

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Gabriela Rocha dos Santos

Material de apoio para planejamento de programas de educação alimentar e
nutricional para pré-escolares.

PORTO ALEGRE, 2018.

Gabriela Rocha dos Santos

Material de apoio para planejamento de programas de educação alimentar e nutricional para pré-escolares.

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Nutrição à Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Departamento de Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maurem Ramos
Coorientadora: Dra. Nut. Ana Luiza Sander Sacarparo

PORTO ALEGRE, 2018.

CIP - Catalogação na Publicação

Santos, Gabriela Rocha dos
Material de apoio para planejamento de ações de
educação alimentar e nutricional com pré-escolares /
Gabriela Rocha dos Santos. -- 2018.

40 f.

Orientador: Maurem Ramos.

Coorientador: Ana Luiza Sander Sacarparo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2018.

1. Educação alimentar e nutricional. 2. pré-
escolares. I. Ramos, Maurem, orient. II. Sander
Sacarparo, Ana Luiza, coorient. III. Título.

RESUMO

O presente material de apoio foi elaborado com o objetivo de refletir sobre importância do planejamento de Programa de Educação Alimentar e Nutricional com foco em ações/atividades educativas de acordo com a faixa etária dos pré-escolares. Que deverão ser adaptadas pelos responsáveis pelo planejamento do Programa de EAN, a partir da realidade encontrada no diagnóstico.

Programas educação alimentar e nutricional, tem como objetivo contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da segurança alimentar e nutricional (SAN), valorizando a cultura alimentar, a sustentabilidade e o desenvolvimento de autonomia. Tais planos colaboram e auxiliam a tornar pessoas, grupos e comunidades aptos a praticar escolhas saudáveis e mudanças de hábitos alimentares, resultando em uma significativa melhoria da qualidade de vida.

A promoção da alimentação saudável, conduzida por processo educativo, necessita estar ancorada em práticas cotidianas apropriadas para cada indivíduo de acordo com sua realidade e necessidade. Desta forma, além de transcorrer por leis e diretrizes que reforçam a necessidade de Programas de EAN para promoção de saúde, se faz relevante falar dos atores e ambiente envolvidos no processo em que serão desenvolvidas as ações/atividades de EAN.

É oferecido referencial teórico, científico e operacional para o planejamento de programa, abrangendo as fases de diagnóstico, estabelecimento de objetivos, exemplos de ações/atividades e processo de avaliação do programa.

ABSTRACT

The present support material has been elaborated with the objective of reflecting about the importance of the planning of Food and Nutrition Education Program with focus on actions / educational activities according to the age range of the preschool group children. This planning should be adapted by the same professionals responsible for planning the EAN Program, based on the reality found in the diagnosis.

Food and nutrition education programs aim to contribute to the accomplishment of the human right to adequate food and guarantee food and nutritional security (SAN), valuing food culture, sustainability and the development of autonomy. Such plans collaborate and help make people, groups and communities able to make healthy choices and changes in eating habits, resulting in a significant improvement in life quality.

The promotion of healthy eating, conducted through an educational process, needs to be anchored in daily practices appropriate to each individual according to their reality and needs. In this way, in addition to complying with laws and guidelines that reinforce the need for EAN Programs for health promotion, it is relevant to talk about the people and environment involved in the process where actions and activities of EAN will be developed.

Theoretical, scientific and operational framework for program planning is offered, covering the phases of diagnosis, establishment of objectives, examples of actions / activities, and program evaluation process.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 6 |
| 1 INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 PRÉ-ESCOLARES E O PROCESSO DE APRENDIZAGEM | 14 |
| 3 FAMÍLIA E INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES | 18 |
| 4 PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL..... | 19 |
| 5 ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES | 23 |
| 5.1 Conhecendo as frutas..... | 23 |
| 5.2 Material de orientação sobre lanches escolares para os pais | 26 |
| 5.3 Mural dos alimentos..... | 27 |
| 5.4 Origem dos alimentos..... | 28 |
| 5.5 Estimulando os quatro sentidos | 29 |
| 5.6 Culinária divertida | 30 |
| 5.7 Desfile dos alimentos..... | 32 |
| 5.8 Melhorando o momento da refeição | 33 |
| 5.9 Datas comemorativas | 33 |
| 5.10 Importância de comer saudável na hora da refeição | 35 |
| 5.11 Álbum dos alimentos (precisa ter realizado outras atividades antes)..... | 36 |
| REFERÊNCIAS..... | 37 |

APRESENTAÇÃO

Este material de apoio tem como propósito refletir sobre a importância do planejamento de Programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com foco em ações/atividades educativas de acordo com a faixa etária dos pré-escolares. As quais deverão ser adaptadas pelos responsáveis pelo planejamento do Programa de EAN, a partir da realidade encontrada no diagnóstico.

É oferecido referencial teórico, científico e operacional para o planejamento de programa, abrangendo as fases de diagnóstico, estabelecimento de objetivos, exemplos de ações/atividades e processo de avaliação do programa.

1 INTRODUÇÃO

“A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional”, que utiliza diferentes abordagens educacionais (BRASIL, 2012a). São ações que envolvem indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Seu objetivo é contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantir da segurança alimentar e nutricional (SAN), valorizando a cultura alimentar, a sustentabilidade e o desenvolvimento de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam preparados para escolhas saudáveis e para a mudança de hábitos alimentares e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2012a).

A promoção da alimentação saudável, conduzida por processo educativo, necessita estar ancorada em práticas cotidianas apropriadas para cada indivíduo de acordo com sua realidade e necessidade. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) traz um conceito ampliado de alimentação saudável, além de ser uma ferramenta para o desenvolvimento de programas de EAN. O guia contextualiza a promoção da saúde de uma forma clara e objetiva e, além de apresentar orientações sobre os alimentos em si (in natura e processados; sal e ervas), oferece orientações sobre o ato de comer, escolha de ambiente e companhia (GIUSTE, 2018).

Tendo em vista a importância do desenvolvimento de hábitos saudáveis na infância, a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar assume papel de protagonista, representando um espaço propício para proporcionar mudanças necessárias na alimentação. (SCARPARO; MARQUES; DEL PINO, 2016)

As atividades educacionais promotoras de saúde no ambiente escolar, especificamente a promoção da alimentação saudável (PAS), representa possibilidade efetiva de produção de impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de capacidades para a vida de todos os integrantes da comunidade escolar (SCARPARO; MARQUES; DEL PINO, 2016). Essas atividades necessitam ser implementadas por meio de ações transversais, com inclusão no projeto pedagógico das escolas (BRASIL, 2006b).

Desta forma a portaria nº 1.010 de 2006, institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes pública e privada em âmbito nacional, sinaliza a importância de reconhecer que a alimentação saudável deve ser entendida como direito humano, compreendendo um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas, sócio culturais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida e com base em práticas alimentares que assumam os significados socioculturais dos alimentos.

A promoção de saúde no ambiente escolar é, segundo as orientações do decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007 que institui o Programa Saúde nas Escolas e dá outras providências (ME/MS); Promoção da saúde e prevenção; Ações de Segurança Alimentar e Promoção da Alimentação Saudável por meio da realização de atividades educativas com a comunidade escolar, valorizando os alimentos regionais.

De acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008-2009, a prevalência do excesso de peso e de obesidade em crianças e adolescentes, tem aumentado de maneira significativa. A obesidade atingiu 16,6% do total de meninos e 11,8% das meninas de 05 a 09 anos (IBGE, 2010b). Diante desse contexto, a necessidade do controle e da prevenção da obesidade infantil, está ligada às políticas públicas e programas de promoção da saúde, que procuram adequar e melhorar os hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas (GODOI, 2013).

Desse modo, para atingir melhores resultados para o controle da obesidade infantil, o cuidado está direcionado para as instituições escolares. Por se tratar de um ambiente ideal para se construir estratégias de alimentação saudável, que de maneira coletiva contribuirá para o desenvolvimento de hábitos saudáveis refletindo em seu ambiente familiar (SCARPARO; MARQUES; DEL PINO, 2016).

Em 2014, o ministério do desenvolvimento social e de combate à fome, lançou a Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade com recomendações para estados e municípios. O documento apresenta orientações para os estados e municípios que podem contribuir na diminuição das elevadas prevalências de obesidade no país. Entre as estratégias destaca-se a promoção da alimentação saudável e prática de atividade física no ambiente em que vivemos por meio dos seguintes eixos de ação: (BRASIL, 2014, p.13)

- I. Melhorar o padrão de consumo de alimentos da população brasileira de forma a reverter o aumento de sobrepeso e obesidade;
- II. Valorizar o consumo dos alimentos regionais, preparações tradicionais e promover o aumento na disponibilidade de alimentos adequados e saudáveis à população;
- III. Desenvolver estratégias que promovam a substituição do consumo de produtos processados e ultraprocessados com altas concentrações de energia (calorias) e com altos teores de açúcares, gorduras e sódio por alimentos variados, com destaque para alimentos naturais como grãos integrais, raízes e tubérculos, leguminosas, oleaginosas, frutas, hortaliças, carnes e peixes, leites e ovos, água;
- IV. Promover a prática de atividade física, especialmente em ambientes institucionais como trabalho, escolas e polos da academia da saúde, além da promoção de ambientes urbanos seguros para todas as fases do curso da vida;
- V. Promover e garantir a alimentação adequada e saudável nos equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional;
- VI. Organizar a linha de cuidado para atenção integral à saúde do indivíduo com sobrepeso/obesidade;

Com intuito de aumentar a promoção de alimentação saudável e de reduzir a obesidade, o governo lançou no ano de 2015 o Pacto Nacional para Alimentação Saudável, com a finalidade de ampliar as condições de oferta, disponibilidade e consumo de alimentos saudáveis e combater o sobrepeso, a obesidade e as doenças decorrentes da má alimentação da população brasileira (BRASIL, 2015).

Com relação a programas ligados a alimentação no Brasil, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), atualmente regulamentado pela Lei 11.947/2009 (BRASIL, 2013) e pela resolução nº 26 de 2013, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O PNAE estabelece dois importantes norteadores de ação nesta resolução, a oferta de alimentação escolar e as ações de educação alimentar e nutricional. Essa legislação sinaliza que ao mesmo tempo em que é ofertada alimentação na escola deve-se ter a prática de educar para o ato de comer, tanto dentro quanto fora da escola. Barbosa et al. (2013) salientam que o ato de comer é uma experiência social que envolve trocas simbólicas, tratados e gerenciamento contínuos sobre o sentido dos alimentos em uma cultura.

Dessa forma, as definições do direito a uma alimentação apropriada são construídas socialmente na realidade local, e podem ser potencializados com processos de educação alimentar e nutricional capazes de ocasionar e de dar sentido às ações por meio dos agentes da escola, de acordo com as condições que cada um desenvolve, para compreender o direito à alimentação saudável e apropriada e as consequências desse direito sobre a segurança alimentar e nutricional numa dimensão ética em favor da autonomia e do empoderamento do indivíduo. (BARBOSA, 2013)

Assim ficam definidas pela RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 26 de 2013 (Brasil, 2013), as seguintes diretrizes para nortear às ações de EAN

- Promover a oferta de alimentação adequada e saudável na escola;
- Promover a formação de pessoas envolvidas direta ou indiretamente com a alimentação escolar;
- Articular as políticas municipais, estaduais, distritais e federais no campo da alimentação escolar;
- Dinamizar o currículo das escolas, tendo por eixo temático a alimentação e nutrição;
- Promover metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico;
- Favorecer os hábitos alimentares regionais e culturais saudáveis;
- Estimular e promover a utilização de produtos orgânicos e/ou agroecológicos e do sócio de biodiversidade;
- Estimular o desenvolvimento de tecnologias sociais, voltadas para o campo da alimentação escolar;
- Utilizar o alimento como ferramenta pedagógica nas atividades de EAN.

Também norteadando a EAN o documento oficial “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas” (BRASIL, 2012b) apresenta princípios considerando o contexto das diferentes políticas públicas e programas onde as estratégias de EAN são e serão desenvolvidas:

I. Sustentabilidade social, ambiental e econômica: os padrões de consumo elevados geram grande impacto social, ambiental e econômico. Segundo o Marco, sustentabilidade compreende não só a dimensão ambiental e todas as suas relações estabelecidas, como também etapas do sistema alimentar. Ações de EAN devem promover alimentação saudável, pensando nas necessidades alimentares dos

indivíduos a curto e longo prazos sem que ocorra sacrifício dos recursos naturais renováveis e não renováveis.

II. Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade: as ações de EAN devem abranger estratégias a nível individual e coletivo que contribuam de forma positiva a todo o sistema alimentar, desde a produção, o processamento, a distribuição, o consumo até a etapa de geração e destinação de resíduos.

III. Valorização a cultura alimentar local e respeito a diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas: cada região do Brasil tem suas peculiaridades com relação ao consumo de alimentos/alimentação. Reconhecer, valorizar e respeitar a diversidade desses alimentos e preparações é uma das premissas das ações de EAN.

IV. A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória: O ato de alimentar-se envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Desta forma EAN deve concentrar suas ações baseadas nos alimentos/alimentação, possibilitando ao indivíduo preparar o próprio alimento e ampliar o conjunto de técnicas com relação à alimentação.

V. Participação ativa e informada dos sujeitos visando a promoção da autonomia e autodeterminação: as ações de EAN devem promover autonomia e autodeterminação fazendo com que o indivíduo se torne agente ativo na promoção de sua saúde, tornando possível identificar o seu próprio contexto de vida para que assim, mude ou mantenha comportamentos que contribuam para o seu bem-estar.

VI. Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia: a EAN deve ocorrer de forma contínua tanto individual quanto coletivamente, permitindo o aumento da capacidade de interpretar, analisar e realizar escolhas adequadas.

VII. Diversidade nos cenários de prática: as estratégias e ações de EAN devem ser desenvolvidas de forma positiva e sistemática e estar disponíveis nos diferentes espaços sociais e para diferentes grupos populacionais.

VIII. Intersetorialidade: realizar ações de EAN com esforços coletivos, através da intersetorialidade, pode produzir resultados mais efetivos e eficazes com relação a melhoria da qualidade de alimentação e vida.

IX. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações: o planejamento e o diagnóstico das ações de EAN devem ser um processo baseado nas realidades locais e são imprescindíveis para aumentar a eficácia e efetividade das iniciativas, a sustentabilidade das ações e a gestão do conhecimento.

