

## A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS RESPONSÁVEIS POR CRIANÇAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LIMEIRA - SP

Ana Julia Silva; Isabela B. de Santana; Livia Oliveira; Sara R. S. Pereira; Sarah C. R. Amaral<sup>1</sup>

Margarete Galzerano Francescato<sup>2</sup>

### RESUMO

O texto aborda a importância da alimentação saudável na infância, destacando a vulnerabilidade das crianças e os riscos associados a uma má orientação nutricional. O objetivo é apresentar uma proposta de orientação aos pais sobre a alimentação adequada para crianças em uma instituição escolar. A fundamentação teórica destaca a influência dos hábitos alimentares desde a infância, a importância das refeições familiares e os desafios relacionados ao marketing de alimentos. O material e método descrevem uma iniciativa prática realizada em uma escola, incluindo questionários aos pais, apresentação de grupos alimentares e uma dinâmica de montagem de pratos. Os resultados indicam que 80% das crianças preferem alimentos não saudáveis. A discussão destaca a conscientização sobre a importância da alimentação saudável. As considerações finais ressaltam o sucesso da iniciativa, com crianças mais dispostas a experimentar alimentos saudáveis e pais conscientizados sobre nutrição.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Crianças. Pais.

### ABSTRACT

The text addresses the importance of healthy eating in childhood, highlighting the vulnerability of children and the risks associated with poor nutritional guidance. The aim is to present a proposal for guidance to parents on proper nutrition for children in a school. The theoretical background highlights the influence of eating habits from childhood, the importance of family meals and the challenges related to food marketing. The material and method describe a practical initiative carried out in a school, including questionnaires to parents, a presentation of food groups and a dynamic dish assembly. The results indicate that 80% of children prefer unhealthy foods. The discussion highlights awareness of the importance of healthy eating. The

---

<sup>1</sup> Alunos do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [ana.silva5364@etec.sp.gov.br](mailto:ana.silva5364@etec.sp.gov.br); [isabela.santana29@etec.sp.gov.br](mailto:isabela.santana29@etec.sp.gov.br); [livia.oliveira121@etec.sp.gov.br](mailto:livia.oliveira121@etec.sp.gov.br); [sara.pereira36@etec.sp.gov.br](mailto:sara.pereira36@etec.sp.gov.br); [sarah.amaral2@etec.sp.gov.br](mailto:sarah.amaral2@etec.sp.gov.br);

<sup>2</sup> Professora Orientadora, docente da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [margarete.sampaio@etec.sp.gov.br](mailto:margarete.sampaio@etec.sp.gov.br)

final considerations highlight the success of the initiative, with children more willing to try healthy foods and parents more aware of nutrition.

**Keywords:** Healthy eating. Children. Parents.

---

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Uma alimentação saudável na infância é importante, pois auxilia no desenvolvimento e no crescimento adequado, melhora o funcionamento de órgãos, aparelhos e sistemas, podendo assim prevenir doenças em longo ou curto prazo (WEFFORT et al., 2012).

Sabe-se que o público infantil é mais vulnerável dentro da sociedade, pois depende completamente dos pais ou responsáveis para o fornecimento da alimentação, além de seu sistema imunológico ainda ser imaturo. Por isso, é importante que os responsáveis por crianças tenham conhecimento sobre a alimentação dos seus filhos. Problemas causados pela má orientação nutricional, como a obesidade e desnutrição podem resultar sérias consequências na vida adulta; a carência nutricional aumenta os riscos de improdutividade escolar, mortalidade e dentre outros; já o excesso de peso está associado a doenças como hipertensão, diabetes, câncer, etc. (HODDINOTT et al., 2013 apud SATTAMINI, 2019).

