tornam-se inimigos mortais da saúde.<sup>7</sup> Esses nutrientes, levam basicamente a criança adquirir problemas como: altos níveis de colesterol, triglicérides e hipertensão, obesidade e baixa qualidade de vida.<sup>8</sup>

Com a falta de uma alimentação adequada, pode surgir problemas nutricionais na infância, dentre eles, a obesidade é a que mais chama atenção na área da saúde. A obesidade, traz sérios problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, colesterol alto, problemas cardíacos, dentre outros. Visto que criança com obesidade tem mais dificuldade para a prática de atividades físicas, devido ao acúmulo de gordura corporal resultado desse de uma alimentação inadequada, fazendo com que assim a criança não tenha resistência nenhuma.<sup>7</sup>

A prevalência de crianças sobrepeso e obesas está aumentando em todo o mundo.<sup>10</sup> Estudos nacionais demonstraram prevalências de excesso de peso em crianças e adolescentes que variam entre 10,8% e 33,8% em diferentes regiões. O resultado da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher, realizada em 2006, demonstrou que 7% das crianças menores de 5 anos apresentam excesso de peso em relação à altura.<sup>11-15</sup>

Além da obesidade, a alimentação inadequada pode resultar em outras doenças como a aterosclerose e a hipertensão arterial que são processos patológicos iniciados na infância que são causados por hábitos alimentares desregrados e a falta de atividade física. Ou seja, prevenir a obesidade na infância significa diminuir a incidência de doenças crônico-degenerativas.<sup>12,15-12</sup>

No desenvolvimento da criança, há situações frequentemente associadas à obesidade que servem para facilitar a identificação de fatores de risco: Sobrepeso ou obesidade dos pais. A obesidade da mãe, mesmo antes da gestação, correlaciona-se ao índice de massa corpórea da criança na idade de 5 a 20 anos; A inatividade física, indiretamente avaliada pelo número de horas em que a criança assiste à televisão. Deve ser encorajado que se reduza a 2 horas/dia o tempo com atividades sedentárias, como videogames, computador e televisão; Ausência de aleitamento materno. A maioria dos estudos atribui ao aleitamento materno uma ação protetora contra obesidade em crianças; Hábitos alimentares da família e práticas alimentares não saudáveis dos cuidadores da criança.<sup>16,18-22</sup>

A alimentação tem um papel importante e determinante na regulação energética do ser humano. É cada vez mais frequente o uso de alimentos industrializados, com alto teor calórico e grande quantidade de gordura saturada e colesterol, além de quantidade exagerada de fast-food consumida. Hábitos como não tomar café da manhã, realizar refeições apenas com alimentos industrializados e em grande quantidade e consumir excesso de líquidos altamente calóricos, como o refrigerante são prejudiciais e induzem para uma possível obesidade e que podem resultar em outras doenças.<sup>23-25</sup>

Crianças alimentadas com fórmulas lácteas infantis ou amamentadas por um curto período de tempo apresentam maior chance de se tornar uma criança obesa.<sup>26</sup> Portanto, a atividade física deve fazer parte do cotidiano das crianças. Além de favorecer melhor resistência física, socialização e prevenir várias doenças, a atividade física também pode contribuir para motivar a escolha por alimentos menos calóricos, oferecer à criança oportunidade para o lazer, integração social e desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior autoestima e confiança. Recomenda-se que crianças e adolescentes na fase escolar, estejam envolvidas nas práticas de atividades físicas de intensidade moderada, durante 60 minutos, proporcionando prazer<sup>23,27-29</sup>

Existem duas políticas relacionadas exclusivamente à alimentação no Brasil a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)<sup>30</sup> e a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN).<sup>31</sup> O propósito da PNAN é a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País, a promoção das práticas alimentares saudáveis e a prevenção dos distúrbios nutricionais, e que propiciem o livre acesso aos alimentos.<sup>30</sup> Nesse sentido foi publicada a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional 11.346/2006 e o Decreto 7272/2010, visando uma nova abordagem para atuar no combate à fome, à pobreza e na promoção da alimentação adequada e saudável.<sup>34/2006</sup>.<sup>31</sup> Tanto a Lei como o Decreto apresentam entre as suas bases diretivas o fortalecimento das ações de alimentação e nutrição no sistema de saúde. Na saúde, ressalta-se a publicação do Decreto 7508, de 28/06/2011, que regulamenta a Lei 8080, com a instituição da Rede de Atenção à Saúde e dos oito Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas que possibilitarão avanços para a organização e oferta das ações de Alimentação e Nutrição no âmbito do SUS.<sup>32</sup> Outras Políticas da saúde somam-se aos princípios e diretrizes da PNAN no estabelecimento da Saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional. A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB)<sup>33</sup> e Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS)<sup>34</sup> são orientadas nesse sentido.

No final da década de 1990 a instituição da PNAN considerada como uma das expressões que oficializam a busca de uma nova direção das políticas de alimentação e nutrição.<sup>35</sup>

Ações como essa devem ser continuadas e frequentes, e não apenas pontuais (que ocorra apenas uma vez), levando em conta que o conhecimento sobre alimentação saudável é de suma importância para uma qualidade de vida adequada.