Retoma-se que a escola é espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadão, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis (BRASIL, 2010a).

Na infância, além da família, que é a parte central e privilegiada para a estruturação do comportamento alimentar, o ambiente escolar é um espaço extremamente significativo e repleto de socialização e, portanto, de promoção de práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2001). Desta forma se faz necessário a ampliação de programas de educação alimentar e nutricional na comunidade escolar.

O nutricionista como profissional de saúde que trabalha em todas as situações nas quais tenham interações entre o indivíduo e o alimento, pode desenvolver a sua função de promover a saúde no ambiente escolar por meio de atividades assistenciais e de educação associadas com o desenvolvimento de um programa de EAN, integrando-se com os demais educadores, colaboradores e comunidade escolar que operam nesse espaço (SANTOS, 2012).

Dos agentes de educação, o professor por sua atribuição legal de licenciado, é o principal protagonista em um programa de EAN, pois é com ele que se efetivará um programa cuja importância é promover mudanças na relação da comunidade escolar com o alimento/alimentação, contribuindo com a produção de saúde almejada.

Compreende-se que a relação professor/aluno é indispensável para o global desenvolvimento cognitivo da criança. O educador tem uma atribuição muito importante por ser ele o facilitador, o mediador que conduz ao conhecimento, de forma que atenda as necessidades do educando. No entanto, essa relação vai além da simples transmissão de conteúdos, ultrapassa limites profissionais e escolares, pois é uma relação afetiva, que envolve sentimentos e geram marcas que poderão durar para toda a vida (LORO, 2016).

Sendo o docente caracterizado como um referencial que tem o poder de influenciar, este precisa estar munido de embasamento teórico aliado à sua prática cotidiana para que possa influenciar e auxiliar os alunos a ter uma postura crítica, e assim contribuir para a formação do indivíduo (NASCIMENTO, 2011). A realidade do educando acentua a necessidade de intervir para prevenir. Ao trabalhar com um tema associado com hábitos alimentares é importante ressaltar que grande parte das crianças e adolescentes tem se alimentado de forma não saudável. Os índices de sobrepeso, conforme já registrado, em crianças e adolescentes têm crescido e são vários os fatores que influenciam a obesidade (BRASIL, 2010b).

No que diz respeito à formação de educadores em saúde e alimentação, Nascimento (2011) evidencia a importância da qualificação de docentes de Educação Infantil para intervenções educativas como recurso importante e expressivo para promover o aumento de informações e indica que os educadores participem periodicamente de cursos de atualização ministrados por nutricionista. Os cursos de atualização e extensão, por sua vez, devem visar a revisão e atualização de técnicas utilizadas em conhecimento para a saúde, dos conceitos de saúde e também dos projetos prioritários da área.

Contudo, parece não ser o bastante levar à escola e aos seus agentes informações apropriadas sobre alimentação saudável, fazendo-se essencial também desenvolver um ambiente em que seja possível a aplicação de práticas saudáveis, além da análise dos impactos a curto, médio e longo prazo da alimentação saudável no meio escolar. Portanto Nascimento (2011) adverte para o conhecimento e a compreensão acerca do processo de produção de refeições nas instituições educacionais bem como dos aspectos que indicam as práticas alimentares do grupo social a ser trabalhado, inserindo aí os recursos e as estruturas sociais e econômicas, como uma maneira de promover maior envolvimento e comprometimento por parte dos participantes envolvidos. Desta forma, poderão ser projetadas atividades estratégicas para ofertar informações que permitam aos indivíduos não só questionar, como utilizar melhor os recursos que se encontram a disposição para solucionar os problemas cotidianos e transformar a condição em prol de uma vida mais saudável.

As alternativas de inclusão de informações de alimentação e nutrição, assim como segurança alimentar e nutricional nos plano pedagógico escolar, nos diferentes

níveis de ensino podem colaborar para a instrumentalização dos indivíduos. No entanto, é preciso rever a melhor e mais eficaz forma de implementar programas de EAN no ambiente escolar. (SANTOS, 2005).

2 PRÉ-ESCOLARES E O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

A faixa de idade do pré-escolar compreende o período de 02 a 06 anos. A alimentação desempenha um papel importante que contribui para o potencial de crescimento e de desenvolvimento da criança nessa fase, em que ela atravessa um ritmo acelerado de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento social e psicomotor (PEDRAZA; ROCHA; SOUSA, 2013). A família e ambiente são responsáveis pelo aspecto sociocultural, aprendizagem da alimentação na infância, a qual possibilitará seu comportamento alimentar e de saúde na idade adulta. Sendo muito importante o modo como às refeições são conduzidas, seja na qualidade como na quantidade de alimentos oferecidos, bem como no ambiente físico e emocional que os adultos propiciam às crianças (BENTO; ESTEVES; FRANÇA 2015).

A necessidade de maior cuidado em relação à alimentação do pré-escolar origina-se especialmente do fato de nesse período ocorrer a incorporação de novos costumes alimentares, resultando o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que motivam de forma direta o modelo alimentar a ser escolhido pela criança (PEREIRA; LANG, 2014). Nas últimas décadas, as crianças tornaram-se menos ativas, o tempo gasto em frente à televisão, vídeo game, tablets e outros são maiores do que aquele gasto em brincadeiras externas e práticas de atividade física. Uma relação positiva entre a inatividade e o aumento da gordura corporal em escolares vem sendo observada (GODOI, 2013). A atividade física, por outro lado, diminui o risco de obesidade, atuando na regulação do balanço energético e preservando ou mantendo a massa magra em detrimento da massa de gordura (GODOI, 2013). Programas de intervenção e prevenção nutricional devem ser inseridos desde a infância e permanecendo de maneira contínua até a fase adulta, de maneira progressiva para que a formação de costumes alimentares saudáveis seja obtida por comportamentos independentes e de forma consciente por suas escolhas desde pequenos. (PONTES; ROLIM e TAMASIA, 2016)

Com relação aos processos de aprendizagem descritos por Bandura (2008), segundo Almeida et al (2013) os indivíduos tem flexibilidade nas formas de aprender, por isso, o teórico entende que a o aprendizado pode ser de forma ativa ou por observação. A aprendizagem ativa ocorre mediante a reflexão do comportamento e avaliação das suas consequências. As consequências dos comportamentos, por sua

vez, têm como funções informar os resultados das ações, ocasionar comportamentos antecipadamente e reforçar (FEIST; FEIST, 2008).

A aprendizagem por observação, meio pelo qual origina a maior parte das aprendizagens, ocorre por meio da análise de comportamentos das demais pessoas que fornecem experiências indiretas. Segundo Bandura (2008), a aprendizagem por observação ocorre por meio do processo denominado de modelação, no qual a observação é seguida por um processo cognitivo, o que implica dizer que esse tipo de aprendizagem não é pura imitação, já que necessita de representações simbólicas peculiares a cada indivíduo e situação. A modelação depende das consequências do comportamento, das características do modelo observado e do observador. Dessa forma, esse processo envolve instrumentos de atenção, representação, produção comportamental e motivação (FEIST; FEIST, 2008).

