

# **APLICABILIDADE DA CARTILHA EDUCACIONAL EM SENTIDO DA MELHORIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DAS CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR**

Autoria: DAVANSO, G. V. T.<sup>1</sup>; LÁZARO, J. V.<sup>1</sup>; MARIOTTO L. M.<sup>1</sup>; OLIVEIRA K.F.R.D.<sup>1</sup>; LOURIVAL, N. B.<sup>2</sup>

**Palavras-Chaves:** Alimentação. Educação. Crianças.

## **INTRODUÇÃO**

A alimentação infantil é estimulada por fatores extrínsecos, ou seja, familiar e ambiental (como nas escolas e creches). É importante ressaltar que nessa faixa etária a introdução alimentar criará seus hábitos alimentares, portanto a oferta de alimentos saudáveis tem papel de contribuir para trazer benefícios à sua saúde. Desta maneira a criação de materiais pedagógicos ofertando atividades lúdicas sobre educação nutricional facilita o aprendizado infantil (Carvalho et al., 2022).

A Educação Alimentar e Nutricional fornece estratégias para o ambiente escolar, a fim de melhorias e prevenção à saúde além do controle de distúrbios alimentares, o nutricionista junto aos profissionais da educação contribui para esses fatores, atendendo as necessidades nutricionais diárias dos seus alunos, monitorando, incentivando e esclarecendo sobre as escolhas dos alimentos (Simon et al., 2020).

O aumento do consumo de industrializados nos últimos anos, interferem nas escolhas alimentares, no qual esses alimentos muitas vezes são apresentados pelos pais ou responsáveis, através da publicidade da indústria alimentícia. (Cunha; Silva, 2021).

---

<sup>1</sup>Giovana Vitória Trizotto Davanso. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

<sup>1</sup>João Victor Lázaro. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. joaolazaro.jl@gmail.com.

<sup>1</sup>Laura Maria Mariotto. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

<sup>1</sup>Karla Freitas Rodrigues de Oliveira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023.

<sup>2</sup>Natália Brandão Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. natybrandao@gmail.com.

A diminuição de frutas, hortaliças e leite para o alto consumo de processados (bolacha, refrigerante, doces e salgados) favorece a chance do desenvolvimento da obesidade infantil, além de criar seletividade alimentar (LEMOS; PEREIRA, 2019).

## **OBJETIVOS**

Dessa forma, o objetivo central é analisar a empregabilidade da cartilha de atividades a fim de promover a educação alimentar e nutricional para crianças em idade escolar, além de observar o entendimento das crianças sobre alimentação e nutrição.

## **MÉTODO**

O trabalho vem sendo realizado pelos alunos do curso de nutrição, dos diversos semestres, participantes do projeto de iniciação científica e foi realizado na Faculdade de Apucarana (FAP) no período de fevereiro de 2022 a novembro de 2023.

A cartilha foi elaborada através de revisão da literatura, com aspectos qualitativos e descritivos, realizado com consultas de materiais já elaborados, decorrentes de pesquisas anteriores, constituídos principalmente de livros didáticos, artigos científicos, tendo como público alvo as crianças em idade escolar.

O trabalho desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil (2008, p.50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos.

O projeto vem sendo realizado em cinco etapas.

- A primeira etapa consistiu no levantamento bibliográfico.

Foram utilizados artigos científicos sobre a temática acessados nas bases de dados: Google Acadêmico e SciELO, publicados nos últimos 5 anos (2019 a 2023). Foram utilizados 6 artigos disponíveis online em texto completo. Os seguintes descritores foram aplicados: “materiais didáticos nutrição”, “importância do nutricionista escolar”, “atuação do nutricionista na educação nutricional”.

Para a seleção das fontes, foram consideradas como critério de inclusão as bibliografias que abordassem a temática em português.

Como critério de exclusão, foram excluídos periódicos, que citavam crianças com alergias alimentares, trabalhos realizados com crianças que apresentavam

diabetes melito e também trabalhos feitos com crianças com transtorno do espectro do autismo.

- Na segunda etapa, foi realizada a elaboração da escrita da cartilha, com a separação das atividades voltadas à educação alimentar e nutricional para crianças em idade escolar.
- A terceira etapa consistiu na pesquisa, busca das imagens, para a elaboração e confecção das atividades encontradas na cartilha educacional.
- Quarta etapa, constituiu-se na testagem prática das atividades e correção ortográfica da cartilha e das atividades. Esta etapa ainda está em andamento.
- Quinta etapa, teste das atividades em escolas municipais da região.

## **RESULTADOS**

A cartilha vem sendo elaborada como sendo um projeto de iniciação científica dos alunos do curso de nutrição, que por sua vez são supervisionados por um docente do curso, com reuniões periódicas.

