

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR: POR UMA CORRETA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Tatiana Marin¹

Priscila Berton²

Larissa Kelen Rossi do Espírito Santo³

RESUMO

A idade pré-escolar de 2 a 6 anos é considerada uma fase de extrema importância, tanto no que diz respeito ao processo de maturação biológica como ao desenvolvimento sócio-psicomotor. Além disso, nesta idade a criança começa a criar sua independência e a formar seus hábitos alimentares. As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo. Neste contexto, emerge a necessidade de um programa de educação alimentar e nutricional com as crianças e também com os responsáveis pela manipulação e oferta dos alimentos a fim de se obter uma alimentação adequada e higiênica para a promoção da saúde das crianças. A educação nutricional é o meio mais concreto de orientação para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos nutricionais adequados.

Palavras-chave: pré-escolar, nutrição, educação em saúde.

ABSTRACT

Age practices to school age from 2 to 6 years is regarded as a phase of extreme importance, both as regarded the process of biological maturation as development social and psychomotor, also this age the children begins to create their independence and to form their eating habits. The eating habits are acquired throughout life, it points out the early years as a period very important to the establishment of eats habits of promote the health individual. In this context emerges the need of the program of eats habits and nutritional with children and too with responsible for handling and delivery food in order to obtain a adequate food and hygienic to the promote of children health. The nutritional education is the most concrete of guidance for learning, adequacy and incorporation of adequate nutrition habits.

Keywords: Pre School, nutrition, health education.

¹ Coordenadora e docente do curso de nutrição da Faculdade de Apucarana . Apucarana-Pr e-mail marintati@yahoo.com.br .

² Discente do curso de nutrição da Faculdade de Apucarana –PR.

³ Docente do curso de Enfermagem da Faculdade de Apucarana, Apucarana –PR.

1. INTRODUÇÃO

Os pré-escolares de 2 a 6 anos de idade constituem faixa populacional de grande importância, devido ao processo de maturação biológica por que passam, durante o qual a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação dos hábitos alimentares. Estudos mostram que a correta formação dos hábitos alimentares na infância favorece a saúde permitindo o crescimento e o desenvolvimento normal e prevenindo uma série de doenças crônicas degenerativas na idade adulta (GANDRA, 2000).

Muitos de nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. Dados de investigação sugerem que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação. O papel da família e da equipe da escola na alimentação e na educação nutricional das crianças é, portanto, inquestionável e assume particular importância uma vez que pode oferecer uma aprendizagem formal a respeito do conhecimento de alimentação saudável.

Todavia, muitos dos profissionais responsáveis pela alimentação destas crianças não dispõem dos conhecimentos necessários para uma adequada seleção alimentar e para uma intervenção educativa nesta área.

Neste sentido, o presente estudo tem como principais destinatários os alunos educadores de infância, os responsáveis por estabelecimentos de educação infantil e o pessoal diretamente envolvido na preparação e fornecimento da alimentação às crianças que freqüentam estes estabelecimentos.

Sendo assim, esse presente trabalho tem como objetivo, desenvolver técnicas de educação nutricional com os alunos e técnicas de educação em saúde, incluindo boas práticas de produção com os responsáveis pela elaboração da alimentação dessas crianças; e, além das técnicas, fornecer informação básica sobre alimentação saudável da criança em idade pré-escolar; aos professores e pais.

2. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

É fato incontestável a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde, sobretudo dos organismos jovens, em fase de desenvolvimento, e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (BOOG, 2000).

Alimentação é vida, boa alimentação e boa nutrição dão como resultados bom desenvolvimento físico e mental, boa capacidade de aprender e agir.

A educação nutricional é a parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos nutricionalmente adequados, de acordo com as crenças, valores atitudes e representações que se estabelecem em torno do ato de se alimentar. (DUTRA e MARCHINI, 2008)

A educação alimentar pode ter resultados extremamente positivos, em especial quando desenvolvida com grupos etários como crianças, no sentido da modelação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis. Os programas e esforços de educação alimentar devem ser contínuos e multifacetados.

A educação alimentar aplicada às crianças pré-escolares apresenta alguns objetivos, como: criar atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

As estratégias para a mudança de comportamento não podem ser vistas como única responsabilidade de um setor qualquer, pois existem fatores que condicionam o comportamento alimentar. Portanto, programas de educação nutricional devem ser multisetoriais e envolver a participação da família e a equipe de educadores e colaboradores da instituição de ensino.