De acordo com Almeida et al (2013) depois de reter o comportamento e ensaiar cognitivamente, reproduz-se o comportamento na produção comportamental ou processo de reprodução motora. A aprendizagem é mais eficiente quando existe motivação e isso se representa no desempenho em realizar um comportamento. A motivação pode acontecer por meio de reforços externos ou por interiorização de processos motivacionais. Bandura (2008) acreditava que a ação humana é o resultado da interação entre indivíduo, comportamento e ambiente de um sistema de determinismo recíproco. Cada um desses aspectos age com forças diferentes cuja intensidade depende da circunstância e do indivíduo. (FEIST; FEIST, 2008)

Piaget (1967) explica que os processos cognitivos que compreendem o período pré-escolar podem ocorrer em dois momentos do desenvolvimento, podendo alternar, de outro indivíduo e também de um a outro meio social, são eles:

- A. Sensório-motor: Inicia-se do nascimento até aproximadamente os dois anos. Durante este estágio desenvolve-se o conhecimento prático, que constitui a subestrutura do conhecimento representativo posterior. Para um bebê, durante os primeiros meses, um objeto não tem permanência. A criança sensório-motora não tem a capacidade de representação da realidade.
- B. Pré-operacional: Inicia-se nos dois anos até aproximadamente os sete anos, com o início da linguagem da função simbólica e, assim, do pensamento ou representação. Mas, no nível do pensamento representativo, há agora uma reconstrução de tudo o que foi desenvolvido no nível sensório motor, isto é,

existe representação da realidade. Para Piaget (1967) não é a linguagem que dá origem ao pensamento, mas sim a capacidade de pensar que dá origem à linguagem. O pensamento da criança pré-operacional é egocêntrico, o que significa que não é capacitado a lidar com ideias diferentes das suas em relação a um determinado assunto. O seu pensamento tende a concentrar-se em um único aspecto da realidade, ligando-se muito mais aos sucessivos estados de um objeto do que às transformações pelos quais ele passa (MARQUES, 2008).

O pré-escolar aos poucos vai aprendendo o seu poder de decisão na seleção e escolha de sua alimentação. É comum um dia a criança aceitar o alimento e no outro rejeitá-lo, faz parte do processo de aprendizado e da relação que ele está estabelecendo com o alimento (SILVA; NEVES; PEREIRA NETTO, 2016). As práticas alimentares, apreendidas da amamentação à alimentação cotidiana da família, são provenientes de saberes, vivências, experiências, construídas a partir das condições de vida, da cultura, das redes sociais e do aprender de cada período histórico e cultural.

Com relação à construção de hábitos alimentares de pré-escolares caracterizam-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares. De acordo com Ramos (2000) os aspectos psicossociais exercem influência às experiências alimentares desde o instante do nascimento da criança, proporcionando o aprendizado introdutório para a sensação da fome e da saciedade e para a percepção dos sabores. A apropriada introdução dos novos alimentos no primeiro ano de vida, assim como uma correta socialização alimentar, a partir de alimentos saudáveis em espaço alimentar agradável, bem como a oferta de alimentos variados à criança pode contribuir de forma positiva para desenvolver comportamento alimentar saudável nos primeiros anos de vida.

Além de fatores psicossociais que interferem nas experiências alimentares, os aspectos de fome e saciedade, de acordo com apontado pela psicologia fisiológica, seria o responsável pela alimentação. Nos últimos anos, destacam-se estudos sobre a aprendizagem e a experiência na alimentação, padrões alimentares e respostas fisiológicas interagindo na produção do comportamento alimentar (SILVA, 2017).

De acordo com Ramos (2000) em um estudo sobre a extensão da exposição repetida de novos alimentos e sabores com crianças pré-escolares, os resultados

apontaram que o alimento não pode ser apenas percebido visualmente ou através do odor, a criança necessita degustar o alimento. Mesmo que a introdução deste alimento seja gradual, em pequenas porções, espera-se que a aceitação do novo alimento venha ocorrer após 12 a 15 apresentações do mesmo. Por ser um processo longo e que exige persistência por parte da família, muitas vezes acaba ocasionando a desistência dos pais, que durante o processo de aceitação do alimento, entendem que a criança não gosta do mesmo. Todavia, é a exposição repetida que poderá colaborar na diminuição da neofobia alimentar, característica comum do pré-escolar, ou seja, o medo de experimentar novos alimentos e sabores (VIVEIROS, 2012).

3 FAMÍLIA E INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

A família, com a sociedade, incluindo-se a unidade escolar são os mais importantes formadores do comportamento alimentar infantil. Desse modo é importante que os pais se organizem de forma a participarem frequentemente da alimentação dos filhos, orientando, desenvolvendo e gerando o exemplo. A frequência com que os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis pode estar correlacionada ao consumo alimentar e ter consequências de longo prazo sobre o desenvolvimento de comportamento alimentar dos filhos (VIVEIROS, 2012).

Importante salientar que por maior que seja a influência da família e ambiente escolar, a alimentação não se restringe a este mundo, ela tem uma conexão com o mundo exterior, sendo uma ligação que estabelece como observamos e compreendemos o mundo. No trabalho com crianças é ensinada uma gama de valores sociais que vão sendo apresentados a elas no dia a dia, e que moldam seu caráter e sua personalidade. No decorrer das refeições, existe uma série de comportamentos esperados, que podem ser ensinadas às crianças em seu devido tempo (PEREIRA; LANG 2014, VIVEIROS, 2012).

Para Pereira (2014), o conhecimento, as atitudes, comportamentos e capacidades desenvolvidas por meio de efetivos projetos de saúde em espaços escolares focados para a conscientização de que a adoção de hábitos saudáveis ocasionará melhor qualidade de vida, capacitam crianças e adolescentes para fazer seleções corretas sobre comportamentos que promova a saúde do indivíduo, família e comunidade. Por meio do trabalho nas preferências alimentares de crianças, que são determinantes relevantes do consumo alimentar, promove-se o balanceamento na composição da dieta em relação aos macronutrientes e ao total energético.

4 PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Entre os princípios referidos no Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012b), destaca-se o "planejamento, avaliação e monitoramento das ações". De acordo com esse documento o planejamento compreende um processo organizado de diagnóstico, identificação de prioridades, elaboração de objetivos e estratégias para alcançá-los. Também, planejar o desenvolvimento de instrumentos de ações, previsão de custos e recursos necessários, e detalhamento de plano de trabalho. A definição de responsabilidades e parcerias, os indicadores de processos e resultados para sua avaliação e a efetividade das iniciativas e a sustentabilidade das ações de EAN.

A qualidade do processo de planejamento e implementação destas iniciativas também depende do grau de envolvimento e compromisso não apenas dos profissionais, mas também dos indivíduos e grupos. Desta maneira, os processos participativos tendem a gerar melhores resultados, impacto e sustentabilidade das iniciativas (BRASIL, 2012b).

A participação das pessoas é essencial para que possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios (BRASIL, 2012b). Diante disto, é pertinente deixar claro que, para a realização da EAN, não há um programa padronizado a ser seguido, ou seja, um modelo pré-determinado, com a predefinição de objetivos, de conteúdos a serem abordados ou de estratégias a serem realizadas (BOOG, 2013).

Todo o planejamento pressupõe conhecer a realidade não só das pessoas como do ambiente alimentar, seja para uma assistência individual como coletiva.

