

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA TRAJANO CAMARGO
ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

ALLANNA DÓRO LUCIO
ANA JÚLIA REIS PIZETTA
BIANCA CAROLINE SENE GUEDES

PROPOSTA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA
EM ESCOLA PÚBLICA NA CIDADE DE LIMEIRA-SP

LIMEIRA – SP

2022

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA TRAJANO CAMARGO
ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

ALLANNA DÓRO LUCIO
ANA JÚLIA REIS PIZETTA
BIANCA CAROLINE SENE GUEDES

PROPOSTA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA
EM ESCOLA PÚBLICA NA CIDADE DE LIMEIRA-SP

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora, como exigência parcial para a obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética, da Escola Técnica Trajano Camargo, sob a orientação da professora Margarete Galzerano Francescato.

LIMEIRA – SP

2022

AGRADECIMENTO

Primeiramente gostaríamos de agradecer a nós mesmas, por nossa força de vontade e coragem para iniciar e concluir o trabalho apesar de todas as dificuldades. Agradecemos a escola ETEC Trajano Camargo e todos os professores que nos auxiliaram no decorrer do trabalho, em especial a Professora Margarete Galzerano Francescato, orientadora do projeto pelo apoio, paciência desde o início.

Agradecemos toda a equipe e gestão da escola E.M.E.I.E.F Mario de Souza Queiroz Filho, pela oportunidade e realizarmos nosso projeto dentro de seu ambiente, aos alunos por participarem e colaborarem conosco sempre, tornando tudo isso ainda mais especial. Por fim agradecemos nossa família e amigos pelo suporte emocional e mental quando precisamos, e por últimos deixamos nosso mais sincero agradecimento ao Percy Jackson, Pitty e Melanie Martinez, por proporcionar o conforto que era necessário para continuarmos nos momentos mais complicados dessa trajetória, obrigada.

RESUMO

Desde o nascimento, é notório que a criança já possui suas próprias preferências alimentícias e durante a infância todos os hábitos são gerados por influências familiares ou escolares, cabendo a essas instituições o incentivo de uma vida mais saudável que certamente serão costumes duradouros. Tendo em vista a importância da alimentação saudável desde cedo, é de suma importância conhecer detalhadamente o porquê disso, informar-se sobre nutrientes, vitaminas e minerais essenciais para o corpo de uma criança, visando o crescimento e produção de energia. A escola é um ambiente de grandes descobertas onde a formação dos hábitos alimentares se faz relevante, principalmente nos aspectos fisiológicos, socioculturais, psicológicos, econômicos e ambientais.

Devido ao fato desse ambiente local ser um dos principais elementos de referência para a criança, a escola pode contribuir neste processo, considerando sua tamanha importância como espaço de produção de autoestima, saúde, comportamentos e habilidades para a vida. As escolas na rede pública possuem a obrigação de oferecer a refeição baseada nas indicações nutricionais, que por sua vez se tornam recorrentes no âmbito familiar. Com isso em mente, o objetivo desse projeto é de organizar e desenvolver projetos de educação alimentar infantil com curta duração, oferecendo alimentos conhecidos no dia a dia com novas propostas de preparações, através de práticas divertidas e chamativas para os pequenos. Além disso, foi planejado ressaltar a importância e compreensão da correta alimentação na infância, tanto no âmbito escolar quanto familiar. Para a realização do projeto foram feitas duas visitas técnicas em uma escola pública na cidade de Limeira-SP, para alunos da faixa etária de 6 a 7 anos, do primeiro ano do ensino fundamental I, para a promoção da nutrição infantil, com o intuito de conscientizar e incentivar uma boa alimentação para as crianças. Na primeira visita, uma roda de conversa foi elaborada, para explicar a função da nutrição e dos alimentos no organismo, foi executada uma atividade infantil para colhimento de dados e a leitura de uma história que ressalta a relevância de adquirir bons hábitos alimentares na primeira infância. Durante a segunda visita, foram preparados e apresentados três sabores de sorvetes naturais e saudáveis para incentivar a boa alimentação, e no final, foram distribuídas aos alunos, a cartilha informativa elaborada pelo grupo.

Palavras-chave: Infantil; Nutricional; Conscientização.

ABSTRACT

Since birth, it is notorious that the child already has his own food preferences and during childhood all habits are generated by family or school influences, and it is up to these institutions to encourage a healthier life that will certainly be lasting customs. Given the importance of healthy eating from an early age, it is of paramount importance to know in detail why, to be informed about nutrients, vitamins, and minerals essential to a child's body, aiming at the growth and production of energy. The school is an environment of great discoveries where the formation of eating habits is relevant, especially in the physiological, sociocultural, psychological, economic, and environmental aspects. Since this local environment is one of the main reference elements for the infant, the school can contribute to this process, considering its importance as a space to produce self-esteem, health, behaviors, and life skills. In addition, schools in the public system have an obligation to offer the meal based on nutritional indications, which in turn become recurrent in the family environment. The goal of this project is to organize and develop projects of early childhood food education with short duration, offering well-known foods on a daily life with new proposals of preparations, through fun and flashy practices for the little ones. In addition, it was planned to emphasize the importance and understanding of correct feeding in childhood, both in the school and family spheres. To carry out the project, two technical visits were made in a public school in the city of Limeira-SP, for students aged 6 to 7 years, from the first year of elementary school I, to promote child nutrition, to raise awareness and encourage a good diet for children. In the first visit, a conversation wheel was elaborated to explain the function of nutrition and food in the body, a child activity was performed to collect data and to read a story that highlights the relevance of acquiring good eating habits in early childhood. During the second visit, three flavors of natural and healthy ice cream sat to encourage good habits, and in the end, the informative booklet prepared and presented to the students.

Keywords: Infant; Nutritional; Awareness.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	7
2. OBJETIVOS	9
2.1. OBJETIVO GERAL	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
3.1. A importância da boa alimentação infantil	10
<i>Vitaminas e minerais</i>	<i>10</i>
<i>Desenvolvimento corporal</i>	<i>11</i>
<i>Consequências da má alimentação</i>	<i>12</i>
3.2. A introdução da alimentação correta na infância	12
<i>Elaboração de ações criativas</i>	<i>12</i>
<i>Construção de um hábito</i>	<i>12</i>
3.3. A alimentação infantil no Brasil	13
<i>O papel da família e da escola</i>	<i>14</i>
<i>O papel do governo e mídia</i>	<i>16</i>
4. MATERIAIS E MÉTODOS	18
4.1. Atividades lúdicas para recreação e coleta de dados	19
4.2. Cartilha informativa	21
4.3. Preparo e higienização das frutas do sorvete para a segunda visita	22
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES	25
5.1. Atividade lúdica para recreação e coleta de dados	25
5.2. Cartilha informativa	26
5.3. Preparo das frutas do sorvete para a segunda visita	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34

APÊNDICE	37
 APÊNDICE A- Cartilha informativa para conscientização dos responsáveis.	37
 APÊNDICE B- História infantil para a primeira visita	38

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

É de conhecimento geral que uma criança necessita de nutrientes e vitaminas para que seu crescimento, desenvolvimento corporal e mental seja regular e seguro. Logo, para que isso se concretize corretamente é preciso de uma dieta adequada e bons hábitos alimentares, ou seja, alimentação saudável, incluindo frutas, verduras, legumes, carnes e outros, para serem fontes de todas as vitaminas necessárias e supram quaisquer carências nutricionais, partindo do núcleo familiar com auxílio do ambiente escolar garantindo práticas alimentares que beneficiem efetivamente o público infantil. Isso conforme o PNAE — Programa Nacional de Alimentação Escolar (2017), cujo objetivo é auxiliar o crescimento e desenvolvimento psicológico social, com o aprendizado em rendimento escolar e formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, através de projetos de conscientização alimentar com propostas de refeições que atendam às necessidades nutricionais infantis.

