

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Desenvolvimento de material de apoio para
educadores do ensino infantil visando a promoção
da alimentação adequada e saudável.**

Ana Renata Pereira da Silva

Trabalho apresentado à disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso II –
0060029, como requisito parcial para a
graduação no Curso de Nutrição da
FSP/USP.

Orientador: Michele Cristina Ferreira

São Paulo
2023

Desenvolvimento de material de apoio para educadores do ensino infantil visando a promoção da alimentação adequada e saudável.

Ana Renata Pereira da Silva

Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II – 0060029, como requisito parcial para a graduação no Curso de Nutrição da FSP/USP.

Orientador: Michele Cristina Ferreira

São Paulo
2023

conteúdo deste trabalho é publicado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional – CC BY 4.0



AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo a minha mãe por ser uma mulher forte e batalhadora, que deu o sangue por cada centavo para me proporcionar as melhores oportunidades educacionais. Aos meus três irmãos, à minha tia Solange, à minha prima Eulália e à minha amiga Emily, que sempre estiveram ao meu lado, me apoiando nos caminhos que trilhei até este momento.

Ao curso de Nutrição e a toda equipe da USP por abrir as portas e me permitir evoluir como pessoa e enriquecer em conhecimento. Agradeço por ter conhecido pessoas incríveis que vou levar para a vida, em especial meus colegas de turma Leonardo e Beatriz que foram verdadeiros alicerces nessa trajetória.

A minha orientadora e ex-supervisora de estágio Michele. Há dois anos tive a incrível oportunidade de conhecê-la e vivenciar uma experiência maravilhosa no centro de desenvolvimento infantil. Apesar de nunca ter orientado alguém antes, ela abraçou a minha ideia e aceitou o desafio. Reconheço as dificuldades, mas sou imensamente grata pela confiança e parceria. Agradeço também aos membros da banca, pessoas que admiro profundamente e me sinto honrada por terem aceitado participar desse momento tão especial para mim.

Por fim, mas não menos importante, expresso meu agradecimento a mim mesma, à Ana forte que sempre presente, servindo de apoio, seguindo em frente apesar dos momentos difíceis e nos quais já não sabia se daria conta, obrigada por não desistir, obrigada por acreditar, você conseguiu!

Silva AR. Desenvolvimento de material de apoio voltado a professores do ensino infantil visando a promoção da alimentação adequada e saudável. [Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Nutrição]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2023.

RESUMO

Introdução: O Brasil testemunhou, nas últimas décadas, mudanças significativas no panorama de doenças, como o aumento da prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis em crianças e adolescentes. Transformações no estilo de vida e padrões alimentares refletem-se nas condições de saúde da sociedade. A implementação de estratégias em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) torna-se relevante no incentivo à alimentação adequada e saudável, através da promoção de trocas entre os profissionais de saúde e a população. Dada a importância da formação dos hábitos alimentares na infância, é crucial superar os modelos educativos tradicionais e adotar abordagens ativas e lúdicas, sendo os Centros de Educação Infantil (CEI) ambientes propícios para essas atividades. O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) destaca a obrigatoriedade da prática em EAN para essa classe profissional, conferindo-lhes um papel de destaque na capacitação e apoio a gestores e educadores em unidades de ensino. Recursos didáticos podem ser grandes aliados nesse processo devido a sua capacidade de tornar o processo de ensino-aprendizagem mais dinâmico. **Objetivo:** Descrever e estabelecer impressões sobre o processo de elaboração de material didático de apoio para educadores do ensino infantil. **Método:** O presente estudo configura-se como uma análise de um relato de experiência, realizado a partir de vivências ocorridas em um CEI do município de São Paulo. As atividades foram divididas em quatro etapas: a primeira de reconhecimento da população alvo; a segunda de planejamento e produção do e-book; a terceira de distribuição do e-book e aplicação do questionário de caracterização da população e a quarta de aplicação do questionário de satisfação com relação ao e-book. **Lições aprendidas:** A pesquisa inicialmente envolveu 15 educadoras, mas apenas 3 participaram da etapa final. As educadoras eram predominantemente do sexo feminino. Cerca de 47% possuía ensino superior completo. A análise estatística das notas obtidas no questionário de caracterização

da população indicou uma média geral de 5,33, com desvio padrão de 1,79, sugerindo possíveis deficiências no entendimento de temas relacionados à alimentação saudável. Observou-se a importância de desenvolver atividades educativas em EAN com os educadores, destacando os recursos didáticos, como os e-books, como ferramentas auxiliares e facilitadoras no processo de partilha de conhecimento. A pesquisa enfrentou desafios relativos à evasão de participantes.

Conclusão: A promoção de ações em EAN é uma demanda do CEI estudado, mas a sua aplicação enfrenta desafios no contexto dos educadores do local. Destaca-se a importância de reconhecer tais desafios e encontrar formas de superá-los de forma a tornar as propostas de capacitação mais efetivas. Estudos mais detalhados são necessários para compreender o real impacto do e-book na atuação dos educadores e no conhecimento das crianças sobre alimentação adequada e saudável.

Descritores: Alimentação adequada e saudável, e-book, educação alimentar e nutricional, educação infantil, recursos didáticos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. DESCRIÇÃO	10
3.1. TIPO DE ESTUDO	10
3.2. ESTRUTURA DO LOCAL E PÚBLICO ALVO	10
3.3. ELABORAÇÃO DO MATERIAL	12
3.4. DISTRIBUIÇÃO E AVALIAÇÃO DO MATERIAL	17
3. LIÇÕES APRENDIDAS	18
4. CONCLUSÃO	25
5. IMPLICAÇÕES PARA PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO	25
6. REFERÊNCIAS	27
7. ANEXOS	30
ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO	30
ANEXO B- QUESTIONÁRIO PRÉVIO (CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO)	31
ANEXO C- QUESTIONÁRIO POSTERIOR (AVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO)	34
ANEXO D- E-BOOK	36

1. INTRODUÇÃO

Estudos populacionais indicam que, o Brasil, vem se deparando com um aumento significativo na incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre crianças e adolescentes, com destaque especial para a obesidade. Anteriormente associadas predominantemente a populações mais velhas, as DCNTs agora também afetam os jovens (GRILLO et al., 2016). Segundo dados divulgados no Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019), realizado no Brasil, a prevalência de excesso de peso em crianças com idade menor de 5 anos foi 10,1%. Além disso, as estatísticas indicam um elevado consumo de açúcar, gorduras e produtos industrializados, em contraste com a baixa aquisição de frutas, hortaliças e a diminuição do consumo de alimentos tradicionais da cultura do país, como arroz e feijão (IBGE, 2010).