Dessa forma considera-se que o diagnóstico educativo tem como propósito conhecer o contexto social, cultural, ambiental e econômico da população alvo do Programa de EAN, assim como se analisa as condutas e as práticas alimentares e os possíveis problemas alimentares e nutricionais (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013). Para isso, o diagnóstico não deve ficar restrito a avaliação antropométrica das crianças ou as informações sobre os alimentos que gosta ou tem o hábito de consumir.

Sendo assim, cabe destacar que serão necessárias diferentes estratégias para realizar o levantamento das informações, entre elas:

- Entrevista com a direção da escola, aplicando questionário para verificar as características gerais da escola, número de turmas; quantitativo de alunos; idade; sexo; quantitativo de professores e manipuladores de alimentos; - existência de bar/cantina: quais os alimentos comercializados; - ações de EAN já realizadas na escola; - existência de horta escolar? Quem faz a manutenção? Como é o trabalho com os escolares? Quais disciplinas estão envolvidas? - Inclusão da temática alimentação no Projeto Político Pedagógico: - horário das refeições; - dificuldades e barreiras para a alimentação saudável na escola;
- Observação do preparo, na cozinha: manipulador segue cardápio, boas práticas e fichas técnicas;
- Observação da oferta da alimentação escolar, no refeitório: - como é o refeitório? - quem oferta a alimentação?
- Análise do cardápio planejado e ofertado; - o que é levado em consideração no momento da elaboração do cardápio: alimentos da agricultura familiar; alimentos orgânicos; faixa etária; necessidades nutricionais; alimentos industrializados; quantidade de sal, açúcar e gordura; - consumo de água e outros líquidos?
- Avaliação da aceitabilidade da alimentação escolar;
- Entrevista com o nutricionista responsável pela alimentação escolar, para conversar sobre elaboração do cardápio; ações de EAN realizadas; treinamentos/formações da equipe;
- Entrevista e aplicação de questionário com os professores para verificar os conhecimentos sobre alimentação escolar e alimentação saudável, as crenças dos professores, e as atividades que realizam envolvendo a alimentação; identificar o entendimento dos professores sobre o papel da escola e dos professores no processo de formação de hábitos alimentares; Entrevista com o manipulador de alimentos: - papel do manipulador de alimentos: há treinamento? Quais os assuntos abordados? Já foi debatido o papel do manipulador enquanto educador alimentar?

- Aplicação de questionário com os pais e responsáveis para verificar informações sobre a alimentação da criança em casa, no contexto familiar: - refeições realizadas em casa; - horário das refeições; - local e forma de consumo das refeições; - alimentos consumidos pela criança e pela família; - crença dos pais/responsáveis sobre alimentação dos filhos; - como ocorreu a introdução de novos alimentos; - preferências, aversão, intolerância e alergia alimentar; - dificuldades com a alimentação dos filhos; - existência de barreiras para uma alimentação saudável.
- Observação dos alunos nos diferentes espaços, a fim de conhecer a rotina das crianças no ambiente escolar.

A partir do diagnóstico, a determinação clara e precisa de objetivos é condição fundamental para o sucesso não só de programas que envolvem ensino e aprendizagem, mas de qualquer trabalho e ação profissional, uma vez que o objetivo consiste na diretriz (no fio condutor) da ação que será realizada. Por isso, os objetivos de um programa educativo devem ser definidos antes de iniciar o trabalho e devem expressar o que se pretende alcançar com ele, ou seja, as mudanças pretendidas mediante um conjunto de experiências que serão proporcionadas à população-alvo da intervenção. Ao definir os objetivos, espera-se responder "para que" o trabalho, atividade, programa será realizado. Portanto, a seleção adequada dos objetivos de um programa é ponto essencial para seu êxito (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

Como proposto pelo Marco de Referência (BRASIL, 2012), à prática da EAN deve fazer o uso de abordagens e recursos problematizadores e ativos, que propiciem o diálogo. De acordo com Scarparo (2017), essa compreensão da necessidade da abordagem da EAN para além da transmissão de conhecimentos, corrobora os trabalhos de Freire (1996), bem como com os pressupostos de um modelo epistemológico construtivista, que fundamenta uma pedagogia relacional (BECKER, 2012). Diante disto, no momento de planejar as estratégias que serão utilizadas com o grupo de participantes do Programa de EAN é importante: considerar as estruturas e capacidade cognitiva do sujeito; selecionar as atividades pedagógicas de acordo com o objetivo; propiciar a participação dos alunos nas atividades e a exploração do ambiente social e cultural; superar a prática pedagógica da repetição de conteúdos, instigando a curiosidade e a criatividade.

No processo educativo, embora a EAN deva ultrapassar os processos de mera transmissão de informação, a comunicação e a linguagem utilizada com o grupo é fundamental, pois influencia diretamente os resultados das ações realizadas. Por isso, a comunicação no contexto da EAN, para ser efetiva, deve ser pautada em reconhecer e valorizar os diferentes conhecimentos e culturas alimentares, em conhecer as necessidades dos indivíduos e grupos, formar vínculos e propiciar a construção compartilhada destes saberes, a fim de procurar coletivamente a solução para as situações enfrentadas (BRASIL, 2012). Neste contexto, cabe referir que quando se espera desenvolver ou modificar práticas de alimentação, a simples transmissão de informações não é efetiva em um processo educativo.

A estratégia é entendida como o conjunto de procedimentos, técnicas e métodos que tem como objetivo engajar o educando em situações capazes de estimular a aprendizagem (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013). Não há uma estratégia melhor ou mais eficaz do que outra, pois sua adequação está diretamente relacionada com os dados levantados no diagnóstico, com as características da população-alvo, com os objetivos delineados e com os recursos disponíveis (ESPERANÇA E GALISA, 2014). Sendo assim, para a escolha das ações de EAN é imprescindível ter clareza dos objetivos específicos que se pretende alcançar ao longo da realização do Programa de EAN.

De acordo com Boog (2013), a avaliação é uma etapa muito importante no planejamento do Programa de EAN, uma vez que ela aponta direções para a reformulação dos objetivos e/ou das estratégias de intervenção. Por isso, recomenda-se que a avaliação seja um processo contínuo, sendo realizada desde o momento em que as estratégias começarem a ser implementadas, uma vez que tem como finalidade verificar se os objetivos propostos foram alcançados (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

Além disso, a avaliação contribui para verificar se a população-alvo do Programa de EAN adquiriu os conhecimentos ou as habilidades necessárias para modificar as atitudes e os comportamentos com relação à alimentação (ESPERANÇA E GALISA, 2014). Na avaliação das ações de EAN, não se aconselha procurar demonstrar os resultados de forma numérica, como por exemplo, no caso das avaliações escritas sobre um conteúdo ou da avaliação antropométrica, pois estes são considerados limitados para representar o significado da intervenção na vida das pessoas (BOOG, 2013).

5 ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES

Neste item você irá encontrar algumas sugestões de estratégias que poderão ser utilizadas para realizar ações de EAN com crianças na fase pré-escolar.

As estratégias foram organizadas da seguinte maneira: nome da atividade, diagnóstico, objetivo, recursos necessários e desenvolvimento.