Desde o nascimento, é notório que a criança já possui suas próprias preferências alimentícias e durante a infância todos os hábitos são gerados por influências familiares ou escolares, cabendo a essas instituições o incentivo de uma vida mais saudável que certamente serão costumes duradouros. A educação para uma vida saudável e de bem-estar necessita ser introduzida desde cedo, no ensino fundamental e infantil, em virtude da maior aceitação do público infanto-juvenil e admissão de novos costumes, incluindo os alimentares, como já foi ressaltado anteriormente. É válido dar atenção ao fato de que as crianças são grandes exemplos de 'cópia' e influência uma para as outras. Além de sempre se tornarem palco para suas famílias e amigos, ainda mais na questão de saúde. (DUTRA, 2019).

Tendo em vista a importância da alimentação saudável desde os primeiros anos, há a necessidade de conhecer detalhadamente o porquê disso, informar-se sobre nutrientes, vitaminas e minerais essenciais para o corpo de uma criança, visando o crescimento e a produção de energia. Inicialmente, pode servir como referência, tabelas nutricionais que falam de cada vitamina ou mineral em seu singular. Como, por exemplo, a vitamina A, que é fundamental para o bom funcionamento dos olhos, da pele e dos ossos, também as vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B12.), cruciais para a formação de glóbulos vermelhos, o bom funcionamento cerebral, para a saúde dos cabelos e para regularizar o uso de energia corporal. A carência nutricional é um fator de alerta por conta da desnutrição,

adoecimento e ocorrência de sérias enfermidades, como anemia ou diabetes, influenciando na morbimortalidade e obesidade infantil. Na grande maioria dos casos, crianças que sofrem de distúrbios de peso, convivem também com a falta de nutrientes no corpo e naturalmente a escassez de vitaminas essenciais. O número de deficiência por falta de nutrientes com o excesso de gorduras e sódio é de cerca de 7,3%, fazendo com que os responsáveis pela criança recorram à suplementação. Com uma boa alimentação e a formação de hábitos saudáveis, a eficácia nutricional na infância seria notável, proporcionando a qualidade de vida. Pode-se ressaltar que a conscientização para se promover a saúde infantil é tarefa e responsabilidade de todos (ALMEIDA, 2017).

Nesse contexto, o trabalho apresentará dados norteadores sobre as deficiências na alimentação infantil dentro do ambiente escolar, apontando projetos de educação alimentar para a correção de hábitos alimentícios fora do padrão nutricional.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Organizar e desenvolver projetos de educação alimentar infantil com curta duração, oferecendo alimentos já conhecidos através de novas práticas divertidas e chamativas para os pequenos. Além disso, pretende-se ressaltar a importância e compreensão da correta alimentação na infância, tanto no âmbito escolar quanto familiar. Para o alcance dessa proposta, serão feitas cartilhas informativas para a conscientização.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e definir uma fundamentação teórica de pesquisa científica, apresentando a importância de hábitos alimentares saudáveis durante a infância, citando exemplos desses hábitos e as carências nutricionais que são adquiridas na infância caso não sejam aplicados.
- Analisar as dificuldades com a alimentação e seus distúrbios, e características de hábitos alimentícios de crianças de 8 a 9 anos de idade, cursando o terceiro ano do ensino fundamental I, em uma instituição escolar pública na cidade de Limeira-SP, comparando os resultados com a parte de pesquisa teórica.
- Desenvolver um método de pesquisa e aplicação para educação alimentar infantil, partindo do âmbito escolar, juntamente com a conscientização nutricional para núcleo familiar do público-alvo, visando a melhora de hábitos alimentícios, tomadas de medidas para saúde infanto-juvenil e readequação de costumes não-saudáveis.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O início da vida da criança traz consigo inúmeras modificações e evoluções. É um período em que a cautela com a alimentação se torna fundamental para que os processos corporais aconteçam de forma agradável, e para que o organismo do infante possa estar propício para a defesa de doenças com o bom funcionamento do sistema imunológico durante o crescimento. (OLIVEIRA, 2021).

3.1. A importância dos nutrientes na alimentação infantil

Vitaminas e minerais

A idade escolar, da faixa etária dos 7 a 10 anos, é definida por um período de passagem entre a infância e a adolescência, sendo assim, é uma fase de crescimento acelerado, de atividade física constante e ativa, tornando a alimentação saudável ainda mais essencial. Dentre todas as vitaminas e minerais é importante ressaltar o ferro, zinco, cálcio, as vitaminas: C, D, A e do complexo B, em especial a vitamina B12.

O ferro é um mineral constituinte no organismo, especificamente nas hemácias, células do sangue responsáveis por transportar oxigênio aos órgãos e tecidos. Sua carência causa a diminuição da produção das hemácias, e a condição nomeada de anemia ferropriva, a falta de ferro no sangue, trazendo impactos negativos no neurodesenvolvimento e comportamento da criança. Esse mineral pode ser encontrado em alimentos de origem animal como carnes bovinas, aves e alguns peixes, principalmente por sua rápida e intensa absorção no organismo após o consumo, e em leguminosas ricas no ferro não-heme, como feijão e a lentilha. (YAMAGISHI, 2017).

O zinco, assim como o ferro, também é mineral fundamental para o funcionamento corporal, ele é importante na função do fortalecimento do sistema imunológico, na defesa antioxidante e no desenvolvimento corporal, com atenção nas reações do metabolismo celular. Ele é proveniente de alimentos como a clara de ovo, miúdos, mariscos, ostras e carne vermelha, tendo também as nozes e leguminosas como boas fontes vitamínicas de zinco. Ele se concentra no fígado, pele e ossos, e sua absorção se dá como qualquer outro mineral, em absorção intestinal e perda endógena por meio de secreções pancreáticas. A carência desse nutriente é responsável por inúmeras

patologias, tais como: diarreia crônica, queda de cabelo e distúrbios neurológicos e de crescimento. (WILSON, 2014).

Cálcio é o mineral mais presente no organismo e é fundamental para a formação óssea e para o funcionamento das atividades intracelulares em inúmeros tecidos. Tendo como principal reservatório o esqueleto e os dentes, ele se torna indispensável no processo de crescimento na infância. Como ele auxilia no funcionamento dos ossos, sua carência é capaz de causar enfermidades como osteoporose, raquitismo e hipocalcemia. (FRANÇA; MARTINI, 2018).

Como todas as vitaminas hidrossolúveis, ou seja, que são diluídas em água, a vitamina C não fica absorvida no corpo por longos períodos, sendo rapidamente eliminada pelos fluidos corporais, visto isso, se faz sua suplementação diária durante a alimentação. Ela possui papel antioxidante, aumenta a produção de glóbulos brancos, que conseqüentemente auxilia o sistema imunológico, e na produção de colágeno e cartilagem. Aparece predominantemente em legumes e frutas cítricas, como brócolis, couve, acerola e outros. Na falta dessa vitamina o organismo sofre o prolapso da válvula mitral, problemas na gengiva, hematomas e escorbuto. (CAVALARI; SANCHES, 2018).

Desenvolvimento corporal

A alimentação adequada é fundamental para o desenvolvimento motor, cultural, psicológico e social, nessa lógica, a rotina alimentar de uma criança se espelha nos processos de desenvolvimento em todas as áreas, com o cuidado necessário se pode alcançar uma maior expectativa de vida do futuro jovem. (GOMES, 2016).

Existem diversas maneiras para chamar a atenção de compradores, pais, e consumidores, crianças. Estudos apontam que mais da metade de propagandas da televisão que retratam a alimentação, são de comidas pouco nutritivas, como o consumo de ultra processados, *fast-foods*, lanches e refrigerantes que por consequência acabam induzindo e viciando o paladar infantil pelo gosto de refeições extremamente calóricas e pouco saudáveis. Essa pesquisa ressalta a importância de se apresentar e oferecer alimentos saudáveis nessa fase com o objetivo de conhecerem desde cedo o que é uma boa alimentação. (BRASIL, 2015).