O binômio industrialização/urbanização desencadeou mudanças profundas na sociedade, refletindo-se em transformações nos hábitos alimentares ao longo das últimas décadas. A escassez de tempo sentida pelas famílias agravou a necessidade de adotar uma alimentação rápida e prática no cotidiano. Assim, o consumo de alimentos industrializados e de *fast foods* (comida rápida/pronta) aumentou em detrimento de opções *in natura* ou minimamente processadas (LEUNG et al., 2016). O avanço industrial resultou na exposição da sociedade a uma ampla gama de produtos alimentícios denominados "ultraprocessados" pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) de 2014. Além de esses alimentos apresentarem uma composição nutricional desequilibrada, seu consumo excessivo associa-se ao aumento do risco de obesidade e de outras DCNTs e a sua cadeia de produção impacta negativamente o meio ambiente, a cultura e a vida social (BRASIL, 2014). Diante da transição nutricional vivenciada no Brasil, os profissionais de saúde têm se deparado com desafios significativos, marcados pela redução nos déficits nutricionais e pelo aumento da prevalência de excesso de peso, afetando a saúde e a qualidade de vida da população (LEUNG et al., 2016).

Estratégias baseadas na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) têm se destacado como métodos validados na capacitação de indivíduos sobre o

reconhecimento da composição de sua alimentação, através da promoção de autonomia, de forma a tornarem-se protagonistas da sua saúde e cidadania (CAMOSSA et al., 2009). A abordagem estigmatizada dessas estratégias, estabelecida em 1930 logo após seu surgimento, dirigia-se aos trabalhadores e as famílias no intuito de "ensiná-los" a se alimentar corretamente, segundo uma atuação descontextualizada e fundamentalmente biológica. A título de exemplo, eram feitas campanhas para o consumo de alimentos "saudáveis" pouco comuns para essa população. A abordagem da EAN foi reformulada a partir de 2003 e passou a direcionar esforços para garantir a soberania alimentar e nutricional da população. Atualmente, a EAN é compreendida como um processo educativo contínuo, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, promotor de troca de saberes entre profissionais de saúde e a população, de modo que considera o indivíduo como um ser autêntico, com necessidades, valores próprios e condições específicas de vida (BRASIL, 2012).

Os modelos educativos tradicionais, com o educador como agente de mudança e o educando como mero receptor, são desafiados pelas práticas contemporâneas de EAN, fundamentadas na concepção de Paulo Freire de educação baseada no diálogo. Essa abordagem crítica e problematizadora reconhece diversos saberes e práticas, favorece a formação de vínculos e destaca a capacidade reflexiva e resolutiva do sujeito em relação aos seus problemas alimentares (CAMOSSA et al., 2009).

A "metodologia lúdica", também uma prática contemporânea de ensino, utiliza jogos, atividades e brincadeiras como principais ferramentas pedagógicas. Apresenta um grande potencial em tornar a comunicação entre educador e educando mais eficaz, especialmente na educação infantil. Além de promover a participação ativa, essa abordagem contribui no desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais, na melhora da conduta e da autoestima dos alunos (IULIANO et al, 2009).

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é considerado um fator de risco para diversas doenças crônicas. A associação entre a educação nutricional e a detecção precoce de crianças com estado nutricional inadequado mostra auxiliar na prevenção de distúrbios nutricionais, bem como promover a alimentação

adequada e saudável (IULIANO et al., 2009). O estimular a adoção de uma alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar desde o início da vida é um ponto crítico, visto que a formação dos hábitos alimentares se dá principalmente na infância e pode se perpetuar até a fase adulta (RAMOS e STEIN, 2000). Os fatores fisiológicos e ambientais aos quais a criança é exposta são determinantes no modo em que esta irá se alimentar (GRILLO et al., 2016).

A educação nutricional nas escolas é primordial para a formação de hábitos saudáveis desde a infância, sendo capaz de contribuir para o controle de doenças de origem nutricional na população (IULIANO et al., 2009). Os Centros de Educação Infantil (CEIs), antigas "creches", tornam-se locais estratégicos para essas ações, dada a extensão do tempo de permanência das crianças e a oportunidade de impactar não apenas os alunos, mas também suas famílias e a comunidade (CAMOSSA et al., 2009; FRANCO et al., 2010). IULIANO et al. (2009) observaram que o apoio do nutricionista na execução de atividades de educação nutricional não foi referido ou percebido em nenhuma das escolas municipais de Guarulhos estudadas. A escassez de material publicado, a ausência de caráter sistemático nas atividades, a modesta inserção do nutricionista nos serviços de saúde e a falta de planejamento e programação das ações de educação em saúde no Brasil indicam que a área de EAN ainda carece de pesquisa teórico-prática (CAMOSSA et al., 2009).

A responsabilidade pela educação das crianças não recai exclusivamente sobre as famílias, como no século passado, mas também sobre as instituições de ensino, importantes espaços para ações em EAN e, conseqüentemente, para a atuação do nutricionista (LEUNG et al., 2016). Práticas de capacitação são necessárias, uma vez que muitos professores não se sentem preparados para abordar temas de saúde (VIEIRA e CARVALHO, 2002). Conforme observado nos estudos de MACEDO et al. (2008) e ASSAO et al. (2008) professores do ensino infantil apresentaram deficiências conceituais em temas de alimentação e nutrição. O estudo de MACEDO et al. (2008) destacou também a importância das intervenções educativas na promoção do acesso a informações atualizadas e ressaltou os materiais didáticos de apoio como instrumentos facilitadores para a promoção da educação nutricional.