São possibilidades que necessitam estar de acordo com a realidade, podem ser adaptadas de acordo com o diagnóstico educativo realizado, referido no capítulo “*Planejamento de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional*”. Cabe ressaltar que para a consecução dos objetivos de um Programa de EAN, possivelmente, serão necessárias diversas atividades que serão realizadas, conforme preconizado pelo Marco de EAN (Brasil, 2012b).

5.1 Conhecendo as frutas

Diagnóstico: Verificou-se que as crianças de 2 a 4 anos estavam consumindo, com boa aceitação, somente banana, maçã e pera. As demais frutas presentes no cardápio da escola, como laranja, mamão, uva, kiwi e abacate, não tinham boa aceitação. Por isso, a manipuladora de alimentos (merendeira/cozinheira), a fim de evitar o desperdício, decidiu diminuir a quantidade de oferta destas frutas.

Objetivo:

- Aumentar a variedade de frutas consumidas.
- Introduzir e estimular o consumo de diferentes frutas.
- Despertar o interesse e a curiosidade sobre as frutas.
- Experimentar novos sabores.
- Degustar outras formas de preparação/ apresentação das frutas.
- Identificar a origem dos alimentos.

Recursos necessários:

- Livro de histórias de alimentos
- Impressão das figuras do alimento
- Alimento *in natura*

- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

Recomenda-se escolher previamente o alimento que será trabalhado com as crianças. Para trabalhar, por exemplo, como mamão, sugere-se a realização das atividades a seguir:

A. Contação de história

Existem diversas possibilidades para contar a história do mamão, desde um livro já estruturado até a construção de uma história a partir de gravuras retiradas da internet. Para essa etapa, aconselha-se contar uma história que desperte a curiosidade sobre a origem do mamão. Além disso, é importante que seja realizado um estudo prévio da história que será trabalhada com as crianças, a fim de diferenciar a voz dos personagens durante a leitura.

Sugestão de passo a passo para a contação da história:

- Solicitar que as crianças sentem em roda.
- Fazer uma introdução para a contação. Por exemplo, iniciar com perguntas sobre o mamão. Por exemplo: “Quem conhece o mamão?” “Quem gosta de mamão”?
- Informar às crianças que hoje vamos conhecer a história do “João mamão”. Contar a história, modificando a voz para os diferentes personagens, bem como mostrando para as crianças as imagens.
- Saber de onde vem, origem do mamão.
- Questionar as crianças: De onde vem o mamão? (deixar que se expressem livremente) Quem sabe onde ele nasce?
- Apresentar um painel com a estrutura de uma chácara/sítio/fazenda. Pode ser um desenho, uma imagem impressa em tamanho grande ou uma montagem. É importante ter espaços para colagem das figuras de árvores frutíferas ou das frutas. Esse painel poderá ser montado com as frutas na medida em que forem trabalhados em futuras atividades.



Imagem ilustrativa do painel da fazenda. Fonte: Freepik

- Solicitar que as crianças mostrem, na fazenda, onde nasce ou de onde vem o alimento que está sendo trabalhado.
- É importante ter uma ou mais imagens/figuras do alimento que está sendo trabalhado para serem fixadas no painel.
- Se possível, é desejável, que esse painel possa ser completado com as figuras dos alimentos na medida em que forem sendo trabalhados. Ele pode ficar fixado em uma parede da sala ou ficar guardado e ser apresentado nos dias da atividade.

B. Conhecer e degustar os diferentes tipos de mamão:

- Apresentar os diferentes tipos da fruta;
- Apresentar a fruta para as crianças e questionar: Quem conhece esta fruta? Quem já provou? Quem gosta? Quem já sentiu o cheiro? Quem já tocou nela? Como ela é por dentro?
- Pode-se fazer contra argumentações a partir das respostas das crianças. Por exemplo, se as crianças informarem que tem várias sementes, questionar se elas têm certeza que uma fruta tão grande tem várias sementes e não uma só, bem grande.

- Em seguida, passar a fruta para as crianças tocarem, sentido a textura e o peso, e cheirarem.
- Na sequência, antes de abrir a fruta, pode-se lembrar de como as crianças disseram que achavam que ela era por dentro. Ao abri-lo, na frente das crianças, mostrar como é por dentro.
- Para finalizar esse momento, questionar novamente quem já comeu a fruta e incentivar as crianças a provarem. Referir que no lanche ou no jantar da escola a fruta estará presente, em uma preparação surpresa.

C. Degustar a fruta cortada em pequenos pedaços.

D. No lanche da escola deverá ser servida a fruta

- Será incluído no cardápio, elaborado pelo nutricionista, uma preparação contendo a fruta trabalhada como ingrediente.
- Ofertar diferentes preparações com a mesma fruta
- Incentivar as crianças a provarem a preparação.
- Sugere-se que os adultos também provem a preparação ofertada.

5.2 Material de orientação sobre lanches escolares para os pais

Diagnóstico: Constatou-se que os pais das crianças que no próximo ano irão para o ensino fundamental estão com dúvidas sobre os lanches que poderão enviar para a escola.

Objetivo:

- Desenvolver um material de orientação para os pais, construído pelas crianças, com orientações sobre alimentação saudável, receitas, e montagem de lanches, boas práticas de manipulação (armazenamento do lanche) de acordo com as preferências de cada criança.
- Estimular a autonomia realizando semanalmente oficinas culinárias com as crianças.
- Ofertar diferentes tipos de lanches.
- Incentivar o consumo de frutas, e outros *lanches saudáveis*.

- Entregar material para os pais com todas as receitas realizadas nas oficinas.

Recursos necessários:

- Receitas de lanches saudáveis
- Diferentes tipos de gêneros para elaboração de lanches
- Folha A4 ou impressão da estrutura do álbum
- Impressão das figuras
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Buscar da internet ou livros de culinárias receitas de lanches saudáveis;
- B. Preparar o refeitório/cozinha da escola com os ingredientes necessários para a preparação a ser realizada;
- C. Com o auxílio das professoras e atendentes de cozinha; estimular as crianças a preparem o lanche escolar;
- D. Demonstrar o armazenamento dos alimentos. Onde guardar os mesmos. Ex: alimento com queijo na geladeira; fruta pode deixar em temperatura ambiente;
- E. Degustar os lanches preparados;
- F. Todas as receitas realizadas nas oficinas serão anexadas, ao longo do ano, em um álbum e entregues aos pais como sugestões para merenda escolar.

5.3 Mural dos alimentos

Diagnóstico: Observou-se que algumas crianças comiam comidas/preparações na creche e em casa não. Os pais não acompanhavam o cardápio da escola.

Objetivo:

- Apresentar aos pais comidas/preparações consumidos na escola;
- Estimular uma alimentação saudável em casa;
- Diversificar o consumo de diferentes preparações em casa;

Recursos necessários:

- Papel cartaz;
- Folha A4 ou imagem da preparação/ alimento ofertado;
- Alimento in natura
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Após a realização de algumas atividades na escola, envolvendo degustação de alimentos (ex. atividade 01 ou atividade 02);
- B. Estimular a criança a fazer um desenho ou figura representando a experiência;
- C. Recortar a gravura e colar em um papel pardo ou cartolina (que será o mural);
- D. Construir com as crianças um mural que será exposto nos corredores ou secretaria da escola, com a possibilidade de visualização dos pais;
- E. Convidar os pais para conhecer o trabalho de alimentação da escola;

5.4 Origem dos alimentos

Diagnóstico: Constatou-se que as crianças não sabiam a origem de alguns alimentos ofertados na escola e em casa, após a fala de uma aluna “O leite vem do supermercado”.