A dieta equilibrada, portanto, deve se tornar um hábito desde criança por toda a vida, já que é essencial no desenvolvimento, é onde se encaixa a conscientização

sobre os benefícios que nos trará. Segundo ainda o Ministério da Saúde, “a infância é um período em que se fortalece a maior parte das capacidades do adulto. Os problemas que ocorrem nesta etapa são os causadores de graves sequelas para um indivíduo. Uma dieta adequada, visando a saúde é necessária durante a infância, já que nessa fase ocorre o crescimento e aspectos cognitivos, afetivos, motores do lactente, sendo crucial o cuidado e atenção maiores a todo momento”. (BRASIL, 2012).

Consequências da má alimentação

Existem muitos aspectos dentro da má alimentação. Um deles é o consumo excessivo de aditivos químicos presentes nos produtos industrializados e de *fast-food*. A ANVISA, cita esses aditivos como sendo qualquer substância que não possua qualquer valor nutricional com a intenção de modificar, preservar e intensificar o produto. Embora essas substâncias sejam importantes na indústria alimentícia, o uso em quantidades exorbitantes é nocivo à saúde. (BRASIL, 2022).

Tendo em vista que a alimentação e nutrição é um aspecto fundamental para a vida, é importante tomar cuidado com o consumo de aditivos químicos. Com o avanço da indústria alimentícia e dos alimentos ultra processados, ocasionam-se também os casos de doenças cardiovasculares e metabólicas, obesidade e desnutrição, já que esses produtos com alto nível de aditivos nunca tem a quantidade necessária de nutrientes para os indivíduos que os consomem. Como consequências do consumo de aditivos químicos na infância estão presentes também a ocorrência da hiperatividade e déficit de atenção (TDAH) recorrente de conservantes, corantes e glutamato monossódico. O glutamato monossódico possui relação com doenças crônicas como a diabetes, obesidade, e em longo prazo pode alterar as capacidades cognitivas como o Alzheimer e Parkinson. (HOCAYEN, 2012).

3.2. A introdução da alimentação correta na infância

Elaboração de ações criativas

A elaboração de ações criativas e atrativas se dá no foco da atenção da criança através do campo visual para o alimento. A auto alimentação como prática, além de satisfazer as necessidades biológicas, fisiológicas e infantis, também pode ser

responsável por agregar funções simbólicas e sociais como momentos de socialização e expressão cultural. Reconhecendo que a alimentação é uma parte fundamental da cultura de uma pessoa, e considerando que as práticas, tradições e costumes exigem algumas medidas que possibilitam adaptar, manter ou fortalecer certa diversidade e hábitos alimentares mais saudáveis na preparação dos alimentos, dando a garantia que as mudanças na disponibilidade e acesso aos alimentos de uma forma que não acabe afetando negativamente na formação da dieta e do consumo alimentar (SOUZA, 2016).

Na parte criativa da alimentação, esta não deve se dar somente pela alimentação visual, mas também é necessário o uso dos outros sentidos, como o paladar, tato e olfato. Visando o uso de todos os sentidos pela criança, deverão ser propostas atividades manuais e lúdicas instigando a curiosidade e entretenimento durante a própria alimentação para que a criança possa conhecer, experimentar e se expressar durante a realização dessas atividades educativas. A cada nova etapa é preciso lembrá-la da importância do determinado alimento e de uma alimentação saudável em geral para que a criança crie um sentimento positivo ao se relacionar com comidas nutritivas e necessárias. (LANES, 2012).

3.3. A alimentação infantil no Brasil

Os hábitos alimentares infantis refletem em suas respectivas imagens não só no corpo, mas também na sua mente, que se constitui de acordo com sua dieta, por esse motivo é essencial ter um leque de alimentação saudável em cada fase de desenvolvimento da criança. Desde a infância conseguimos identificar certas preferências alimentares, e convém a família e ao ambiente escolar estimularem para que essas preferências sejam os mais saudáveis possíveis, já que fatores genéticos e hereditários interferem bastante nesses hábitos. (DUTRA, 2019).

Pode-se dizer que a construção de um hábito é complicada e demorada, porém com o auxílio necessário e boas ideias, é possível essa mudança de prática alimentar. Como exemplo de auxílio, se destaca a criação de uma rotina, preparo natural dos alimentos, fazer refeições juntos e dar o exemplo, adaptar a rotina saudável de todos os que convivem com a criança, e o incentivo na hora de comer e em outros momentos do dia. Visando os aspectos para uma boa criação de hábitos, é fundamental lembrar

que isso é o papel de todos os envolvidos diretamente ou indiretamente na vida da criança. (MALAGOLI, 2019)

O papel da família e da escola

A escola é um ambiente de grandes descobertas onde a formação dos hábitos alimentares se faz relevante, principalmente nos aspectos fisiológicos, socioculturais, psicológicos, econômicos e ambientais. Devido ao fato desse ambiente local ser um dos principais elementos de referência para o infante, a escola pode contribuir neste processo, considerando sua tamanha importância como espaço de produção de autoestima, saúde, comportamentos e habilidades para a vida. Além disso as escolas na rede pública possuem a obrigação de oferecer a refeição baseada nas indicações nutricionais, que por sua vez se tornam recorrentes no âmbito familiar. (BRASIL, 2008).

Quando a criança vai à escola, ela é influenciada de diversas formas através do contato com inúmeras crianças diferentes, ela tende a imitar certos comportamentos, inclusive na questão alimentar (DUTRA, 2019).

Os métodos que são utilizados pelos pais e responsáveis para o oferecimento de comida aos seus infantes irão variar de acordo com a visão dos próprios relacionada à alimentação e ao desenvolvimento infantil. Estes são e estão responsáveis pelo desenvolvimento de um ambiente agradável para a criação desses hábitos alimentares saudáveis, como também observar e evitar o desenvolvimento de distúrbios relacionados à alimentação (MARTINS, 2016). Desta forma, a criação de hábitos alimentícios e a educação alimentar devem ser apresentados de forma contínua, respeitando o ritmo da criança, mostrando informações e estratégias que promovam a criação de mudanças sempre que necessário (OLIVEIRA, 2018).

Na criação dos hábitos alimentares, a escola tem exercido um papel indispensável, andando em conjunto com os pais ou também responsáveis. Neste ponto, temos a existência de diversos programas e diretrizes para o desenvolvimento de uma alimentação saudável no ambiente estudantil, entre elas destacam-se as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, a Política Nacional de Alimentação - PNAN e o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE (BRASIL, 2019).

O comportamento alimentar infantil, principalmente em idade estudantil, é de forma massiva, determinado por adultos, ou seja, por seus próprios pais e até pelos

responsáveis pela merenda dada na unidade escolar (MARTINS, 2016). Afetadas por algumas razões psicológicas, econômicas, biológicas ou até pela formação alimentar recebida desde o seio familiar, nossas crianças estão sob constantes influências da mídia, além do próprio ambiente escolar (ROCHA; FACINA, 2017).

Sempre foi importante ressaltar a relevância da alimentação fazer parte do ambiente estudantil, pois dessa forma as crianças terão a escola como seu segundo lar, conseguindo absorver aprendizado e até podendo transferir para o ambiente domiciliar todos esses benefícios aprendidos, influenciando os familiares para que também tenham comportamentos alimentares saudáveis. A escola delibera as práticas que o educando deve acatar, apresentando horários pré-determinados para os lanches, refeições, cardápios pensados e preparados por nutricionistas, evitando que eles façam o consumo de alimentos não benéficos a sua saúde. Muitos professores acreditam na possibilidade de acontecerem modificações nos comportamentos alimentícios na criança durante sua idade escolar, sendo mais simples nos primeiros anos de aprendizado, encorajando-os através de jogos, projetos, ou seja, utilizando o lúdico aprimorado em sala de aula (COSTA; RIBEIRO; SANTOS, 2019).