2.1 HIGIENE E SAÚDE

O alimento é ponto de partida da cadeia alimentar começando com a produção de alimentos, passando pelo armazenamento, preparo e consumo.

As boas técnicas de preparação permitem transformar alimentos naturais difíceis de digerir, ou que não se podem comer crus; em produtos comestíveis e de fácil digestão, facilitam a absorção de nutrientes, eliminam microrganismos e outros elementos indesejáveis. Pode ajudar a anular substâncias que reduzem o valor alimentar de certos nutrientes e melhoram a textura, os sabores e conferem aromas e aparência únicos aos alimentos.

As boas práticas de fabricação são procedimentos e processos que garantem a segurança no processamento de alimentos, resultando em produto seguro para o consumidor e de qualidade uniforme. Melhoria do ambiente de trabalho, motivação aos funcionários, atendimento aos requisitos da legislação (Portaria 326/97 do Ministério da Saúde e Portaria 368/97 do Ministério da Agricultura) são outras vantagens. (MINISTÉRIO DA SAÚDE)

3 . METODOLOGIA

Entre os meses de fevereiro e novembro de 2008, foram acompanhadas 70 crianças e 3 manipuladores de alimento de uma creche municipal, localizada no município de Apucarana –PR. As visitas aconteciam três vezes por semana entre os períodos da manhã e tarde.

Para iniciar o trabalho de educação nutricional com as crianças da creche Nossa Senhora de Lourdes, foi realizado um treinamento de boas práticas de fabricação e educação em saúde com os manipuladores de alimento, com o objetivo de motivar e treinar os manipuladores de alimentos para que as Boas Práticas Manipulação (BPM) sejam empregadas, diminuindo assim o risco de toxinfecções alimentares e obtendo um melhor aproveitamento dos alimentos.

A primeira etapa do trabalho consistiu em uma visita realizada pela manhã, pelos acadêmicos do curso de nutrição da FAP, para que pudesse ser observado o funcionamento do local e suas dependências; além disso,

acompanhar como os manipuladores preparavam os alimentos, as preferências e aversões das crianças em relação às preparações oferecidas.

A segunda etapa do trabalho consistiu em realizar o treinamento dos funcionários a respeito da higiene pessoal, na própria cozinha do estabelecimento. Foram abordados temas sobre a importância do uso de uniformes, toucas e sapatos apropriados durante a preparação dos alimentos. Situações simuladas de sujidades nas mãos foram demonstradas por meio de uma dinâmica com argila; após essa prática, demonstrou-se como deve ser a lavagem correta das mãos, sua importância, e em que situações devem ser realizadas. Para que essa técnica não fosse esquecida, foi colada em cima da pia de lavagem de mãos uma folha ilustrativa de como e quando deve ser realizada a técnica de lavagem de mãos.

Após o treinamento de higiene pessoal, foi abordada a higiene do ambiente das preparações bem como o armazenamento, pré-preparo e produção. O treinamento tinha como base técnicas de como arrumar e organizar o estoque de mercadorias, seu recebimento, a ordem de guardar os produtos utilizando a técnica PRIMEIRO QUE VENCE É O PRIMIERO QUE SAI (PVPS), organização de geladeiras e freezer, prateleiras, produtos em utilização, etiquetagem de potes para armazenamento de produtos abertos.

Além desse treinamento, as cozinheiras receberam informações de como aproveitar melhor os alimentos, utilizando talos e cascas, a substituição do uso de alimentos gordurosos por mais hortaliças e cereais e leguminosas.

Todas as informações foram transmitidas à coordenadora da creche, para que ela pudesse monitorar o cumprimento das técnicas repassadas.

O trabalho de educação nutricional se iniciou com o acompanhamento de um almoço servido pela instituição, sem a intervenção dos acadêmicos, para que pudesse ser observado o comportamento alimentar das crianças. Assim foi obtida como resposta, uma rejeição por parte de grande maioria das crianças em relação às hortaliças. Após uma semana, foi realizado novamente um segundo acompanhamento do almoço, desta vez com a intervenção dos acadêmicos, estimulando o consumo de hortaliças, como conversas, perguntas, explicações sobre o alimento. Como já esperado, a

aceitação já teve uma grande melhora por parte de todos, observando a eficácia da educação nutricional.