Objetivo:

- Ensinar a origem dos alimentos;
- Estimular o consumo de alimentos variados.
- Desenvolver o paladar sobre novos alimentos;

Recursos necessários:

- Papel cartaz ou pardo
- Fita adesiva

- Imagem do alimento
- Alimento *in natura*
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Desenhar em um papel cartaz a imagem de uma fazendinha (arvore, animais, terra...) (sugestão imagem atividade 01);
- B. Fazer imagens de figuras de alimentos (mel, leite, frutas, verduras...);
- C. Fazer uma roda com as crianças e apresentar o painel;
- D. Questionar se as crianças conhecem os animais da imagem, se já viram pessoalmente, sabe o que é?
- E. Mostrar imagens de alimentos naturais (de origem animal ou vegetal) produzidos em chácaras/sítios ou fazendas para as crianças;
- F. Perguntar se sabem de onde vem o leite, por exemplo;
- G. Colar a figura do alimento junto ao desenho do animal arvore ou terra(que produz o mesmo) no painel;
- H. Após completar o painel, fazer degustação dos alimentos que foram apresentados na atividade.

5.5 Estimulando os quatro sentidos

Diagnóstico: Percebe-se menor consumo de frutas e legumes por parte das crianças na escola.

Objetivo:

- Apresentar diferentes alimentos;
- Experimentar o consumo dos alimentos menos consumidos;

- Estimular os 4 sentidos;

Recursos necessários:

- Frutas e verduras *in natura*, pré-preparados, picados, cozidos, etc..
- Guardanapo
- Folha A4
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Levar para escola diferentes frutas e legumes, que são consumidos nas preparações servidas na escola;
- B. Formar uma roda com as crianças;
- C. Fazer a exposição dos alimentos;
- D. Estimular as crianças, pegar o alimento, sentir o aroma, peso do alimento;
- E. Conversar sobre os tipos de preparação que poderiam ser feitas com o alimento (exemplo: morango, vitamina de morango);
- F. Levar as frutas e legumes preparados para que as crianças possam experimentar;
- G. Incentivar a degustação das preparações;
- H. Após a degustação estimular as crianças a desenhar as frutas e legumes que conheciam e que não conheciam;
- I. Desenhar os alimentos que mais gostaram;

5.6 Culinária divertida

Diagnóstico: Observou-se que as crianças comiam bolo de banana e não comiam a fruta *in natura* ou vitamina da fruta.

Objetivo:

- Apresentar diferentes preparações com o mesmo alimento (fruta, saladas, legumes, etc.);
- Estimular autonomia das crianças, nas oficinas culinárias em diferentes preparações;

Recursos necessários:

- Frutas e verduras *in natura* para as preparações
- Utensílios necessários para as preparações
- Receitas das preparações realizadas
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Este trabalho pode ser realizado na cozinha da escola;
- B. Organizar os utensílios que serão utilizados;
- C. Escolher 2 ou 3 tipos de alimentos;
- D. Escolher as preparações que serão realizadas na atividade;
- E. Apresentar os alimentos principais das preparações (Exemplo: banana. Preparações: vitamina de banana, bolo de banana, doce de banana, salada de fruta...).
- F. Fazer a exposição de todos os alimentos que serão utilizados;
- G. Estimular as crianças a participar da preparação das receitas e degustar as mesmas;
- H. Após o término da atividade. Entregar para as crianças a receita das preparações realizadas;

5.7 Desfile dos alimentos

Diagnóstico: Notou-se a monotonia alimentar por parte de algumas crianças. Mesmo conhecendo o alimento/comida, as crianças não faziam a ingestão do mesmo, um fenômeno conhecido como neofobia alimentar.

Objetivo:

- Apresentar diferentes alimentos/comidas;
- Estimular a experimentação das preparações;
- Diminuir o medo de experimentar e consumir novos alimentos/comidas.

Recursos necessários:

- Frutas e verduras *in natura*
- Palito de dente
- Guardanapo
- Papel cartaz
- Fita adesiva
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Para preparar o desfile de alimentos, perguntar qual alimento a criança deseja “apresentar” para os colegas;
- B. Construir junto com as crianças com papel cartaz e lápis de cor, tinta ou caneta hidrocor, uma blusa de papel representando o alimento escolhido;
- C. Após terminar a confecção da “blusa”, colar com fita adesiva na roupa da criança;
- D. Fazer um desfile na sala de aula apresentando o alimento;
- E. No momento do desfile pedir para a criança falar uma característica do alimento escolhido (Exemplo: laranja, é da cor laranja, tem sabor doce, da pra fazer suco, mas o melhor é comer a fruta com bagaço...);

- F. Após o desfile estimular o consumo das preparações, previamente elaboradas, por parte das crianças;

5.8 Melhorando o momento da refeição

Diagnóstico: Observou-se que no momento das refeições as crianças estavam agitadas, comendo rápido e de forma desorganizada.

Objetivo:

- Incentivar a importância da hora das refeições para consumir de forma mais adequada os alimentos/comidas;
- Estimular a refeição de uma forma mais tranquila e agradável;
- Auxiliar as crianças na percepção das características organolépticas dos alimentos/comidas (sabor, cheiro, textura, etc.).
- Exercitar o prolongamento do tempo de mastigação.

Recursos necessários:

- Alimentos ou preparações que serão consumidas;

Desenvolvimento:

1. Apresentar o refeitório para as crianças;
2. Servir o alimento;
3. Incentivar as crianças para mastigarem os alimentos devagar (para reconhecerem o que estão comendo e sentirem melhor o gosto e textura) assim poderão dizer quanto gostaram dos alimentos/comidas.
4. Durante a refeição pedir as crianças que descrevam as características (qual a textura da comida, é molinho, mais duro? Que gosto tem? É mais salgado ou doce? dos alimentos/comidas que estão consumindo).

5.9 Datas comemorativas

Diagnóstico: Percebeu-se pouca interação em datas comemorativas com alimentação (ex.: dia do índio/ dia da árvore).

Objetivo:

Explorar conhecimento e valorização dos alimentos naturais, típicos do país ou da região. Ou de grupo étnico que culturalmente compõe nossa alimentação.

Identificar influências étnicas (ou outra condição) na alimentação.

Degustar para conhecer os sabores.

Recursos necessários:

- Alimentos ou preparações relacionadas à cultura trabalhada
- Figuras dos alimentos apresentados;
- Alimentos para serem consumidos;
- Guardanapo
- Folha A4
- Gravura da cultura a ser trabalhada (Exemplo: o índio, sua casa...)
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

1. Apresentar a cultura que será trabalhada (Exemplo: quem conhece o índio? Onde ele mora?);
2. Falar sobre a alimentação do povo selecionado (Exemplo: o que ele come? como pega o peixe? Planta alimento?);
3. Mostrar as figuras de alimentos no seu habitat natural;
4. Ofertar os alimentos preparados que compõe a cultura trabalhada; Estimular o consumo de diferentes alimentos;
5. Incentivar as crianças a desenhar ou pintar imagem da cultura apresentada e os alimentos que foram degustados;

5.10 Importância de comer saudável na hora da refeição

Diagnóstico: Observou-se que algumas crianças estavam comendo alimentos não recomendados em algumas refeições. Exemplo: bolacha recheada no almoço.