Souza (2007, p. 111) define recursos didáticos como *"todo material utilizado como auxílio no ensino-aprendizagem do conteúdo proposto para ser aplicado pelo professor a seus alunos"*. Esses elementos compõem o ambiente educacional, portanto tudo o que se encontra no local onde ocorre o processo ensino-aprendizagem pode se transformar em um recurso didático, como artigos, apostilas, livros, softwares, sumários de livros, trabalhos acadêmicos, apresentações em PowerPoint, filmes, atividades, exercícios, ilustrações, CDs, DVDs (SANTOS e BELMINO, 2013). Os recursos didáticos devem ser adaptados ao período de desenvolvimento da população alvo, valorizando atividades que despertem interesse e promovam um prazer funcional intenso (IULIANO et al, 2009).

O sucesso dos recursos didáticos na sala de aula decorre da capacidade do educador em tornar os conteúdos mais dinâmicos e atrativos para os educandos, uma vez que propicia um maior envolvimento e interação com as informações apresentadas. O uso de sons, imagens e fatos, por exemplo, facilita simulações de situações, experimentações e demonstrações, o que contribui para o entendimento, análise e interpretação dos conteúdos pelos estudantes. A escolha adequada de recursos estimula o interesse dos educandos e enriquece o processo de aprendizagem (SANTOS e BELMINO, 2013).

As metodologias ativas de ensino podem ser aplicadas em diversos cenários educacionais e proporcionar benefícios significativos. Um professor, por exemplo, pode utilizar recursos didáticos para preparar, melhorar ou aprimorar suas aulas, enquanto um nutricionista pode empregá-los para auxiliar no processo de qualificação de educadores (SANTOS e BELMINO, 2013). Nesse contexto, a construção de materiais didáticos aparenta ser capaz de oferecer benefícios tanto para o profissional educador quanto para o nutricionista no ambiente escolar.

O objetivo deste trabalho foi descrever o processo de elaboração de material didático de apoio para educadores do ensino infantil, que visa auxiliá-los no desenvolvimento de ações em Educação Alimentar e Nutricional de forma que possam trabalhar o tema alimentação adequada e saudável em um Centro de Educação Infantil, a partir disso gerar reflexões críticas quanto à utilização de ebooks no processo de ensino-aprendizagem.

2. DESCRIÇÃO

3.1. TIPO DE ESTUDO

O presente estudo configura-se como análise de um relato de experiência. Este gênero de trabalho tem por finalidade narrar e analisar de forma crítica, através da escrita, um acontecimento vivenciado a fim de transmitir conhecimento com aporte científico.

3.2. ESTRUTURA DO LOCAL E PÚBLICO ALVO

O relato foi realizado a partir das interações com educadores de um Centro de Educação de Infantil (CEI), localizado em um hospital público do município de São Paulo. A instituição faz parte da rede privada de ensino e tem como proposta cuidar e proporcionar espaços coletivos geradores de vivências na infância.

O local de estudo funciona como um benefício aos filhos (entre 04 e 48 meses) de mães funcionárias do hospital durante o seu período de trabalho. Devido a esta particularidade, o tempo de permanência das crianças sofre grande variação. O horário de funcionamento é de segunda à sexta-feira das 6h às 19h30.

As educadoras do CEI constituíram o público alvo para o qual o material didático desenvolvido neste estudo foi destinado. Esta equipe é composta por oito Auxiliares de Desenvolvimento Infantil (ADIs), formadas em magistério e/ou pedagogia, que são responsáveis por apresentar à coordenação pedagógica o “Planejamento Anual das Atividades” que serão desenvolvidas mensalmente; seis auxiliares de saúde e quinze auxiliares de serviços, das quais nem todas possuem formação específica em pedagogia e junto com as ADIs, contribuem nos cuidados gerais das crianças, como alimentação e trocas, e na prática das atividades propostas. Ressalta-se que as educadoras da instituição não dispõem em sua rotina de horas semanais específicas destinadas à preparação do planejamento, fazendo com que, muitas vezes, o façam durante o período de trabalho convencional, portanto com as crianças em sala.

Em suma, no cotidiano diário do CEI, o dia se inicia com as educadoras recebendo e direcionando as crianças para suas salas entre 6h e 8h da manhã, envolvendo atividades livres para o acolhimento. Entre 8h e 8h30, ocorre o desjejum, seguido pela troca de fraldas. Cada turma, a partir desse momento, realiza as atividades propostas pela manhã em diferentes espaços do local. Às 11h, as crianças recebem o almoço. Após a higiene bucal e uma nova troca de fraldas para crianças menores de 3 anos, elas são levadas para o momento do sono. Às 14h, acordam, recebem o lanche da tarde e são trocadas. As atividades da manhã se repetem à tarde para proporcionar oportunidades de interação às crianças que chegam após o almoço. O jantar é oferecido às 17h, seguido da higiene bucal, preparando então as crianças para a hora da saída.

A instituição não conta com uma cozinha própria, portanto toda comida oferecida é preparada no hospital, sendo a mesma que vai para os leitos dos pacientes, já o leite é manipulado apenas no lactário e enviado já envasado e, na maioria dos casos, autoclavado. Ao chegar na copa, quem faz a distribuição da comida a ser oferecida às crianças são as funcionárias da nutrição que compõem a equipe e que por sua vez são supervisionadas pela nutricionista.

O local oferece quatro refeições ao longo do dia, sendo que todo alimento oferecido conta com a autorização prévia das mães. No momento do estudo o leite utilizado era o Aptamil 1, para crianças de 4 a 6 meses, o Aptamil 2 para crianças de 6 meses a 12 meses e leite nLV1/1, integral de vaca para crianças maiores de 12 meses, tendo como opção para crianças com intolerância / alergia ao leite de vaca a fórmula NANSOY. Para hidratação é oferecido água e chá de erva doce sem açúcar. O suco de frutas, mesmo que natural, não é mais oferecido devido a mudanças nas recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria.

A refeição de sal enviada aos berçários é dividida em três consistências, de acordo com o que foi liberado pela mãe, para as crianças que já iniciaram a introdução alimentar. A primeira consistência é a “Dieta” composta por purê de legumes, caldo de feijão e gema de ovo, a segunda é a “Comida” composta por purê de legumes, caldo de feijão, arroz e carne moída ou frango desfiado e a terceira é o “Pratinho” que já vai contar com mais grãos, sendo composto por feijão, arroz, legumes em pedaços e carne moída ou frango desfiado.