A cada semana era aplicada uma técnica diferente de estímulo nutricional, os acadêmicos iniciaram os trabalhos com um teatro de fantoches com frutas, verduras, salgadinhos e refrigerantes mostrando a importância do consumo de frutas e verdura e os malefícios dos salgadinhos e refrigerantes. Além deste teatro, foi realizada a hora do conto, em que as crianças ouviram um história sobre “a fada das vitaminas” mostrando todas as frutas, após o conto foi servido às crianças salada de frutas e houve aceitação total.

Muitas outras técnicas foram realizadas como contato com os alimentos em que as crianças puderam tocar, cheirar, sentir o alimento e fizeram um retrato do alimento com uma pintura a mão com tinta guache, houve também filmes, músicas todas relacionadas com as hortaliças das quais não gostavam.

4.RESULTADOS

Após todas as atividades, era servido um refogado de verduras mais um tipo de salada. Durante o acompanhamento inicial, foi observada uma grande resistência às hortaliças; após várias exposições repetidas dos alimentos de forma divertida e educativa pode-se observar um ótimo aumento da ingestão de hortaliças.

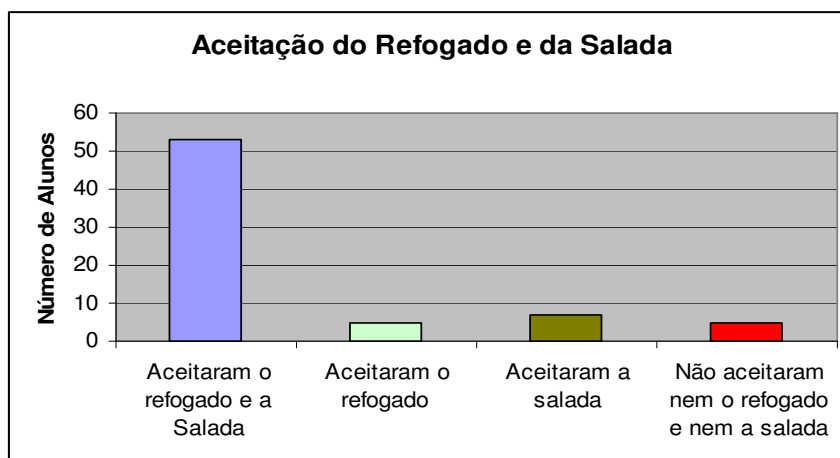


Gráfico 1: Aceitação do Refogado e da Salada.

Como se pode observar no gráfico 1, num total de 70 crianças que freqüentam a creche, 53 aceitaram o refogado e a salada, 5 aceitaram somente o refogado, 7 somente a salada e 5 não aceitaram nenhuma das preparações.

Em relação aos manipuladores de alimento, por não serem treinados para o desempenho de suas funções, ignoravam os princípios das boas praticas de produção. Assim sendo, após o treinamento ocorreram mudanças consideráveis. Conclui-se que o treinamento realizado pelas acadêmicas foi satisfatório em virtude das mudanças de comportamento dos indivíduos frente ao seu trabalho.

5. CONCLUSÃO

A educação nutricional e as boas práticas em produção fornecem conhecimento ao educando de forma que possibilita a estes conhecimentos e escolhas que melhoram a produção e a utilização dos alimentos e assim a qualidade de vida.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, MDV; AFONSO, CIP. **Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição**. Lisboa:Universidade Aberta, 1997.

ARAÚJO, M. **Segurança Alimentar**: Os perigos para a saúde através dos alimentos. Lisboa:Meribérica/Líber – Editores, Ltda. 1997.

DUTRA DE OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, j. Sérgio. **Ciencias Nutricionais**. São Paulo: Editora Sarvier, 1998.

GANDRA, Y.R. Assistência alimentar por médio de centros de educação e alimentação do pré-escolar. **Bol. Ofic. sanit. panamer.**, 74:302-14, 200

GERMANO, M.I.S.; GERMANO, P.M.L.; KAMEI, C.A.K. *et al.* Manipuladores de alimentos: capacitar? É preciso. Regulamentar? Será preciso? **Higiene Alimentar**, v. 14, n. 78/79, p. 18-22, nov.-dez. de 2000.