Averigua-se que o ambiente estudantil tem um papel inspirador na rotina dos alunos, e a ideia dos bons costumes alimentares começa a ser concebida na forma palpável e lúdica. Desta forma, é responsabilidade do orientador interferir para ter a certeza que seus aprendizes entendam sobre a notabilidade da formação de bons hábitos nas escolhas de seus alimentos (OLIVEIRA et al., 2018).

De acordo com as buscas deste estudo, foi informado que os familiares, principalmente os pais, exercem um papel importantíssimo na criação dos hábitos alimentícios de seus filhos. Eles servem como uma espécie de modelo para suas crianças. A maneira como se alimentam, tudo aquilo que consomem, e várias outras coisas influenciam na criação e concretização do comportamento alimentar de seus filhos, ou seja, na maior parte das vezes a alimentação da criança será o reflexo do que se come ou deixa de comer na própria casa, ou até dos familiares próximos. É visível também, o papel relevante do ambiente escolar na criação e manutenção de tais hábitos já citados, pois é através do contato entre os colegas, equipe diretiva e professores, partindo de atividades lúdicas, aonde os discentes aprimoram seus conhecimentos alimentares, desta forma garantido, a quantidade e a qualidade do

consumo dos alimentos diários, responsáveis pelo seu crescimento adequado e manutenção de hábitos alimentares. (SOUZA; CADETE; 2017)

O papel do governo e mídia

O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) é uma política de estado vinculada ao FNDE/MEC (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação). Sua data de origem foi em 1955, logo de cara sendo considerado um dos maiores programas de alimentação em parâmetros mundiais, atendendo sem custo algum aos alunos matriculados na educação básicas de escolar públicas, comunitárias e comunitárias de todos os municípios brasileiros. (BRASIL, 2018).

A legislação vigente constata como objetivo do PNAE contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biológico, psicológico e social; rendimento escolar; a aprendizagem e a formação de práticas saudáveis no quesito alimentar dos alunos, através da realização de ações alimentares de Educação Alimentícia e Nutricional (EAN) e do oferecimento de refeições que supram as necessidades nutricionais das crianças no período em que elas se encontram no ambiente estudantil. Por mais que o potencial educacional da alimentação no ambiente escolar já houvesse tido diversas discussões na década de 70, pelo extinto Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição, a inclusão da EAN no PNAE só aconteceu em 2006, com a Portaria Interministerial nº 1.0105,6. No primeiro momento, foi concebida como uma diretriz do Programa como a promulgação da Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, a EAN se tornou o centro de prioridade do PNAE, sendo vista como avanço na execução dele. No campo do PNAE, a EAN faz a representação do conjunto de ações formativas, de práticas contínuas e permanentes, intersetorial, transdisciplinar e multiprofissional que tem como objetivo estimular a adição voluntária de escolhas e costumes alimentares saudáveis que compactuem no aprendizado, o funcionamento corporal do escolar e qualidade de vida do aluno. Por esse ângulo, são alvos das ações de EAN a promoção de oferta de alimentação adequada e saudável no ambiente escolar; atividades que ajudem no fortalecimento dos hábitos alimentares culturais e regionais; ações que desenvolvam políticas em todos os seus níveis, na área da alimentação escolar, utilizando metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico e desenvolvimento de tecnologias sociais voltadas para a alimentação escolar; fora a mesma utilização do alimento como uma espécie de ferramenta pedagógica. (BRASIL, 2017).

O PNAE oferece o sistema de alimentação escolar e algumas ações de educação nutricional e alimentícia à estudantes de todas as etapas da educação pública básica. O governo federal repassa, a estados, escolas federais e municípios, valores financeiros de caráter suplementar realizados em 10 parcelas mensais (de fevereiro a novembro) para ser realizada a cobertura de 200 dias letivos, sendo aumentado ou diminuído esse valor conforme o número de estudantes matriculados em cada rede de ensino. São atendidos por esse programa todos os alunos de educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens adultos) matriculados em escolas filantrópicas, públicas e em entidades comunitárias (aliadas com o poder público). É válido reforçar que o orçamento do PNAE ajuda milhões de alunos brasileiros, como apresenta o artigo 208, incisos IV e VII, da Constituição Federal. (FNDE, 2017).

A PNAN, por meio de um conjunto de políticas públicas fala sobre proteger todas as necessidades humanas relacionadas a qualidade de vida e alimentação. No seu décimo aniversário de publicação da PNAN, iniciou-se ao processo de atualização e evolução de suas diretrizes e bases, de um jeito a consolidar-se como uma referência para novos métodos e desafios que poderão ser enfrentados na área da Alimentação e Nutrição no SUS. (BRASIL, 2013).

Na sua nova edição, sendo o ano de publicação em 2011, a PNAN apresenta como seu principal ponto a melhoria das condições alimentícias, saúde e nutrição da saúde brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares saudáveis e adequadas, a prevenção e o cuidado integral das doenças relacionadas à alimentação, nutrição e a vigilância alimentar e nutricional. Para tal ato, está pautada em diretrizes que abrangem o escopo da atenção nutricional no SUS com foco na vigilância, prevenção, promoção e cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição; atividades essas, juntas e organizadas com demais ações da saúde abrangendo nas redes de atenção básica como ordenadora das ações. (RECINE, VASCONCELLOS, 2011).

4. MATERIAIS E MÉTODOS

Depois de diversas pesquisas acerca de temas possíveis para o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, com a orientação da professora Margarete Galzerano Francescato e o empenho das participantes, a melhor opção foi trabalhar com alimentação infantil.

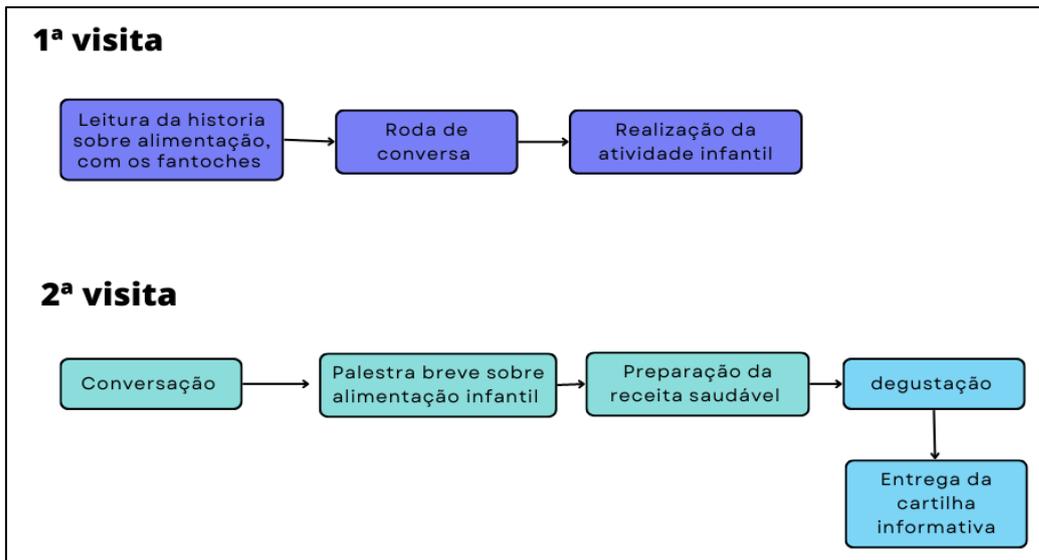
A aplicação do trabalho será feita na E.M.E.I.E.F Mário de Souza Queiroz Filho, localizada na cidade de Limeira-SP. Serão realizadas duas visitas, a primeira com o intuito de conscientizar as crianças de bons hábitos alimentares através da atividade de roda de conversa, ensinando como ter uma alimentação saudável e sobre a nutrição infantil. E uma pesquisa de campo com linguagem de fácil entendimento para as crianças através de imagens e símbolos.