No almoço e no jantar é oferecida comida em pedaços ao Pré-mini, Mini-grupo 1 e 2 e Maternal 1 e 2. O prato é composto por arroz, feijão/ sopa, carne, legumes cozidos, salada e duas vezes na semana o jantar é apenas Sopa. Mães que precisam trazer comida de fora da creche, por algum motivo, devem trazer uma carta do pediatra recomendando-a.

São atendidas um total de 180 crianças, distribuídas em sete turmas, de acordo com a idade, sendo elas: Berçário 1 (4 meses a 8 meses), Berçário 2 (9 meses a 11 meses), Pré mini (1 ano e 2 meses a 1 ano e 11 meses), Mini grupo 1 (2 anos a 2 anos e 6 meses), Mini grupo 2 (2 anos e 7 meses a 3 anos) e duas salas de Maternal (3 anos a 4 anos). A missão da instituição é “promover e contribuir para o crescimento e desenvolvimento das crianças” e seu objetivo é “viabilizar projetos focalizando a Assistência, o Ensino e a Pesquisa”.

3.3. ELABORAÇÃO DO MATERIAL

De acordo com DA SILVA et al. (2018) a elaboração de um material didático virtual (e-book) exige alguns processos, dentre eles estão: definição do público-alvo; otimização da produção de conteúdo; organização e estruturamento dos tópicos do livro; ilustração do e-book; escolha do formato, formatação e revisão de conteúdo; escolha da plataforma de distribuição; divulgação do e-book e monitoramento dos resultados. Tendo isto em vista, o trabalho foi dividido em quatro etapas. A primeira, observacional, ocorreu entre os dias 7 de março e 13 de maio de 2022, durante o período de estágio obrigatório da pesquisadora no CEI estudado, neste momento, foi possível acompanhar, ao longo das semanas, a rotina diária das educadoras. A segunda etapa foi de planejamento e produção do e-book no período entre o início de junho de 2022 e o final de agosto de 2023. Já na terceira, entre 7 e 14 de setembro de 2023, foi feita a distribuição do material, do termo de consentimento para participação do estudo e do questionário de caracterização da população. Por fim, a quarta fase ocorreu entre os dias 24 e 31 de outubro de 2023, com a aplicação do questionário de satisfação e avaliação dos resultados (Quadro 1).

Quadro 1 - Distribuição das etapas de desenvolvimento do estudo, São Paulo, 2023.

Etapas	Etapas	Etapas	Etapas
Etapas 1 07/03/22- 13/05/22	Etapas 2 06/22 - 08/23	Etapas 3 07/09/23-14/09/23	Etapas 4 24/10/23-31/10/23
Reconhecimento da população alvo	Planejamento e produção do e-book	Distribuição do e-book e aplicação do questionário de caracterização da população	Aplicação do questionário de satisfação em relação ao e-book

Durante a primeira etapa do trabalho, foi possível observar um pouco das ações em EAN realizadas pela nutricionista do CEI e pelas estagiárias que passaram pelo local. Notou-se que as atividades de formação neste âmbito são voltadas principalmente aos pais e as crianças. São exemplos: acolhimento das famílias com conversa construtiva no momento em que é realizada a matrícula da criança, distribuição de panfletos e murais informativos aos pais ou cuidadores e esporádicas atividades lúdicas diversas com as turmas.

Programas de formação continuada voltados aos educadores são concentrados nos eventos de "Parada Pedagógica", que ocorrem duas vezes ao ano. Nestes dias, a instituição não atende ao público e todos os profissionais que lá trabalham tem sua rotina regular interrompida para participar de momentos de formação com palestras variadas, principalmente sobre educação infantil. Dentre os eventos que já ocorreram, poucos contaram com a participação de um nutricionista como palestrante. Somado a isso, esporadicamente ao longo do ano, os próprios profissionais que compõem a equipe multiprofissional do CEI organizam práticas de formação pontuais.

Pensando nessa carência de formação dos docentes para colocar em prática atividades relativas a EAN em suas salas, o material didático intitulado "Material de apoio para educadores do ensino infantil sobre educação nutricional" foi elaborado. O documento foi confeccionado no formato de e-book em PDF - formato de documento portátil e anexado à plataforma Google Drive. Conta com uma linguagem acessível e de fácil compreensão, cujos recursos gráficos visuais foram produzidos por um profissional especializado da área. O levantamento dos dados que participaram da composição do e-book foram feitos a partir de uma literatura

consolidada, por de meio de livros e das plataformas digitais Google Acadêmico, Scielo e PubMed, a partir da utilização dos descritores “educação alimentar e nutricional”, “alimentação complementar”, “guias alimentares” e “nutrição infantil”.

Reconhecido internacionalmente, o GAPB é considerado uma ferramenta importante devido à sua capacidade de facilitar e auxiliar nas escolhas relacionadas à alimentação, ao mesmo tempo que leva em consideração a cultura e os hábitos regionais e locais. O Guia pode ser considerado um avanço na consolidação das identidades alimentares da população brasileira. Outra obra importante, que voltou sua atenção para as crianças, é o "Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos", lançado em 2019. Esse guia aborda aspectos importantes relacionados a essa faixa etária, incluindo a amamentação. Os dois materiais foram utilizados como principais referências para a elaboração da pesquisa e do material educativo. (BRASIL, 2014; BRASIL, 2019)

Dividido em 4 capítulos, o e-book (ANEXO D) buscou superar uma visão voltada unicamente aos nutrientes presentes nos alimentos e explorar a criatividade no desenvolvimento de atividades utilizando os temas abordados. Os capítulos são:

Capítulo 1 - "Comida de Verdade"

Devido à utilização da classificação NOVA dos alimentos ser abordada de forma inédita no GAPB, encarou-se necessária a introdução e contextualização do conceito de grau de processamento de alimentos e suas particularidades. Para tal, foram descritas as definições de alimentos *in natura*, minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados, que se distinguem conforme o grau, tipo e propósito de processamento industrial. Além disso, foi dado destaque a regra de ouro do guia, a qual incentiva uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento de alimentos ultraprocessados. Em seguida, foram elencados alguns dos benefícios de se optar por estas escolhas.