Objetivo:

- Conversar sobre o horário das refeições.
- Identificar alimentos/produtos adquiridos pela família.
- Estimular uma alimentação saudável.

Recursos necessários:

- Alimentos trazidos de casa
- Papel cartaz
- Figuras dos alimentos
- Revistas
- Folha A4
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

- A. Desenhar junto com as crianças no papel cartaz um relógio com horários que habitualmente serve-se uma refeição (identificando café da manhã, lanche, almoço, etc.);
- B. Entregar revistas com imagens dos alimentos/comidas e pedir para os alunos recortarem as figuras que representam o que eles comem nas refeições (Exemplo: café da manhã- suco, iogurte, leite...).
- C. Colar no cartaz do relógio os alimentos/comidas correspondentes a refeição;
- D. Fazer um piquenique com os alimentos/comidas que foram trazidos de casa.

5.11 Álbum dos alimentos (precisa ter realizado outras atividades antes)

Diagnóstico: Verificou-se monotonia alimentar em alguns alunos, que consomem sempre os mesmos alimentos/comidas. Por exemplo, Joana, atualmente, no almoço, consome somente feijão, lentilha, polenta e massa. Para isso, a nutricionista e as professoras da turma pensaram em realizar diferentes atividades de EAN apresentando os alimentos/comidas e ir construindo um “álbum da alimentação” com os próprios alunos.

Objetivos:

- Identificar os alimentos/comidas.
- Estimular que as crianças experimentem diferentes alimentos/comidas.
- Experimentar diferentes preparações do mesmo alimento.

Recursos necessários:

- Folha A4 ou impressão da estrutura do álbum
- Impressão das figuras
- Caneta hidrocor
- Lápis de cor
- Cola
- Tesoura
- Tempera
- Pincel

Desenvolvimento:

1. Apresentar a proposta do álbum para crianças;
2. Construir a capa do álbum personalizada;
3. Pode ser utilizada uma estrutura pronta (retirada da internet) ou criar uma nova;
4. Ao longo do ano, após cada atividade com um alimento/comida diferente será feito um desenho; colado a gravura ou pintado o desenho já pronto, no álbum;
5. À medida que se realiza atividade se constrói o álbum, que será entregue aos pais no final do ano.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. P., et al. Comparação entre as teorias de aprendizagem de Skinner e Bandura. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-FITS**, Aracaju, v.1, n.3, p.81-90, 2013.
- BANDURA, A.. A evolução da teoria social cognitiva. In: BANDURA, A.; Azzi, R. G.; Polydoro, S. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: ArtMed, 2008.
- BARBOSA, N. V. S. et al. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 18, n. 4, p.937-945, abr. 2013.
- BECKER, F. **Educação e construção do conhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. de M.; FRANÇA, T. E.. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 8, p.2389-2400, ago. 2015.
- BOOG, M. C. F. **Educação em Nutrição: integrando experiências**. Campinas: Komedi, 2013.
- BRASIL. Instituto da Cidadania, Projeto Fome Zero e Fundação Djalma Guimarães. Projeto Fome Zero. Uma proposta de segurança alimentar para o Brasil. Terceira versão. [S.l.], 2001. p. 118.
- BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União 2006; 9 mai.2006 b.
- BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário oficial da União, Brasília, 17 jun. 2009.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, Antropometria estado nutricional no Brasil. Brasília (DF). IBGE, 2010b.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Série B. Textos Básicos de Saúde. 82p. Brasília, 2012a.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012b.

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

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015, Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável, Diário da União, Brasília, 2015

CERVATO-MANCUSO A.M. Elaboração de Programas de Educação Nutricional. In: DIEZ-GARCIA R.W.; CERVATO-MANCUSO A.M. **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

CERVATO-MANCUSO. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.31, n.3, p.324-330, 2013.

SILVA, R. H. M. da; NEVES, F. S.; PEREIRA NETTO, M.. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, Juiz de Fora, v.19, n.2, p.321-327, 2016.

ESPERANÇA, L.M.B., GALISA, M.S. Programa de Educação Alimentar e Nutricional: diagnóstico, objetivos, conteúdo e avaliação. In: GALISA, M.S., NUNES, A.P.O., GARCIA, L.S., CHEMIN, S.M. **Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática**. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.

FEIST, G.; FEIST, J.. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: McGraw-Hill, 2008.

FREIRE, P.. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 13. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIUSTE, L. **Educação alimentar e nutricional: análise de intervenções a partir do preconizado no marco de referência de EAN**, 2018.42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Departamento de Nutrição, 2018.

GODOI, V. M. B.. **Contribuição das atividades físicas na prevenção e tratamento da obesidade infantil**. 2013. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, 2013.

LORO, A. R..**A importância do brincar na educação infantil**. 2016. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física)- Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí), 2013.

MARQUES, T. B. I. **Desenvolvimento cognitivo da criança de educação infantil**. In: ROMAN, Eurilda Dias e STEYER, Vivian Edite (orgs.) **A criança de 0 a 6 anos e a educação infantil: um retrato multifacetado**. Canoas: Ed. da ULBRA, 2001. p.48 a 58.

NASCIMENTO, A. O.. **Educação continuada para o professor do ensino fundamental**. Nível I: educação alimentar e nutricional. 2011.104f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) - Universidade Federal

de São Paulo, São Paulo (SP), 2011

PEDRAZA, D. F.; ROCHA, A. C. D.; SOUSA, C. P. da C.. Crescimento e deficiências de micronutrientes: perfil das crianças assistidas no núcleo de creches do governo da Paraíba, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 18, n. 11, p.3379-3390, nov. 2013.

PEREIRA, M.M.; LANG, R.M.F. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **Revista UNINGÁ**, Paraná. v.41 p.86-89, ago./out. 2014.

PIAGET, J. **Seis estudos de psicologia**. Rio de Janeiro: Forense, 1967.

PONTES, A. M. O.; ROLIM, H. J. P.; TAMASIA, G. A. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Saúde em foco**, [s.l.], p.292-306, 2016. Disponível em <http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/032_importancia_educacao_alimentar_nutricional.pdf> Acesso em 28 set. 2018.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 76, p.229 – 237, 2000.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.17, p.453-462, 2012

SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, vol.18, no.5, p.681-692, 2005

SCARPARO, A.L.S.; MARQUES, T.B.I.; DEL PINO, J.C. Ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. In: BOFF e BUSNELLO. **Educação para a saúde: diálogos nos diferentes cenários de práticas educativas**. Ijuí (RS): Editora UNIJUI, 2016.

SCARPARO, A.L.S. **Crenças sobre o ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde [tese]. Porto Alegre (RS), junho de 2017.

SILVA, R. R. G. da. Análise sobre as Influências da Mídia Televisiva no Comportamento Alimentar de Crianças de 7 a 12 anos. **Revista Ciência Contemporânea**, Belo Horizonte, v.1, p.128-147, 2017.

VIVEIROS, C. C. O. **Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar**: um estudo exploratório. 2012. 55f .Dissertação (Mestrado em Psicologia)–Faculdade de Psicologia De Lisboa, Universidade de Lisboa, 2012