Já na segunda visita, ocorrerá uma breve conversa com os alunos a respeito das vitaminas presentes nos alimentos utilizados, explicação sobre a higienização e pré-preparo dos alimentos, fazendo um lanche natural com as crianças, na qual elas montarão seus lanches com: pão, patê de frango com maionese, alface, tomate e cenoura, melhorando a análise sensorial para melhor aceitação do alimento, ao final dessa última visita, serão entregues aos alunos cartilhas informativas contendo informações a respeito dos benefícios de viver com uma boa alimentação, as consequências da má alimentação e no fim, dicas para uma correta introdução de alimentos ricos em nutrientes na infância.

Porém, tendo em vista as normas práticas sanitárias de higiene alimentar e visando a aprovação da segunda visita técnica juntamente com a degustação será apresentado para os dirigentes da instituição uma opção alternativa a citada anteriormente, produzido com a participação das crianças, que é um sorvete natural feito a partir de frutas congeladas, na quais contam com: maçã, banana, manga, morango e mamão, já devidamente higienizadas de acordo com os Procedimentos Operacionais Padrão (POPs), gelo e baixa dose de açúcares.

Para a conclusão do projeto, após as duas visitas a escola, serão distribuídas aos alunos cartilhas informativas elaboradas pelo próprio grupo, contendo informações básicas para ter uma boa dieta na infância. Para melhor entendimento das etapas do projeto, segue abaixo um fluxograma de atividades planejadas:

Figura 1: fluxograma de passos da atividade prática.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

4.1. Atividades lúdicas para recreação e coleta de dados

A fim de propor uma recreação infantil para educação alimentar através da conversa, foi elaborado um modelo de atividade para recreação. Esta atividade é de fácil entendimento para as crianças e pode servir como fonte para coleta de dados, já que apresentará a opinião e gosto pessoal dos alunos. Esta atividade conta com legumes, frutas e vegetais que as crianças geralmente sentem rejeição para aplicar na alimentação no dia a dia, e com o auxílio das elaboradoras, poderão responder quais dos alimentos agradam ou não o seu paladar, e o porquê durante a conversa. Segue abaixo imagens apresentando o modelo de atividade.

Figura 2 e 3: Atividade infantil para a primeira visita técnica.

ATIVIDADE 1

Pinte a carinha que te represente com os determinados alimentos :

ALIMENTO	GOSTO	MAIS OU MENOS	NÃO GOSTO
ALFACE 			
TOMATE 			
CENOURA 			
BATATA 			
COUVE 			
ESPINAFRE 			
BETERRABA 			
MANDIOCA 			
BATATA DOCE 			
CEBOLA 			
BROCOLIS 			
REPOLHO 			
ABOBORA 			
ABOBRINHA 			
MILHO 			

Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Toda a atividade foi construída tendo em mente que as crianças com faixa etária de 6 a 8 anos já tem prática e gostam de pintura, além de que é uma atividade em que eles já estão acostumados a realizar frequentemente na escola.

Para a realização de uma das atividades lúdicas durante a primeira visita, será utilizado fantoches para a narração de uma história infantil a respeito da alimentação saudável na infância, e a consequência de maus hábitos alimentares, os dois foram elaborados pelo próprio grupo. A história é breve e conta com uma linguagem de fácil entendimento, sendo assim, mais dinâmica e divertida.

Figura 4 e 5: Fantoches para narração de história



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

4.2. Cartilha informativa

Após o estudo do tema, será elaborada a montagem de uma cartilha informativa com o título “Boa alimentação na infância – informações e dicas para os responsáveis” que será distribuída as crianças que participarão das atividades lúdicas da parte prática do projeto, após a primeira visita ao ambiente escolar, para que posteriormente entreguem para seus pais ou responsáveis.

A cartilha informativa terá capa, duas páginas de conteúdo e contracapa, tendo como subtítulos: “Consequências da má alimentação durante a infância”, “Benefícios da boa alimentação na infância” e “Como introduzir a boa alimentação na infância”. A cartilha conta com linguagem de fácil entendimento para pessoas que não apresentam grande conhecimento nutricional, *design* criativo e boas dicas para pais e responsáveis que desejam implantar uma boa nutrição na vida de suas crianças, além de ser uma leitura breve para facilitar a compreensão do principal objetivo, que está descrito no título da cartilha.

4.3. Preparo e higienização das frutas do sorvete para a segunda visita

Por conta da dificuldade de aprovação por parte da direção e nutricionista, será feito apenas a segunda opção de receita, que foi citada anteriormente como opção alternativa, o sorvete natural. Que foi escolhido já que seria a melhor receita para o público e para a escola por ter menos chances de contaminação do que o lanche natural, que contava com diversos ingredientes mais fáceis de contágio de bactérias. Não serão feitos testes da substituição da maionese do patê de frango justamente pelo receio da não aprovação do projeto.

Será elaborado uma tabela de alimentos para ter controle de estoque e financeiro do grupo, também para organizar o Peso Bruto (PB) e Peso Líquido (PL) das frutas para minimizar o desperdício na hora da preparação. Após a preparação, fichas técnicas de cada uma das receitas serão realizadas, e uma ficha técnica após a preparação, para o controle de nutrientes e organização.

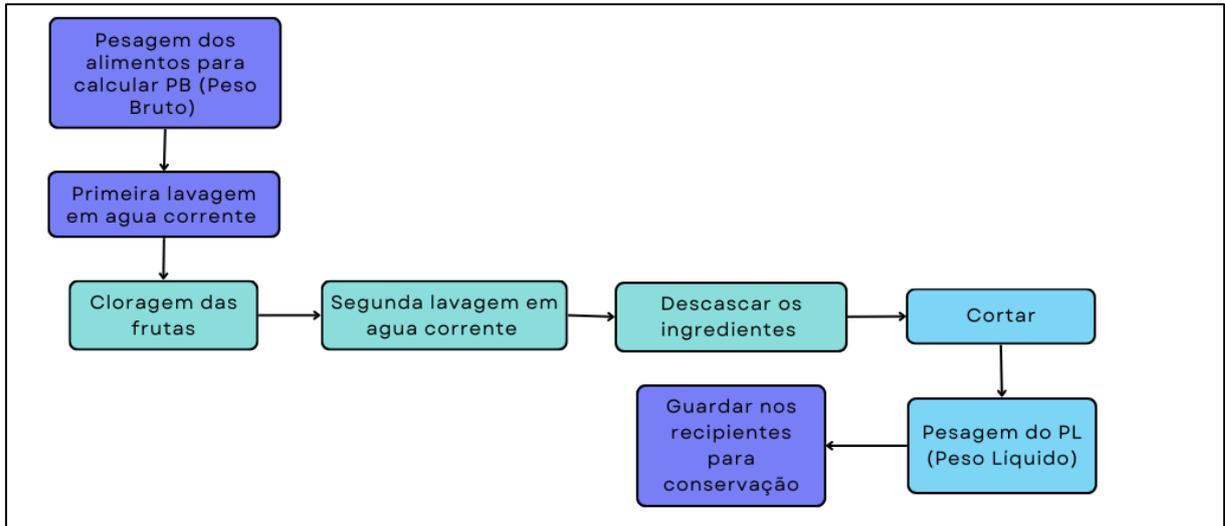
Figura 6: Tabela dos alimentos

Fruta	Quantidade/UN	PB	PL	Preço
Manga	8un	4kg	1,870kg	R\$15,96
Banana	3 cachos	2,050kg	1,413kg	R\$20,09
Maça	3un	465g	430g	R\$6,58
Morango	3 caixas	780g	775g	R\$14,97
Laranja	2un	395g	-----	R\$0,98
Mamão	1un	740g	250g	R\$8,19

Fonte: Arquivo do projeto, 2022

A higienização foi feita no dia anterior a visita, com os seguintes passos segundo a norma: Primeiramente, lave as frutas em água corrente, em seguida, coloque numa tigela em solução de uma colher de hipoclorito de sódio para 1L de água por 15 minutos, retire os alimentos e enxague novamente, deixando secarem naturalmente. Segue abaixo o fluxograma das etapas do pré-preparo e conservação:

Figura 7: Fluxograma das etapas.