Tendo em vista que o índice de amamentação exclusiva entre recém nascidos menores de seis meses de idade é de 45,7% (BRASIL, 2020), valor muito aquém do ideal, apesar do seu crescimento quando comparado a anos anteriores, impõe-se a indispensabilidade do apoio à amamentação por diversas frentes, dentre

os quais estão os governos, profissionais da saúde, sociedade e família. À vista disso, o capítulo foi finalizado reforçando a importância do leite materno como o primeiro alimento com o qual o recém nascido deve ter contato exclusivo até os 6 meses de vida quando, a partir daí, deve-se iniciar a introdução alimentar complementar à amamentação.

Capítulo 2 - Comida na embalagem

Segundo MACEDO et al (2008), há um déficit de conhecimento sobre conceitos relacionados à alimentação e nutrição no repertório de professores do ensino infantil, além de apontar também que estes profissionais tendem a não se sentir preparados para atuar com o tema "saúde". A partir disso, foram descritos alguns termos básicos relacionados à nutrição, como o que é uma "tabela nutricional" e o significado do conceito de macro e micronutrientes no sentido de auxiliar a compreensão do material e garantir uma fonte de informações confiáveis para que as educadoras possam embasar o desenvolvimento de atividades educativas com o tema "nutrição".

Seguido do esclarecimento dos assuntos citados acima, a parte final do capítulo 2 procurou destacar os motivos pelos quais se deve evitar alimentos ultraprocessados, já que estes são nutricionalmente desbalanceados e estão associados ao surgimento de DCNTs, ao rompimento das culturas alimentares, a danos ao meio ambiente, entre outros.

Capítulo 3 - Hidratação

O capítulo 3 aborda o tema "Hidratação", sendo a água a personagem principal. Oferecê-la às crianças constantemente ao longo do dia, no ambiente escolar, é uma ação imprescindível, visto que este é o grupo etário mais suscetível à desidratação pois, diferente dos adultos, têm uma menor percepção da sede além de uma menor autonomia para se hidratar (BRASIL, 2019).

No Brasil, bebidas como sucos e refrescos/refrigerantes são respectivamente classificados como os sexto e nono alimentos mais consumidos no país (MONTEIRO et al., 2015). Com frequência, mães, pais, familiares e demais cuidadores cometem o erro de oferecer às crianças bebidas açucaradas como

substitutos à água (BRASIL, 2019). O consumo excessivo dessas bebidas está associado ao aumento da ingestão diária de energia e, portanto, ao maior risco de desenvolvimento de DCNT e deve ser desestimulado (VARTANIAN, 2007).

Capítulo 4 - Bora cozinhar

"Bora cozinhar" é o quarto e último capítulo do e-book, o qual traz a proposta de estimular esta prática, já que as habilidades culinárias estão relacionadas às escolhas alimentares. Logo, o desenvolvimento das competências culinárias pode, portanto, fazer parte das atividades de promoção da saúde. Cozinhar pode ajudar a estimular o contato com alimentos *in natura* e minimamente processados e ingredientes culinários e, portanto, a priorizar escolhas por dietas equilibradas e promotoras de saúde. Assim, é uma importante ferramenta na transmissão de informações sobre nutrição e alimentação saudável de forma lúdica, de modo que, com o apoio da família, pode passar a integrar as práticas alimentares diárias das crianças. (HARTMANN et al, 2013).

Ao final, todos os capítulos trouxeram indicações de, ao menos, duas atividades lúdicas relacionadas com o tema abordado no capítulo, como por exemplo receitas para prática de atividade culinária, teatro, música e contação de história. As atividades que não foram completamente descritas no próprio e-book contaram com um link direcionado ao arquivo com o conteúdo completo. Por fim, o material ressaltou os "12 passos para uma alimentação adequada e saudável" e foram disponibilizados um QR code e links interativos para acesso a conteúdos complementares disponíveis na internet e em uma pasta do Google Drive, criada pela pesquisadora, que reúne arquivos com conteúdos abordados no material.

O custo do projeto totalizou R\$200,00. A formatação estética do material foi realizada por um profissional especializado, sob o custo de R\$100,00. Os dois exemplares impressos e encadernados somaram R\$100,00 ao trabalho.

3.4. DISTRIBUIÇÃO E AVALIAÇÃO DO MATERIAL

Após a conclusão da confecção do material didático (ANEXO D), a terceira etapa do estudo foi iniciada no dia 07 de setembro de 2023, no qual as educadoras foram abordadas enquanto realizavam suas práticas diárias em suas respectivas classes, durante o horário de trabalho. Foi formada uma roda de conversa, então primeiro foi feita uma breve apresentação oral sobre o estudo, o conteúdo do e-book e onde acessá-lo, as versões impressas foram utilizadas para auxiliar na visualização do material. Em seguida, foi distribuído o termo de livre esclarecimento (ANEXO A) às educadoras, que decidiram participar do estudo de forma voluntária, neste foram descritos os objetivos, riscos, sigilo e metodologia do estudo, além de ressaltar a possibilidade de desistência a qualquer momento. Junto foi entregue o questionário de caracterização da população (ANEXO B). Devido à falta de tempo hábil, para que as educadoras respondessem o questionário no momento da abordagem, foi permitido que o devolvessem até o dia seguinte, desde que respondido sem a utilização de nenhum tipo de consulta. Entretanto, o prazo foi estendido até o dia 14/09 em razão da baixa taxa de retorno.

O acesso ao material em seu formato virtual foi disponibilizado através de imagens de QR code, distribuídas em dois pontos estratégicos da unidade de ensino, o refeitório dos funcionários e o quadro de avisos da secretaria. Além disso, foram disponibilizados dois exemplares do material impresso, na "sala dos professores", com o objetivo de ampliar o acesso às educadoras que têm pouca familiaridade com tecnologia.

Os instrumentos de coleta de dados empregados foram dois questionários, um para caracterização da população e outro para avaliação da satisfação sobre o material. O questionário de caracterização da população foi composto por uma primeira parte de perguntas como "nome", "formação acadêmica", "cargo", "classe com que trabalha", "contato prévio com o tema EAN e com atividades sobre alimentação e nutrição", e uma segunda parte com nove perguntas fechadas, descritas na literatura por MACEDO et al. (2008), relacionados a: alimentos e nutrientes (1 a 3); necessidades nutricionais (4 a 6) e hábitos alimentares (7 a 9). Devido à nova classificação dos alimentos, a pergunta 3 do questionário original foi retirada do estudo.