A orientação é importante durante a infância, porque as refeições devem conter quantidade e qualidade nutricional para que as crianças tenham um bom desenvolvimento e aprendam como se alimentar de uma forma correta, levando os bons hábitos para a vida adulta (NEJAR et al., 2004). As crianças possuem facilidade em aprender e conhecer novos alimentos, por isso, se forem corretamente estimulados, absorverão as informações de forma rápida. Os indivíduos que têm bons hábitos alimentares quando ainda pequenos, se tornam adultos mais conscientes e com habilidades cognitivas de aprendizado (FIDELIS et al., 2007).

## 2. OBJETIVO

Apresentar proposta de orientação e informação aos pais e/ou responsáveis, sobre a importância de uma alimentação adequada para crianças de uma instituição escolar.

---

## 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As crianças aprendem de forma rápida e levam para a vida toda os hábitos aprendidos desde a infância, por isso algumas ações que os adultos executam durante uma refeição juntamente com as crianças, são capazes de melhorar a interação infantil com o alimento, dentre essas ações estão: ter paciência e bom humor para alimentar as crianças, incentivá-las com palavras e gestos, etc. Para que a criança tenha interesse na alimentação é necessário que esteja em um ambiente confortável preparado pelos tutores, sem possíveis distrações e que realizem as refeições em conjunto com a família. As refeições familiares são de extrema importância para o incentivo positivo de bons hábitos alimentares e é fundamental que os tutores se comportem corretamente à mesa, sem utilizar o celular ou ver televisão durante a refeição, evitando possíveis distrações e distorções na sinalização de saciedade. Portanto observando bons hábitos, os filhos seguirão o padrão dos pais e evitarão cometer erros de distração (SILVA et al., 2016).

É recomendável que a família tenha um horário fixo na rotina para a realização das refeições, isso faz com que as crianças consigam aproveitar as refeições e impedir que elas consumam alimentos inadequados fora de hora (MELO et., al 2017).

Os pais devem tomar cuidado para não forçar o filho a ingerir alguma preparação que não é de seu agrado, tal atitude pode causar inquietude e medo, contribuindo para o receio que a criança pode desenvolver de experimentar algo diferente, e para a desvalorização dos estímulos de prazer ao saborear os pratos (SILVA et al., 2021).

As crianças são facilmente seduzidas pelo que veem nas mídias digitais, sobretudo em propagandas onde são divulgadas marcas de doces, bebidas como sucos de

caixinha e refrigerantes, hambúrgueres, ultraprocessados, entre outros (ALVES et al., 2020).

O Marketing é uma ferramenta utilizada pelas indústrias com o objetivo de persuadir o consumidor a comprar o seu produto. A equipe responsável por este setor possui diversas estratégias incluindo promoções e propagandas nas redes sociais, com o intuito de ganhar mais clientes busca atrair a atenção do público infantil através da oferta de brindes, brinquedos oferecidos pelas redes de fast food, imagens com cores chamativas nos anúncios, e o uso de personagens famosos com músicas nas propagandas. Dessa forma, o público infantil é instigado a consumir esses alimentos o que os leva a achar que os alimentos ultraprocessados e industrializados são os melhores (CECATTO et al., 2018).

É interessante que os responsáveis observem quanto tempo as crianças passam nas telas e o quanto isso influencia na sua alimentação, pois a alta exposição digital pode estar relacionada a diversos problemas nutricionais e de saúde como a falta da percepção de fome e saciedade, que podem levar a problemas como baixo desenvolvimento físico, intelectual e diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis (VELOSO et al., 2022).

No século atual, com toda a tecnologia existente, a alimentação também está passando por um processo de mudanças. Os alimentos ultraprocessados ganham cada vez mais lugar no armário das cozinhas das famílias. Esses alimentos passam por diversas etapas em sua fabricação e tem em sua composição químicos aditivos como aromatizantes e corantes, apresentam altas calorias, bem como maiores quantidades de sódio, gorduras totais e saturadas, e menores quantidades de proteínas e fibras, por isso são considerados desequilibrados nutricionalmente (PEREIRA et al., 2022).