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Os alimentos foram conservados congelados em uma temperatura mediana de -18°C durante aproximadamente 10 horas, após isso foi armazenado em um *cooler* por 30 minutos e novamente no congelador por temperatura média até o momento da preparação.

Figura 8: Momento em que as frutas estavam em solução clorada



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

Após isso, como já citado no fluxograma, as frutas foram pré-cortadas para facilitar no momento prático com as crianças e em seguida foram levadas ao congelador, para

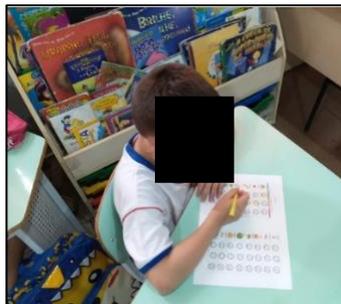
que, no próximo dia elas estivessem nas condições ideais de congelamento para o preparo do sorvete natural na escola, sendo transportadas em *coolers* previamente higienizados e com gelo para manter as características precisas. Os ingredientes foram conservados em potes de plástico, ficando no *freezer* por aproximadamente 8 horas, em temperatura de -18°C . Depois do transporte para a escola, foram conservados no congelador do laboratório de técnica dietética da ETEC Trajano Camargo na mesma temperatura por mais 4 horas. E então finalmente foram levados a escola infantil para a preparação. Os cuidados com as normas e boas práticas foram essenciais e importantíssimos para que fosse evitado qualquer tipo de contaminação.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1. Atividade lúdica para recreação e coleta de dados

Durante a primeira visita técnica, após as devidas apresentações e conversas com os alunos foi proposta a realização da atividade infantil que obteve uma grande aceitação do público-alvo por ser dinâmica e divertida. Analisando os resultados, a maioria não comia determinados alimentos pela falta de disponibilidade dentro do ambiente familiar. No início da atividade as alunas foram apresentadas e foi explicado o motivo da visita. Foram feitas perguntas a respeito da alimentação de cada um e depois disso, uma palestra a respeito dos alimentos e seus nutrientes, como legumes, frutas e vegetais. Após a palestra foi pedido que as crianças realizassem a atividade infantil já apresentado.

Figura 9, 10, 11 e 12: Alunos executando a atividade proposta.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

No fim da atividade as folhas foram recolhidas e a segunda etapa teve o seu início, a narração da história onde os alunos prestaram atenção. Para que a narração fosse mais lúdica, fantoches mostrados anteriormente foram usados durante todo o

processo. Ao fim do conto as crianças tiveram tempo para expressarem suas opiniões e dizer o que aprenderam com ela, segundo eles, a história foi divertida e se alimentar corretamente é fundamental para não ficar doente.

Figuras 13, 14, 15, 16: Narração da história.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

Ao final da primeira visita foi possível encontrar a rejeição das crianças por determinados alimentos, por preferência social ou por nunca terem experimentado. E após a narração as crianças conseguiram entender o objetivo do projeto. Já estando cientes da segunda visita técnica.

5.2. Cartilha informativa

Como foi apresentado anteriormente no capítulo 4, a cartilha informativa foi de extrema relevância no projeto, teve como base os estudos apresentados no trabalho. Foi explicada e distribuída a cada aluno presente na atividade.

Figura 17: Capa da cartilha



Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

5.3. Preparo das frutas do sorvete para a segunda visita.

Para a conclusão da parte prática, foram precisas de diversas pesquisas para definir o que seria melhor para as crianças e a escola, portanto foi decidido que a receita final seria o sorvete natural de frutas. Na segunda visita foram preparados os sorvetes no pátio da escola, em frente aos alunos, para que acompanhassem cada passo realizado e entendessem a facilidade e praticidade das preparações apresentadas, e posteriormente foi elaborada a ficha técnica de cada um dos sorvetes, para maiores informações nutricionais. Com as fichas, foi notório que os sorvetes

apresentaram baixo teor de açúcares e são ricos em vitaminas, ressaltando a ideia de que os alimentos podem sim ser saudáveis e saboroso ao mesmo tempo se preparados corretamente. Segue abaixo as tabelas:

Figuras 18 e 19: Primeiro sorvete preparado: Banana, mamão e maçã.

Gênero	PB	PL	IPC	CU	CC	PCC
Banana	1.025g	637g	388g	R\$10,05	R\$10,05	67,2g
Mamão	360g	250g	110g	R\$6,58	R\$6,58	12g
Maça	465g	430g	35g	R\$8,19	R\$8,19	20,50g
Calorias		Carboidratos	Proteína	Lipídio		Sódio
229,30kcal		315,10g	25,43g	1,41g		0,0mg
227,90kcal		65,36g	1,29g	0g		0,0mg
144kcal		37,44g	1,80g	0,36g		7,20mg

Resultados:

PPP	PPC	RDN	CT	CPC	VCT	VCPC	Sódio total	Sódio p/c
2L	80g	25 Porções	R\$35,8	R\$1,43	1601kcal	64kcal	7,20mg	0,28 mg

Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Figuras 20 e 21: Segundo sorvete preparado: Banana e morango

Gênero	PB	PL	IPC	CU	CC	PCC
Banana	1.025g	740g	385g	R\$8,19	R\$10,05	31g
Morango	680g	775g	5g	R\$14,97	R\$14,97	25,6g
Calorias		Carboidratos	Proteína	Lipídio		Sódio
566kcal		142,72g	11,52g	0,0g		0,0mg
232,50kcal		52,70g	6,98g	2,33g		7,75mg

Resultados:

PPP	PPC	RDN	CT	CPC	VCT	VCPC	Sódio total	Sódio p/c
2L	80g	25 Porções	R\$25	R\$1,00	799kcal	31kcal	7,7mg	0,33 mg

Fonte: Arquivo do projeto, 2022.

Figuras 22 e 23: Terceiro sorvete preparado: Manga

Gênero	PB	PL	IPC	CU	CC	PCC
Manga	4kg	1870g	2130g	R\$8,00	R\$8,00	39g
Calorias	Carboidratos		Proteína	Lipídio		Sódio
953kcal	239,36g		16,83g	6,74g		523,60mg

Resultados:

PPP	PPC	RDN	CT	CPC	VCT	VCPC	Sódio total	Sódio p/c
2L	80g	25 Porções	R\$8,0	R\$0,32	953kcal	38kcal	5,23mg	20,9 mg

Após a realização das fichas técnicas, foi apresentado para as crianças as informações nutricionais de cada fruta e os benefícios para a saúde, citando as importâncias e o que a carência desses nutrientes fazem no organismo, lembrando da história narrada na primeira visita, a atividade foi muito dinâmica, onde as crianças tiveram oportunidade de conversar sobre os gostos pessoais e realizarem também os testes sensoriais. Foi montado uma mesa no pátio da escola, para que todos observassem o passo a passo da receita, cada um com o copo e colher descartável de sorvete, antes das crianças manusearem a comida, pedimos para que todas lavassem as mãos como recomendado pela professora presente, a fim de evitar o contágio com bactérias e incentivar também as boas práticas, no final da visita como já citado, foram entregues as cartilhas destinadas aos responsáveis com uma breve explicação do porquê estávamos as entregando.