## CONCLUSÃO

De acordo com esses fatores o presente artigo objetivou incentivar a alimentação saudável para alunos do 4º ano de uma escola em Valparaíso de Goiás, por meio de ações executadas por discentes de enfermagem. Quando trata-se de crianças, a alimentação precisa ser ainda mais rigorosa, controlada e saudável. Portanto é necessário que os pais atente-se nesses momentos, pois eles vão auxiliar na manutenção da vida. Diante da ação realizada, foi apresentado aos alunos a proposta de realizar uma ação que promovesse a implementação e mostrasse a importância da alimentação saudável na rotina social das crianças.

## REFERÊNCIAS

1. Danelon MS, Fonseca MCP, Silva MV. Preferências alimentares no ambiente escolar. *Rev. Seg. Alim. e Nutr.* 2008;15(2):66-84.
2. Santos LADS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr.* 2005;18(5):681-692.
3. Buss PM. Promoção da Saúde e qualidade de vida. *Ciênc. saúde coletiva.* 2000;5(1):163-177.
4. Sustentabilidade Ambiental no Brasil: biodiversidade, economia e bem-estar humano. Livro 7. Brasília, 2010. p.640.
5. Sultzbach EAG, Bosco SMD. Obesidade infantil - uma revisão bibliográfica. *Rev. Dest. Acad.* 2012;4(3):113-27.
6. Loureiro I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Rev. Port. de Saúd. Públic.* 2004;22(2):43-55.
7. Yokota et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. 2010; 23(1):37-47.
8. Rodrigues et al. Construindo conceitos sobre alimentação saudável com escolares da rede municipal de ensino. 2007;6(4):144-54.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 272 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, nº 33).
10. Abrantes MM, Lamounier JA, Colosimo EA. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade nas Regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. *Rev Assoc Med Bras.* 2003;49(2):162-66.
11. Sena MCF, Silva EF, Pereira, MG. Trends of breastfeeding in Brazil in the last quarter of the 20th century. *Rev. Bras. de Epidem.* 2007;10(4):499-505.
12. Cesar JA et al. Indicadores básicos de saúde infantil e em área urbana no extremo sul do Brasil: estimando prevalências e avaliando diferenciais. *Jorn. de Pediat.* Rio de Janeiro. 2006;82(6):437-44.
13. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz de Prevenção da Aterosclerose na Infância e na Adolescência. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia [s.l.].* 2005; 85(Supl 6).
14. Gigante DP, Moura ECD, Sardinha LMV. (2009). Prevalência de excesso de peso e obesidade e fatores associados. *Rev. de Saúd Públic.* 2009;43(Supl 2):83-89.

15. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Obesidade na infância e adolescência: manual de orientação. São Paulo, 2008;2ª Edição Revisada e Ampliada
16. Daniels SR et al. Lipid screening and cardiovascular health in childhood. *Pediatrics*. 2008;122(1):198-208.
17. Armstrong J, Reilly JJ. Breastfeeding and lowering the risk of childhood obesity. *The Lancet*. 2002;359(9322):2003-2004.
18. Gartner LM et al. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, Evanston. 2005;115(2):496-506.
19. Spruijt-Metz D et al. Relation between mothers' child-feeding practices and children's adiposity. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2002;75(3):581-586.
20. Johanssen DL, Johanssen NM, Specker BL. Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity*, Silver Spring. 2006;14(3):431-439.
21. Golan M et al. Parents as the exclusive agents of change in the treatment of childhood obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, Bethesda. 1998;67(6):1130-1135.
22. Garcia-Casal MN et al. Vitamin A and beta-carotene can improve nonheme iron absorption from rice, wheat and corn by humans. *J Nutr*. 1998;128(3):646-50.
23. Mello ED, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *J Pediatr*. 2004;80(3):173-82.
24. Sigulem DM et al. Obesidade na Infância e na Adolescência. *Compacta Nutrição*. 2001;2(1):7-18.
25. Rinaldi AEM et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. *Rev. Paul Pediatr*. 2008;26(3):271-77.
26. Balaban G, Silva GAP. Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil. *J Pediatr*. 2004;80(1):7-16.
27. Blundell JE, King NA. Physical activity and regulation of food intake: current evidence. *Med Sci Sports Exerc*. 1999;31(11):573-583.
28. Juzwiak CR, Paschoal VCP, Lopez FA. Nutrição e atividade física. *J Pediatr*. 2000;76(Supl 3):349-58.
29. Sociedade Brasileira de Pediatria. Atividade física na infância e na adolescência: Guia prático para o pediatra. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP; 2008.
30. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
31. Brasil. Decreto nº 7.272, de 25 de Agosto de 2010. Regulamenta a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, 2010.
32. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 48 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde), 2008.
33. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
34. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
35. Assis AMO, Santos SMC, Freitas MCS, Santos JM, Silva MCM. O Programa Saúde da Família: contribuições para uma reflexão sobre a inserção do nutricionista na equipe multidisciplinar. *Rev. Nutr*. 2002;15(3):273-82.

Recebido em: 25/05/2019

Aceito em: 28/07/2019