É aconselhável que os tutores valorizem mais os alimentos *in natura*, e evite os alimentos ultraprocessados, pois esse tipo de alimento pode levar ao aumento da obesidade, diabetes e hipertensão. Além disso, quando eles são consumidos desde a infância, levam a uma redução da proteção imunológica e as crianças podem

apresentar alergias e dificuldades de absorção de todos os nutrientes e crescimento saudável prejudicado (LOPES et al., 2018).

A desnutrição ocorre quando há carência de nutrientes como por exemplo as proteínas, minerais e vitaminas. Algumas vitaminas como as hidrossolúveis são armazenadas em porções menores pelo corpo humano, por isso precisam ser adquiridas diariamente, para que o desenvolvimento funcional do indivíduo não seja prejudicado, alguns exemplos são: as vitaminas do complexo B e a vitamina C, quando não ingeridos em quantidades suficientes podem estar associados ao baixo rendimento, já que um bom crescimento depende de uma alimentação correta e nutritiva. O alto consumo de alimentos ricos em gordura, pode ocasionar obesidade aliada a falta de nutrientes (VARELA., et al 2011). Portanto, ao contrário de uma má alimentação, a adequada coopera para o bom funcionamento cerebral e para o bemestar da criança (OLIVEIRA et al., 2017).

---

#### 4. MATERIAL E MÉTODO

O trabalho tem a intenção de apresentar uma proposta de orientação e informação para os pais e/ou responsáveis sobre a importância da alimentação adequada para 15 crianças de 5 a 6 anos de um colégio. Foi decidido colocar esse projeto em prática através da visita a uma Instituição escolar de Limeira - SP, mostrando às crianças, de uma forma diferenciada, alimentos saudáveis para compor as suas refeições.

Sendo assim foi enviado um formulário (**figura 1, 2 e 3**) para os pais responderem na intenção de obter informações de seus hábitos alimentares, e quais tipos de alimentos são mais consumidos no seu cotidiano.

**Figura 1-** Formulário para levantamento dos hábitos alimentares

**Alimentação infantil.**

Somos alunas da ETEC Trajano Camargo, e estamos fazendo um projeto sobre alimentação infantil e iremos aplicar a nossa prática no Colégio RGF. Com esse questionário, teremos uma base de como é a alimentação de seus filhos e a partir disso faremos uma prática com as crianças.

sarinharaqueti@gmail.com [Alternar conta](#)  
Não compartilhado

\* Indica uma pergunta obrigatória

Qual a idade do seu filho(a) \*

Sua resposta

Costumam fazer pelo menos uma refeição \* por dia juntos?

Sim  
 Não  
 As vezes

Seu filho(a) tem alguma restrição alimentar? \*

Não  
 Sim

Se sim, qual?

Sua resposta

Qual o gênero do seu filho(a) \*

Feminino  
 Masculino

Qual a idade do seu filho(a) \*

Fonte: Arquivo do projeto, 2023

**Figura 2-** Continuação do formulário para levantamento dos hábitos alimentares

Seu filho costuma rejeitar frutas e vegetais? \*

Não  
 Sim

Se sim, cite alguns

Sua resposta

Seu filho consome feijão? \*

Sim  
 Não  
 As vezes

Seu filho consome alimentos de origem animal? \*

Sim  
 Não  
 As vezes

Durante a refeição, consome líquidos? \*

Sim  
 Não  
 As vezes

Quantas vezes por semana consomem doces e refrigerantes? \*

Nenhuma  
 Uma ou duas vezes  
 Três vezes ou mais

Cite um exemplo de como é composto o prato do seu filho em uma refeição semanal. Exemplo: arroz, feijão, frango com batata, salada de alface e tomate e suco de laranja.

Sua resposta

Fonte: Arquivo do projeto, 2023

**Figura 3-** Continuação do formulário para levantamento dos hábitos alimentares

Quantas vezes por semana consomem fast \*  
foods?