Figura 24: Montagem da mesa utilizada no processo:



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

Antes do início da preparação foi realizado uma conversa com os alunos afim de relembrar o que havia sido apresentado na última visita e explicado a finalidade daquela segunda e última visita. A receita foi rápida e simples já que contava apenas com frutas e gelo, cada um dos sorvetes foi batido no liquidificador por aproximadamente 5 minutos. A preparação foi realizada no pátio da escola na frente das crianças para que pudessem acompanhar o processo.

Figura 25: Os sorvetes sendo servidos, respectivamente, o primeiro com as crianças, o segundo no meio e o terceiro por último.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

Ao final da visita foi possível encontrar resultados de maior aceitação pelas frutas utilizadas e pelo método utilizado, as crianças se divertiram e adoraram participar da atividade proposta, cada um expressou sua opinião do sabor do sorvete

de acordo com o gosto pessoal e o que possuiu maior aceitação foi o de banana com morango.

Figura 26: Conclusão da visita técnica.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que a pesquisa tivesse um começo, foram encontradas diversas divergências na alimentação das crianças, em especial durante a primeira infância, dos 6 a 8 anos, onde a maioria dos hábitos alimentares são criados, com a influência do âmbito familiar e principalmente do âmbito escolar. Com isso em mente, medidas para conscientização nutricional infantil se tornam cada vez mais necessárias, já que com o passar do tempo, a alimentação das crianças vem ficando cada vez mais pobres em nutrientes, sendo necessário assim, a suplementação.

No início do trabalho, foram realizadas diversas pesquisas a respeito da alimentação infantil, e das dificuldades que os responsáveis têm de introduzir corretamente a nutrição na vida das crianças. Pensando nisso, o objetivo da pesquisa foi de encontrar medidas para facilitar a introdução de propostas com alimentos ricos em vitaminas e minerais, já conhecidos pelo dia a dia, de um jeito simples, saboroso e descontraído.

É perceptível o quanto as crianças com o passar dos anos estão se tornando mais próximas dos alimentos ultra processados e com alto teor de gordura ao invés de comidas saudáveis e nutritivas, e isso se torna um problema pois afeta o desenvolvimento cognitivo e físico da criança, dificultando o bom funcionamento corporal, e facilitando a chance de infecções e patologias, proporcionando uma má qualidade de vida no presente e no futuro.

Durante o desenvolvimento do projeto, foram encontradas algumas dificuldades para a realização das partes práticas, já que a burocracia dentro de uma escola com alimentos trazidos de fora é rígida, além de ser precisa a autorização da direção e da nutricionista da instituição de ensino, assim a receita para a preparação sofreu ajustes consideráveis, sendo aceito mais facilmente pela direção. Ao fim de todas as etapas teóricas e práticas, foi observado que 21 de 22 crianças na idade de 6 a 8 anos, do 1º ano do ensino fundamental aprovaram a preparação saudável que foi apresentada, tanto no sabor, textura, cor e cheiro. Acima de tudo conseguiram entender a importância da alimentação correta na infância, dentro e fora do ambiente escolar. Esse estudo foi realizado com muito empenho e responsabilidade e por isso foram obtidos ótimos resultados, já esperados desde o começo, conseguindo alcançar os objetivos citados.

É importante ressaltar que a alimentação infantil é um tema importante e crucial, ainda mais nos últimos tempos em que alimentos com baixo teor nutricional e ultra processados estão cada vez mais presentes na vida das crianças, portanto estudar o assunto e aplicar no dia a dia das pessoas é fundamental para garantir a boa saúde para as crianças e as futuras gerações. Com isso é esperado que futuros estudos mais profundos do tema estejam sempre em desenvolvimento na sociedade.

REFERÊNCIAS

ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano**. 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661

APARICIO, Graça. **Ajudar a desenvolver hábitos saudáveis na infância**. 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263>

BRASIL. MEC / FNDE. **Gestão escolar do dia a dia**. 2018. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/fpe/ce_pnae.pdf

BRASIL. MEC / FNDE. PNAE: **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_operacional_profissionais_saude_e_educacao.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. PNAN: **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf

CAVALCANTI, Leonardo Almeida et al. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408>

COSTA, Rosângela Aparecida de Oliveira da Silva; RIBEIRO, Jéssica Letícia de Oliveira Alves; SANTOS, Marcos Roberto. **A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos**. 2019. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/78888454/2019-costa-ribeiro-santos-a-contribuicao-da-educacao-infantil-para-a-formacao-de>

DUTRA, Gabriela; MALAGOLI, Letícia. **A construção de um hábito alimentar saudável desde a educação infantil.** 2019. Disponível em: <http://www.icepsc.com.br/ojs/index.php/gepesvida>

GOMES, Wedna Texeira. **Alimentação escolar saudável.** 2016. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/16720/1/2016_WednaTeixeiraGomes_tcc.pdf

HOCAYEN, Palloma de Almeida Soares. **Efeito da Administração Oral do Extrato de Baccharisdracunculifolia na obesidade induzida Glutamato Monossódico.** 2012. Disponível em: <https://tede2.uepg.br/jspui/handle/prefix/960>

LANES, Dário Vinícius Ceccon et al. **Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil.** 2012. Disponível em: <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/reci/article/view/135>

MARANHÃO, Hélcio de Souza et al. **Dificuldades Alimentarem em pré-escolares progressas e estado nutricional.** 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/N54HLQjVHFGBNt8p9RtkYSB/?lang=pt>

MARTINS, Raquel Correia. **Comportamento Alimentar e Hábitos Alimentares de Criança em idade pré-escolar com as estratégias parentais.** 2016. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27693/1/ulfpie051273_tm.pdf

OLIVEIRA, Eugênia Maria Teixeira. **Os hábitos e as práticas alimentares dos pais de crianças em idade pré-escolar.** 2018. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37173/1/ulfpie053182_tm.pdf

OLIVEIRA, Melissa Fernanda; AVI, Camilla Martins. **A importância nutricional da alimentação complementar.** 2017. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/sumario/46/27032017152234.pdf>

OLIVEIRA, Ana Thais Campos de. **Importância da alimentação saudável para crianças e adolescentes, e a influência da escola na obtenção de bons hábitos alimentares: uma revisão.** 2021. Disponível em: <https://agronfoodacademy.com/importancia-da-alimentacao-saudavel-para-criancas-e-adolescentes-e-a-influencia-da-escola-na-obtencao-de-bons-habitos-alimentares-uma-revisao/>

PASSOS, Ana Paula Dantas. **Integração de variáveis motoras, cognitivas, nutricionais, metabólicas e influência epigenética relativas à primeira infância como uma ferramenta para investigação do desenvolvimento infantil.** 2019. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/41/41135/tde-27082019-092331/publico/AnaPaulaPassos_CORRIG.pdf

PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Teresinha de Oliveira. **Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância.** 2018.