A ideia deste material é auxiliar profissionais da área da saúde, em especial nutricionistas que trabalham com educação nutricional em crianças, para o reforço das informações.

Para tal, a mesma ficou estruturada da seguinte forma: Capa; Contracapa; dois sumários, um organizado com o título das atividades e o outro organizado pela faixa etária, que vai de 3 a 10 anos de idade, de cada atividade. Apresentação, introdução; o desenvolvimento das compilações didáticas e as referências.

Das 23 atividades, 3 são para crianças acima de 3 anos; 2 para crianças acima de 4 anos; 3 estão voltadas para crianças acima de 5 anos; 3 são para a idade acima de 6 anos; 7 atividades estão indicadas para crianças acima de 7 anos; 3 estão classificadas para a faixa etária de 8 anos; 1 para crianças acima de 9 anos e mais 1 para crianças acima de 10 anos.

Atualmente ela se encontra com 56 páginas no total. Tendo todas as atividades teóricas prontas, restando somente a confecção de alguns materiais. Como mencionado, este projeto de iniciação científica ainda está em andamento e algumas das atividades já estão em fase de acabamento e finalização e outras em fase de teste.

Essas atividades presentes na cartilha tem como principal intuito trabalhar a educação nutricional, como já foi especificado anteriormente sendo separados com determinadas faixas etárias, demonstrando desde o alimento até a sua importância, são atividades interativas que vão estimular o aprendizado, e o hábito alimentar.

Uma proposta abordada na pesquisa realizada por Júnior (2022), com 23 alunos do ensino fundamental, foi a elaboração de uma cartilha que trabalhava com 3 etapas, sendo a primeira um questionário diagnóstico que tinha como intuito verificar o conhecimento das crianças sobre a alimentação, a segunda etapa era a sequência didática, onde foi implementado uma didática sobre a importância alimentar, na terceira etapa foi utilizado um questionário final onde avaliava o quanto os alunos aprenderam, sobre a alimentação.

Essa proposta criada por Júnior apresentou uma sugestão metodológica de cartilha um pouco diferente, do que foi abordado neste presente trabalho e observou uma melhoria nos hábitos alimentares de 67%. No entanto, ele não aborda crianças abaixo do ensino fundamental, diferente das atividades propostas na cartilha que já foram citadas.

Em outro estudo elaborado pelo Proença (2019), onde elaborou uma cartilha de aproveitamento integral para crianças de diversas faixas etárias, onde sua construção foi baseada em ilustrações autodidata, onde teve o intuito de demonstrar para as crianças a imagem dos alimentos e suas preparações, embora suas imagens fossem bem ilustrativas, nem todas as crianças conseguiram compreenderem os tipos de alimentos e sua importância.

Já nas atividades apresentadas na cartilha da presente pesquisa, tem como o foco ensinar os tipos de alimentos e sua importância, a partir da integração das crianças com as atividades e a interação do profissional de saúde que está inserido nestas atividades.

## **CONCLUSÃO**

A aplicabilidade da cartilha educacional poderá contribuir em um aprendizado dinâmico e interativo, influenciando na formação do senso crítico das crianças, tanto na introdução de novos sabores ao paladar, quanto no estímulo à autonomia de boas escolhas alimentares. Além de ser um instrumento que estabelece um bom relacionamento entre quem aprende e quem ensina.

Pode ser empregada através de professores ou nutricionistas apresentando a cartilha de forma lúdica e divertida, com seus jogos e brincadeiras, explicando para as crianças os benefícios dos alimentos saudáveis, com mais energia e disposição para as atividades diárias.

É importante a integração de mais técnicas educacionais que beneficiem o público infantil, de forma que facilite o seu aprendizado para gerar uma maior eficiência no processo de educação nutricional e alimentar na idade escolar.

Os nutricionistas desempenham um papel fundamental na educação alimentar. Pois promovem hábitos de alimentação equilibrada desde cedo, ajudando a prevenir doenças como a obesidade infantil, além de melhorar o desempenho escolar.

## REFERÊNCIA

CUNHA, Nicole. Educação alimentar e nutricional em pré-escolares e escolares: uma revisão integrativa. 2021.

DE CARVALHO, Maria Teresa et al. Educação nutricional no âmbito escolar: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e8979109272-e8979109272, 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

DE PROENÇA<sup>1</sup>, Mairieli Wolschick; NISHIDA, Waleska. Aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: elaboração de cartilha com dicas e receitas., 2019.

JÚNIOR, Dirceu Antônio Cordeiro. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PARTICULARES: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA MELHORIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 21, n. 1, p. 1-15, 2022.

LE MOS, Lara Júlia Teixeira; PEREIRA, Maína. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão da literatura.

SIMON, Larissa Maria et al. Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. **Revista Perspectiva**, v. 46, n. 173, p. 119-130, 2022.