Nenhuma

Uma ou duas vezes

Três vezes ou mais

---

Costuma se alimentar assistindo? \*

Sim

Não

As vezes

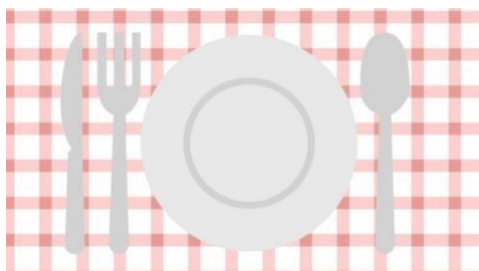
Enviar
Limpar formulário

**Fonte:** Arquivo do projeto, 2023

Durante a visita, os grupos alimentares foram apresentados - carnes, vegetais, legumes, frutas e seus nutrientes para a conscientização dos alunos, foram levados alimentos decorativos para a visualização e conhecimento de todos os estudantes.

Houve a distribuição de um jogo (**figuras 4 e 5**) que continha uma imagem de um prato e alimentos recortados, como na imagem a seguir:

**Figura 4** – Jogo prato saudável



**Fonte:** Arquivo do projeto, 2023

**Figura 5** – Parte complementar do

Jogo prato saudável

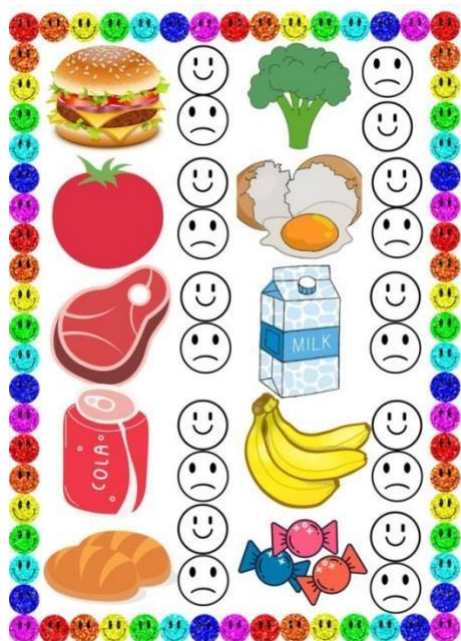


**Fonte:** Arquivo do projeto, 2023

Dessa forma cada aluno montava o seu prato de acordo com as suas preferências alimentares, ao terminarem essa dinâmica foi distribuída uma salada de frutas elaborada e colorida com a intenção de chamar a atenção destes, para que fossem realmente experimentadas as frutas da salada, foi lançada a proposta para que antes de dizerem que não gostavam das frutas, pelo menos experimentassem um pedaço para saberem realmente se iriam gostar ou não, sem forçar ninguém a degustar algo que realmente não gostasse, mas influenciando pelo menos a experimentar a fruta antes de concluir uma ideia sobre elas, com o intuito de conhecer novos sabores.

Como finalização foi entregue uma folha para avaliação dos alimentos utilizando expressões faciais (**figura 6**), onde os mesmos colocaram se consomem ou não esses tipos de alimentos, e também foi entregue à professora folhetos (**figura 7**) para serem entregues aos pais com aconselhamento para a construção de uma alimentação correta para seus filhos; como citado anteriormente segue a avaliação entregue aos alunos:

**Figura 6** - Avaliação alimentar com expressões faciais.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023



Figura 7 – Panfleto de orientação para os pais.