A quarta etapa teve início no dia 24 de outubro de 2023, um mês e meio depois da terceira, com a aplicação do questionário de satisfação (ANEXO C) apenas para as educadoras que entraram em contato com o material didático. O questionário foi composto com dezesseis frases afirmativas, divididas em três agrupamentos: "qualidade da plataforma", "qualidade da coleção" e "intenção de utilizar". As opções de resposta foram baseadas na escala de Likert, que permite classificar o grau de concordância em uma escala de 1 a 5, sendo o nível 1 representado pela total discordância e o pela 5 total concordância (DALMORO e VIEIRA, 2013). Ao final da folha, foi disponibilizado um espaço para manifestação opcional de impressões referentes ao material. Assim como na etapa anterior, a tentativa de aplicação do questionário foi feita durante o período de expediente das educadoras, a pesquisadora passou em cada sala com uma lista das participantes da primeira fase do estudo e dentre estas questionou quem havia entrado em contato com o material, no caso de um retorno afirmativo foi solicitado que as mesmas o respondessem e o devolvessem preenchido no mesmo dia. Contudo no dia em que esta etapa foi aplicada nenhuma educadora havia entrado em contato com o e-book. Assim, a pesquisadora reforçou a importância de que vissem o material e foram feitas outras duas tentativas de retorno no local, nos dias 27 e 31 de outubro, para aplicação do questionário de satisfação.

3. LIÇÕES APRENDIDAS

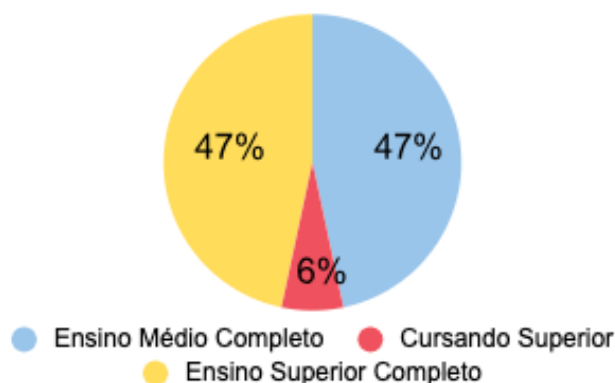
Inicialmente a pesquisa contou com 15 participantes, representando 51% do total de educadoras do CEI. No entanto, apenas 3 delas permaneceram até a etapa final, resultando em uma evasão de 80% das participantes. Ao analisar as respostas obtidas no questionário de caracterização da população (ANEXO B), foi observado que todas as educadoras do estudo eram do sexo feminino.

Segundo a atuação escolar, há uma divisão em dois grupos: sete são ADIs (auxiliar de desenvolvimento infantil) e oito são auxiliares de classe. As ADIs são responsáveis por desenvolver o cronograma de atividades da turma, seguindo o

Programa Político Pedagógico da instituição, enquanto as auxiliares de classe oferecem suporte na aplicação prática desse cronograma estabelecido pelas ADIs.

Em relação ao nível de escolaridade, 47% das participantes possuem ensino superior completo, sendo que destas 43% tem pós-graduação em Psicopedagogia. Os outros 53% tem ensino médio completo (magistério ou outro), porém uma participante estava em fase de estudos em nível superior (Figura 1). O curso de Pedagogia foi o mais frequente, representando cerca de 75% da formação superior da população estudada.

Figura 1 - Distribuição relativa da população estudada segundo formação acadêmica, 2023.



Os dados estatísticos do INEP/MEC de 2020 sobre a escolaridade dos professores da educação infantil mostraram que 6,6% dos professores se formaram até o ensino fundamental (não passaram da oitava série), 14,3% até o nível médio/magistério ou outro e 79,1% possuíam ensino superior completo. Nota-se um crescimento gradual na porcentagem de docentes que atuam na educação infantil e apresentam nível superior completo, quando comparados ao ano de 2016, em que representavam 64,1% (BRASIL, 2020). A partir da comparação dos dados com os obtidos no estudo, verificou-se que o nível de escolaridade em nível superior encontrado na pesquisa está um pouco abaixo da média nacional atual.

Em relação à divisão por classes, oito educadoras trabalhavam no berçário, quatro no mini grupo e três no maternal. Nenhuma educadora do pré-mini participou. Na pesquisa, 60% das educadoras afirmaram já ter ouvido falar sobre EAN (Educação Alimentar e Nutricional) e sabem o que é, enquanto 20% conhecem o

termo, mas não lembram seu significado, e outros 20% afirmaram nunca ter ouvido o termo. Com relação à realização de atividades sobre alimentação saudável, 87% das participantes afirmaram já ter realizado, enquanto 13% nunca executaram uma atividade sobre o assunto. Curiosamente, das três educadoras que afirmaram não saber o que é EAN, todas já aplicaram atividades sobre alimentação saudável.

Dentre as 13 educadoras que já realizaram atividades sobre alimentação saudável, 46% afirmaram ter buscado o conteúdo para o embasamento da(s) prática(s) desenvolvida(s) na internet por meio de uma pesquisa simples, 23% por meio de pesquisa confiável em livros, artigos e sites confiáveis, 23% pediram ajuda ao nutricionista da instituição e 8% utilizaram algum conhecimento prévio.

A segunda parte do questionário consistiu em nove questões de múltipla escolha, com apenas uma alternativa correta para cada. Conforme os dados apresentados na Tabela 1, a média geral das notas foi de 5,33, com um desvio padrão igual a 1,79, de um total de 9 pontos possíveis. As médias de acertos para as questões 1 a 9 foram, respectivamente: 33% para a questão 1, sobre definição dos nutrientes, com desvio padrão de 0,49 acertos; 67% para a questão 2, sobre os nutrientes fundamentais com desvio padrão de 0,49 acertos; 87% para a questão 3 sobre vitaminas e minerais com desvio padrão de 0,35 acertos; 40% para a questão 4 sobre composição de uma alimentação saudável com desvio padrão de 0,51 acertos; 60% para a questão 5 sobre necessidades nutricionais com desvio padrão de 0,51 acertos; 47% para a questão 6 sobre consumo alimentar saudável das crianças com desvio padrão de 0,52 acertos; 87% para a questão 7 doenças relacionadas a nutrição com desvio padrão de 0,35 acertos; 53% para a questão 8 hábitos alimentares com desvio padrão de 0,52 acertos e 60% para a questão 9 papel da escola na formação de hábitos saudáveis com desvio padrão de 0,51 acertos.