Disponível em:

<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934>

PINTO, Luísa Pereira. **Conhecimento dos pais sobre alimentação infantil: relações com as características sociodemográficas e estado nutricional da criança**. 2016. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/30e5eb19f6bda39d79ce9439c92cbb96/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

RIBEIRO, Gisele Naiara Matos; SILVA, João Batista Lopes. **A alimentação no processo de aprendizagem**. 2013. Disponível em:

<http://ojs.ifpi.edu.br/revistas/index.php/somma/article/view/115>

SANTANA, Marília Karla Laurentino; OLIVEIRA, Claudia Martins; CLEMENTE, Heleni Aires. **Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares**. 2015. Disponível em:

<http://www.revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/355>

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar**. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/LJCjyZQcz5nsB5ZN6zzVRc/abstract/?lang=pt>

SIMON, Larissa Maria et al. **Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola**. 2022. Disponível em:

<http://ojs.uricer.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/201/119>

SOUZA, Alcione Aguiar; CADETE, Matilde Meire Miranda. **O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares**. 2017. Disponível em:

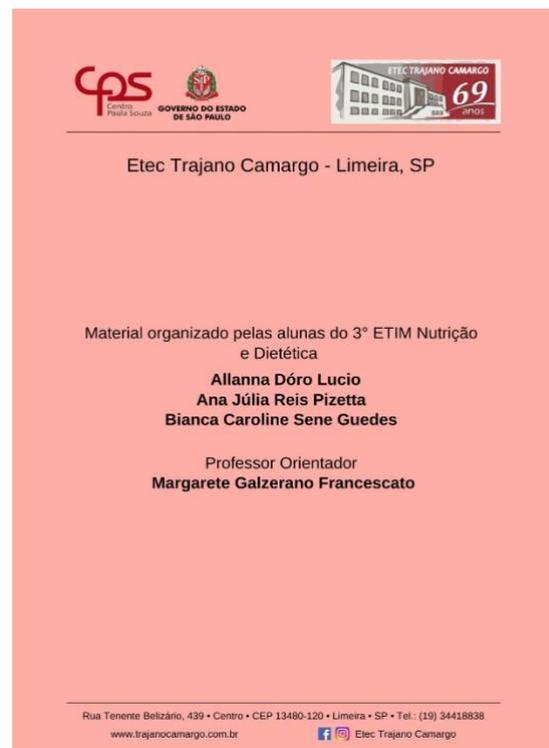
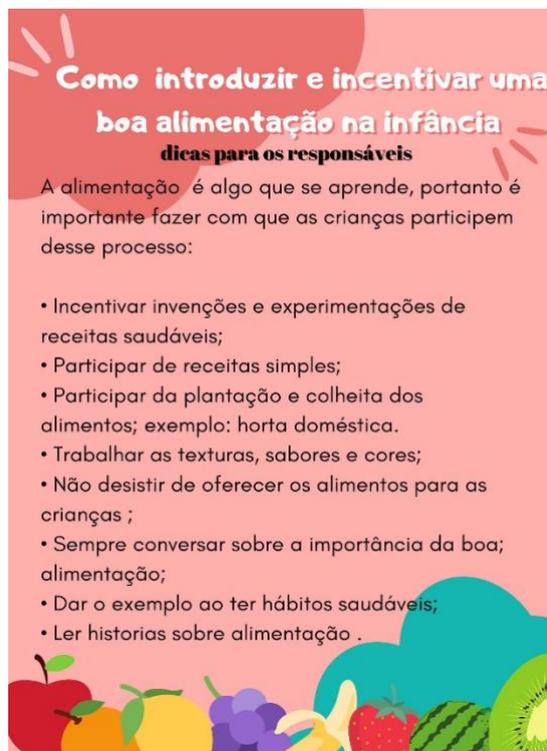
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5979925>

VAZ, Monique Almeida et al. **Suplementação na infância e prevenção da carência de micronutrientes: Artigo de revisão**. 2017. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/7684>

APÊNDICE

APÊNDICE A- Cartilha informativa para conscientização dos responsáveis.



APÊNDICE B- História infantil para a primeira visita

Luninha no país da abobrinha

Era uma vez, em um lugar bem, bem distante, uma menina alegre e muito bonita que amava brincar com os amigos. Brincava de bola, de pega-pega, no parquinho e todas as brincadeiras que todo mundo gosta. Ela era uma garotinha muito feliz, mas comia tão mal.... Luninha só comia porcarias, gorduras, salgadinhos e muito refrigerante. A mamãe de Luninha vivia falando:

- Filha, experimenta só um pouquinho, se não como vai saber se é ruim?

Mas Luninha nunca aceitava os legumes, vegetais, carnes e comidas tão gostosas que sua mãe fazia com carinho para ela, era só porcarias e mais porcarias. Um dia, Luninha começou a perceber, que estava fraquinha, fraquinha... toda molenga e nem conseguia brincar com os amigos, não podia correr e nem brincar no parquinho. E foi correndo contar para sua mãe o que estava acontecendo. Sua mãe disse:

- Filha, se você comer direitinho, tudo isso vai passar!

Mas Luninha não acreditou, e não mudou nada da sua alimentação. Tempo vai, tempo vem Luna começou a ficar doente toda semana. Era gripe atrás de gripe, virose atrás de virose, espirro atrás de espirro. Cansada de ficar tão doente, Luninha foi ao médico da cidade, e fez uns exames muito chatos. O médico olhou todos aqueles papéis de exames, olhou bem fundo nos olhos de Luninha e disse:

- Você está doente, porque não come direito... Você precisa comer tudo o que sua mãe cozinhar para você.

Luninha fez uma careta e se entristeceu, ela não queria comer aquelas coisas tão estranhas. Chegando em casa com sua mamãe, Luna foi então dormir, e rapidinho caiu no sono, e ela começou então a sonhar. Em seu sonho, ela estava em um mundo cheio de cores, era verde, amarelo, vermelho, laranja e muito mais. Era tudo muito colorido, Luninha pensou “uau que lugar lindo de bonito”. Enquanto explorava aquele lugar, ela ouviu uma voz a chamando bem baixinho.

- Luninha! Luninha!
- Quem é? - Ela respondeu desconfiada.

Continuando...

- A abobrinha oras, você está no país da abobrinha! - disse a voz mais uma vez

- O que? - Luninha perguntou. Então um ser todo engraçado e verde saiu de trás das árvores daquele lugar, saltando feliz para todos os lados.

- Luninha, você sabe o que é uma abobrinha? - perguntou aquele ser todo animado.

- Não sei não, o que é?

- Vou explicar certinho para você, mas primeiro irei chamar meus amigos, você precisa conhecer eles também!!

Luninha desconfiada de tudo apenas observou quando outros seres coloridos e engraçados chegaram para perto de Abobrinha. Havia um laranja, um vermelho, vários verdes, e um trio onde cada um tinha uma cor, eles eram realmente bem bonitos.

- Luninha eu sou a Abobrinha, e esses são Cenoura, Tomate, Maçã, couve, alface, batata, milho, beterraba, pimentão vermelho, pimentão amarelo e pimentão verde. Muito bonitos não?

- Vocês são bem coloridos. - disse Luninha impressionada ao ver que eles não eram assim tão feios.

- Nós Verduras, legumes e frutas somos fontes de vitaminas, minerais, fibras e nutrientes importantes para crescimento e desenvolvimento das crianças. Ou seja, somos nós que fazemos você crescer bem forte, saudável e sem ficar doente!

- Como assim? – Luninha perguntou curiosa.

- Se você comer todas essas comidinhas coloridas, você não vai ficar doente, e vai conseguir brincar todos os dias! Você deveria pelo menos experimentar.

Luninha ficou impressionada com aquilo, então era deles que ela precisava para ficar saudável e fortinha? Ela percebeu que precisava fazer alguma coisa para

Continuando...

não ficar mais doente, então ela decidiu que iria tentar comer as comidinhas que sua mãe fazia com tanto carinho.

No outro dia, Luninha acordou ansiosa para o almoço, e quando chegou, sua mãe ofereceu a ela um prato todo colorido e cheio de coisas que pareciam estar uma delícia. Para a surpresa da mamãe, daquela vez Luna começou a experimentar tudo o que estava no prato, mesmo com medo de estar ruim. Comendo um pouco de cada vez, ela percebeu que nada daquilo era ruim, era bem saboroso, e ficou muito feliz com as comidas novas que conheceu.

Com o tempo, Luninha se acostumou com todas as comidas coloridas e voltou a ficar forte e saudável para brincar todos os dias com os seus amigos de pega-pega, esconde-esconde e no parquinho! Ela não ficava mais doentinha e deixou sua mamãe com muito orgulho. Luninha nunca mais esqueceu da importância dos alimentos saudáveis, e tudo que aprendeu, no país da abobrinha.