- Monte pratos coloridos e criativos.
- Realize refeições em família com o seu filho.
  - Valorize alimentos in natura ao invés de ultraprocessados.
  - Evite o uso de telas (televisão, tablete, celular) durante as refeições.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Rua Tenente Belizário, 439 • Centro • CEP 13480-120 • Limeira • SP • Tel.: (19) 34418838

[www.trajanocamargo.com.br](http://www.trajanocamargo.com.br)

Etec Trajano Camargo

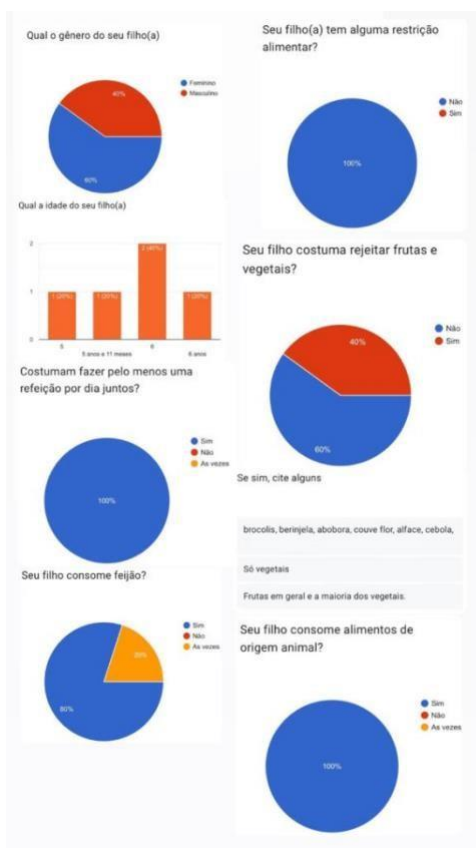
Através da atividade foram coletados os dados sobre os hábitos alimentares das crianças e a partir disso, gráficos foram elaborados com os resultados (figuras 8 e 9).

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado do formulário para os pais, segue os gráficos:

**Figura 8-** Gráfico dos resultados

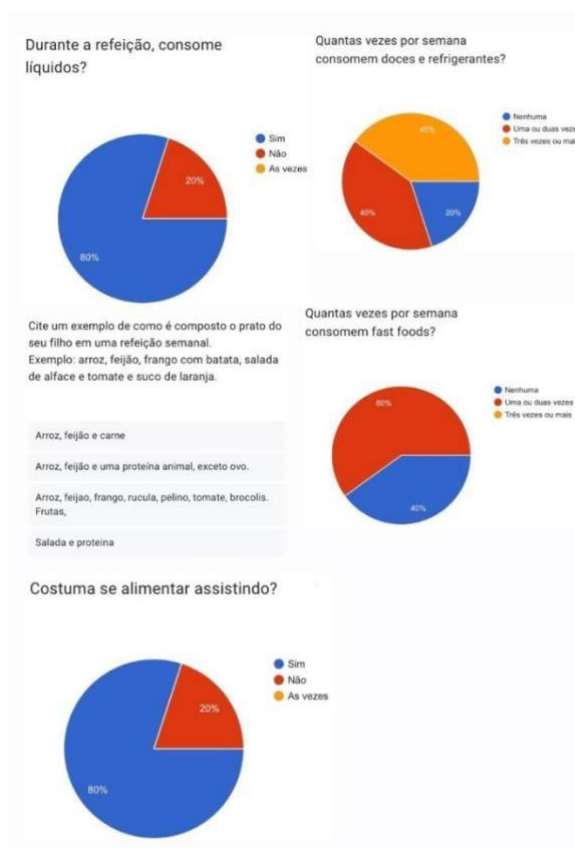
obtidos pelo formulário



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

**Figura 9 –** Gráficos dos resultados

obtidos pelo formulário



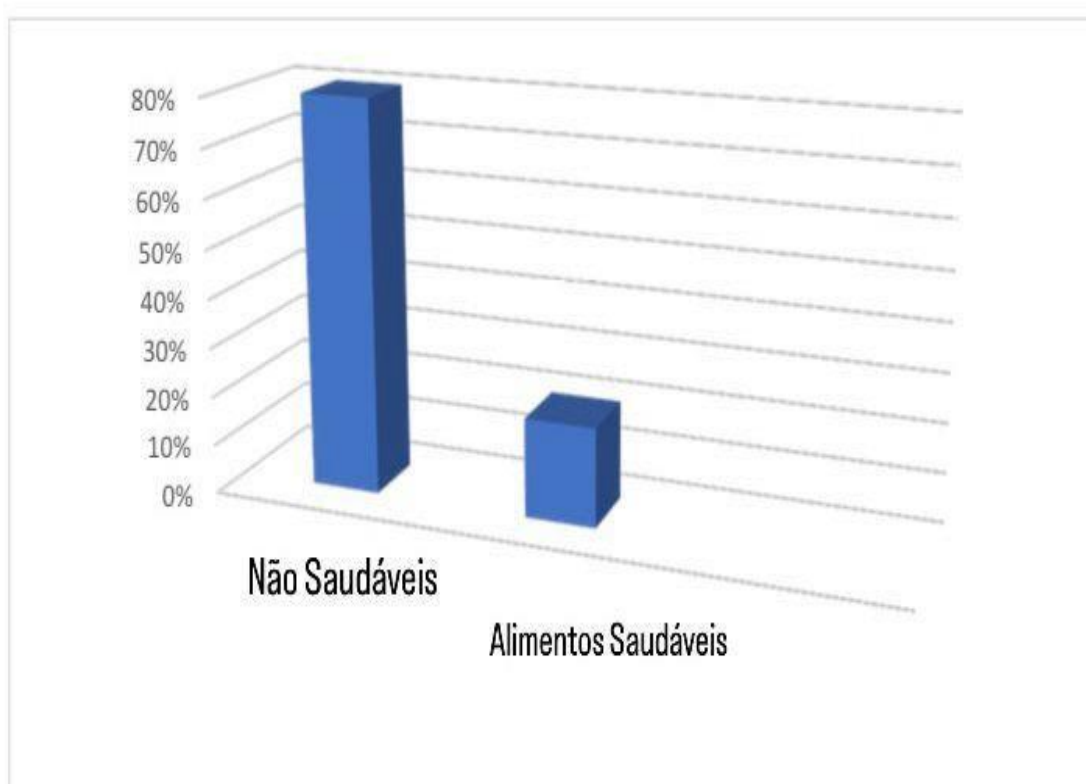
Fonte: Arquivo do projeto, 2023

A realização da prática ocorreu no Colégio Ruth Gomes Figueira (RGF), no dia dezesseis de novembro de dois mil e vinte e três, e havia na turma 15 crianças

presentes, de 5 a 6 anos, o grupo compareceu ao colégio no horário do lanche das crianças e foi feita a interação como descrita anteriormente.

Quando apresentados alguns alimentos para o conhecimento das crianças, foi notado que elas sabiam diferenciar as frutas, legumes, verduras e carnes. Logo após, iniciou a introdução da atividade através do jogo, no qual os alunos mostraram os seus gostos alimentares. O resultado (**figura 10**) obtido demonstrou que 80% das crianças preferiram os alimentos não saudáveis, como hambúrguer, batata frita, refrigerantes e doces. Segue abaixo o gráfico:

**Figura 10** – Gráfico do resultado obtido



**Fonte:** Arquivo do projeto, 2023

**Figura 11 - Realização da atividade**

entre os alunos.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

**Figura 12 - Explicação da atividade**

para as crianças.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Sendo assim, foi conversado sobre os alimentos que trazem benefícios para a saúde e explicado sobre a importância da alimentação saudável (**figura 11 e 12**).

**Figura 13 - Degustação da salada de frutas pelas crianças.**



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

No momento da degustação da salada de frutas (**figura 13**), as crianças foram desafiadas a experimentar as frutas que eles não gostavam, assim tendo a experiência de provar alimentos diferentes.