Tabela 1- Distribuição da média de acertos em cada questão do questionário de conhecimento sobre alimentação e nutrição, 2023.

Questões	Média de Acertos (*)	Desvio padrão
1	0,33	0,49
2	0,67	0,49
3	0,87	0,35
4	0,40	0,51
5	0,60	0,51
6	0,47	0,52
7	0,87	0,35
8	0,53	0,52
9	0,60	0,51
Média Geral	5,33	1,79

(*) Para cada questão, o valor máximo esperado era 1 (um) e mínimo 0 (zero)

A interpretação dos dados sugere que as educadoras apresentam lacunas no conhecimento sobre importantes assuntos relacionados ao tema "alimentação saudável". Durante o acompanhamento da rotina, foi observado que o local onde o estudo foi aplicado, assim como também apontado pela literatura, demanda por atividades educativas que trabalhem conteúdos de alimentação e nutrição com os educadores. Embora a instituição tenha em seu percurso buscado melhorar nesse aspecto, ao fornecer momentos educativos como a "Parada Pedagógica", ainda há uma carência por ações voltadas à EAN.

Atualmente, com a popularização da internet, há um acesso maior a informações, porém a falta de restrições para publicação de conteúdos permite também a disseminação de informações falsas, boatos, as chamadas "fake news". Isso configura o cenário moderno da "pós-verdade", em que opiniões e fatos inventados são tratados como verdades absolutas e ganham destaque em sites e nas mídias sociais. Esse problema é ainda mais preocupante quando se trata de saúde, já que muitas pessoas são atraídas por conteúdos sensacionalistas que prometem curas milagrosas. A dificuldade de acesso a informações de qualidade

comprovada, principalmente para o público leigo, também é um desafio, uma vez que as fontes de dados confiáveis estão voltadas principalmente para o meio profissional e acadêmico (FILHO et al., 2017).

O uso da internet tem possibilitado uma maior aproximação entre a produção científica e o público, porém muitas vezes a comunicação acadêmica ainda é restrita ao meio universitário. Diante desse cenário, é fundamental na divulgação de conteúdos de saúde, que profissionais especializados disponham de informações de qualidade ao público leigo, utilizando uma linguagem clara.

No desenvolvimento do material educativo, foram utilizados recursos visuais atrativos, com cores vibrantes. Buscou-se uma apresentação visual limpa, sem o excesso de informações, que focasse no público adulto, ao mesmo tempo que remetesse ao tema "educação infantil". Foram usadas imagens que incorporam diversidade e por recursos de cores e formas que destacam diferentes tipos de informações. A linguagem foi traduzida para tornar o conteúdo acessível e incentivar os educadores a desenvolver suas próprias atividades com base no conteúdo abordado.

O modelo de e-book foi escolhido para apresentar o material, já que este se mostra uma ferramenta moderna e interativa, que pode apresentar diversas vantagens (Quadro 2), como ampliar a disponibilidade de acesso ao conteúdo e poupar gastos com impressão em papel. No entanto, há também desvantagens, como necessidade de ter acesso a ferramentas eletrônicas e saber manuseá-las, além de disponibilizar de uma rede de internet para baixar o conteúdo. Dentro do contexto em que foi aplicado neste estudo, optou-se por disponibilizar a versão impressa visando contornar tais contratempos (FERREIRA, 2018).

Quadro 2- Vantagens e desvantagens da utilização de e-books.

	Acesso
+	Acesso em qualquer momento
+	Acesso em qualquer lugar onde há conexão à <i>Internet</i>
-	Necessidade de um dispositivo de exibição
-	Necessidade de infraestrutura (conexão à <i>Internet</i> , energia) para suportar o dispositivo de exibição
-	Necessidade de senhas ou códigos de acesso específico para cada plataforma ou fornecedor
-	Despesas recorrentes (despesas com a plataforma, despesas relacionadas com o dispositivo)
	Portabilidade
+	Capacidade de carregar múltiplos livros em um só dispositivo
+	Peso leve e tamanho pequeno, se um dispositivo apropriado é usado
-	Fragilidade da maioria dos dispositivos de exibição
-	Necessidade de recarga do dispositivo de exibição, se um dispositivo portátil é usado
	Conteúdo
+	Atualização do conteúdo
+	Inclusão de conteúdo em áudio e vídeo
-	Inabilidade de mostrar conteúdo produzido em um formato de arquivo não-compatível
-	Instabilidade do conteúdo devido à frequentes atualizações
	Exibição
+	Disponibilidade de saída em palavras faladas
+	Customização das características de exibição (fontes, etc.)
-	Limitado espectro de cores e intensidades
-	Menor contraste e resolução do que o impresso
-	Necessidade de múltiplos dispositivos para suportar a leitura e comparação de múltiplos textos
-	Tamanho da página limitado pelo tamanho do dispositivo
-	Resolução ruim para formato de arquivos compatíveis, mas não nativos (<i>PDF</i> , em particular)
	Navegação
+	Formação de <i>hyperlinks</i> , internamente e entre um documento e outro
+	Texto completo pesquisável
-	Incapacidade de exibir páginas rapidamente
	Anotações
+	Habilidade para compartilhar notas com outros usuários de <i>e-book</i>
-	Mecanismos de anotação limitados (não permite desenhos, diagramas, etc.)
	Capacidade de transferência de conteúdo
+	Habilidade para copiar e colar textos
-	Dificuldade de salvar documentos completos
-	Inabilidade para transferir arquivos de um dispositivo para outro
-	Impressão limitada ou restrita
	Considerações ambientais
+	Redução de consumo de papel e materiais relacionados
+	Redução de custos ambientais associadas ao envio
-	Aumentos em custos ambientais associados ao uso de baterias
-	Aumento do consumo de energia e minerais de terras raras

Fonte: FERREIRA GDC, 2018 (traduzido de WATERS, 2014)

Ao revisar a literatura para a elaboração deste trabalho, tornou-se evidente que a incorporação de recursos didático-pedagógicos como ferramentas auxiliares no processo de ensino-aprendizagem proporciona resultados positivos comprovados. Esses recursos desempenham um papel crucial na motivação dos educandos, ao facilitar a interação com conteúdos textuais tornando-a mais acessível, atraente e dinâmica. Dessa forma, é recomendável que profissionais de

diversas áreas, que almejam realizar atividades educacionais, explorem recursos das metodologias ativas, como os e-books.