**Figura 14** – Atividade em forma de avaliação.



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Ao final da visita as crianças realizaram uma avaliação (**figura 14**), definindo se gostam ou não de determinado alimento.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo foi alcançado melhor do que o esperado, as crianças e os pais foram orientados a respeito da importância da alimentação adequada e aprenderam um pouco mais sobre cada alimento e as sua importância nutricional. Todos os alunos estavam dispostos a experimentar as frutas oferecidas como foi planejado pelo grupo, foi observado que as crianças ficaram mais interessadas ao ver os seus colegas degustando as frutas o que despertou nelas a curiosidade de consumi-las. Muitos não tem o hábito de consumir diariamente alimentos saudáveis devido à falta de incentivo dos pais a respeito de alguns alimentos específicos, como por exemplo, o feijão, berinjela, chuchu, inhame etc. Os pais receberam orientações a partir das dicas nutricionais presentes nos panfletos que os filhos levaram para a casa.

Rua Tenente Belizário, 439 • Centro • CEP 13480-120 • Limeira • SP • Tel.: (19) 34418838

[www.trajanocamargo.com.br](http://www.trajanocamargo.com.br)

Etec Trajano Camargo

---

## REFERÊNCIAS

ALVES Gabriela Manhães, A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. 2020. Disponível em:  
[https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas\\_sociais\\_e\\_aplicadas/article/view/1966](https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966)

CECCATTO, Daiane. A Influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura. 2018. Disponível em:  
[https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157\\_700.pdf](https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf)

FIDELIS Cristiane Martins Ferreira. Consumo de Macro e Micro Nutrientes de crianças menores de cinco anos. 2007. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/pGV6Xs7v7ThsvQW8r8xKfvB/abstract/?lang=pt>

LOPES Vanessa Casteluber. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. 2018. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rpp/a/kFndBzThszpPyXRYvtFBzJc/?lang=pt>

MELO Karen Muniz. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. 2017. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/ean/a/NQ9MgC7XJTvPVW7986KpXPS/?format=pdf&lang=pt#:~:text=O%20excesso%20de%20peso%20infantil%20se%20manifestou%20estatisticamente%20relacionado%20ao,no%20excesso%20de%20peso%20infantil.>

NEJAR, Fabíola Figueiredo. Padrões de aleitamento materno e adequação genética. 2004. Disponível em:  
<https://www.scielosp.org/article/csp/2004.v20n1/64-71/>

OLIVEIRA Bruna Santana. A Influência da alimentação no desempenho escolar de crianças e adolescentes. 2017. Disponível em:  
<https://docplayer.com.br/88113938Bruna-santana-oliveira.html>

PEREIRA Anna Müller. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças de uma coorte de nascimentos de pelotas. 2022. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/wp-content/plugins/xml-tohtml/include/lens/index.php/?xml=1518-8787-rsp-56-79.xml>

SATTAMINI, Isabela Fleury. Instrumentos de avaliação da qualidade de dietas. 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-13092019-124754/pt-br.php>

SILVA, Giselia Alves Pontes. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais.

Rua Tenente Belizário, 439 • Centro • CEP 13480-120 • Limeira • SP • Tel.: (19) 34418838

2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>

SILVA, Camila Rodrigues Evangelista. Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância. 2021. Disponível em:

<https://www.conhecer.org.br/enciclop/2021C/influencia.pdf>

VARELA, Danielle Santiago da Silva. A relação entre a desnutrição e o desenvolvimento infantil. 2011. Disponível em:

<file:///C:/Users/alunocpd/Downloads/129-Texto%20do%20artigo-336-419-1020140518.pdf>

VELOSO, Maria das Graças Andrade. A influência das mídias eletrônicas na construção dos hábitos alimentares na infância: um panorama do comportamento alimentar infantil na era digital e no contexto familiar. 2022. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/31285/26893/358268>

WEFFORT, Virginia Resende Silva. Manual de Orientação - Departamento de Nutrologia. 2012. Disponível em:

[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/pdfs/14617a-PDManualNutrologiaAlimentacao.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/14617a-PDManualNutrologiaAlimentacao.pdf)