Uma vez que a maioria das educadoras abandonaram o estudo durante a quarta fase, não foi viável avaliar o grau de satisfação em relação ao material didático desenvolvido e disponibilizado para as mesmas. Apesar das tentativas de lembrá-las de acessar o material, as principais justificativas para a não visualização foram "a falta de tempo na rotina diária" e o "esquecimento de acessá-lo nos momentos de folga".

A partir das experiências vivenciadas foi possível supor alguns entraves imagináveis ao acesso do ebook. Durante a primeira fase do estudo, inferiu-se que as educadoras do CEI estudado não possuíam em sua rotina um tempo específico voltado para a elaboração do planejamento mensal das atividades, o que pode dificultar a possibilidade de se dedicarem em explorar e buscar novos conteúdos. Outros possíveis empecilhos deram-se também devido ao sinal fraco de internet dentro do prédio e à falta de wi-fi disponível para os educadores, necessário para acessar e baixar o e-book. Constatou-se ainda, durante a primeira visita para aplicação do questionário de satisfação, que os dois exemplares impressos deixados na sala dos professores não se encontravam mais no local.

A incorporação de metodologias ativas na prática educacional é uma proposta contemporânea desafiadora que demanda dedicação especial dos envolvidos. Nesse contexto, é essencial que os profissionais da educação estejam continuamente em processo de formação e atualização, capacitados a utilizar as novas tecnologias disponíveis em seus ambientes de trabalho, bem como outras que possam enriquecer o desenvolvimento da sua prática.

Buscar superar limitações como a carência de recursos (manuais ou tecnológicos), a falta de conhecimento sobre a importância e a necessidade de um ensino-aprendizagem efetivo, e a escassez de tempo para a interação e preparação de materiais didáticos adequados, é um caminho que deve ser trilhado, porém requer a ação colaborativa de toda a rede educacional envolvida (SANTOS e BELMINO, 2013).

4. CONCLUSÃO

A promoção da alimentação adequada e saudável, assim como o incentivo a EAN, é um assunto complexo e abrangente que está diretamente ligado às condições de vida da população. Diante disso, é imprescindível que as escolas adotem ações que promovam a saúde de forma ampla. No caso específico dos educadores do ensino infantil do CEI estudado, nota-se a importância da realização de atividades de capacitação ministradas por profissionais da área da nutrição, para que os mesmos possam trabalhar assuntos relativos à EAN com as crianças. No entanto, para sua real efetividade é necessário que tais programas busquem mapear e superar os entraves enfrentados pelos educadores existentes na rotina de trabalho, visto que a simples disponibilização do e-book produzido neste estudo não obteve impacto.

Devido às limitações de participação na quarta etapa, não foi possível avaliar o nível de satisfação dos usuários em relação ao material. O objetivo deste estudo também não foi avaliar o impacto do material no conhecimento dos educadores do ensino infantil. Para uma compreensão mais aprofundada do seu real impacto na atuação dos educadores e, conseqüentemente, no conhecimento das crianças sobre o tema "alimentação saudável", são necessários estudos mais detalhados.

5. IMPLICAÇÕES PARA PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO

O estímulo à adoção de uma alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar desde os primeiros anos de vida é de extrema importância, uma vez que os hábitos alimentares de uma pessoa são formados principalmente na infância. A educação nutricional nas escolas é vista como uma estratégia importante para desenvolver hábitos alimentares saudáveis e controlar doenças nutricionais na população. Os Centros de Educação Infantil (CEIs) são locais ideais para essas ações.

Muitas escolas ainda não contam com o apoio do nutricionista na implementação de atividades de educação alimentar e nutricional, conforme preconizado pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). A responsabilidade pela educação das crianças não cabe apenas à família, mas também às instituições de ensino, tornando-se, assim, um nicho importante de atuação para os nutricionistas.

A eficácia de ações em EAN depende do envolvimento de múltiplas frentes de atuação, dentre as quais estão a família e a escola, à medida que é papel do nutricionista compartilhar e capacitar estas frentes com a troca de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, para formar multiplicadores. Contar com ferramentas didáticas, como e-books, cartilhas, posters, livretos, entre outros, pode ser uma forma de atingir tais objetivos proporcionando maior envolvimento público-alvo.

A alimentação é uma prática social que resulta da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) demanda, portanto, uma abordagem integrada, reconhecendo as práticas alimentares como derivadas da disponibilidade e do acesso aos alimentos, assim como dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, preferências, formas de preparação e consumo alimentar. As técnicas de ensino constituem uma parte fundamental do escopo teórico de profissionais não apenas da área da Educação, mas de toda a comunidade intelectual que procura identificar suas lacunas e propor novas metodologias. Cabe ao nutricionista fortalecer os membros da comunidade escolar quanto ao papel pedagógico da alimentação e à importância de sua inclusão nos temas de planejamento das atividades diárias em ambientes de educação infantil.

6. REFERÊNCIAS

Agência de Notícias - IBGE. POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional Agência de Notícias [Internet]. 2010. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/13884-asi-pof-2008-2009-desnutricao-cai-e-peso-das-criancas-brasileiras-ultrapassa-padrao-internacional>.

Assao TY, Cervato-Mancuso AMC. Alimentação saudável: percepções dos educadores de instituições infantis. *Journal of Human Growth and Development*. Centro de Estudos de Crescimento e Desenvolvimento do Ser Humano; 2008;18(2):126–34 [Acesso em 20 de novembro de 2023]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822008000200003

Leung MDCA, Passadore MD, da Silva SMCS. Fatores que influenciam os responsáveis pela seleção dos alimentos para crianças da educação infantil: uma reflexão bioética num estudo exploratório. *Mundo Saúde* [Internet]. 1º de outubro de 2016 [acesso em 20 de novembro de 2023];40(4):490-7. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/252>

Camossa A, Costa F, Oliveira P, Figueiredo T. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UMA ÁREA EM DESENVOLVIMENTO. *Alimentos e Nutrição*. 2009;16(4):349-54 [Acesso em 20 de novembro de 2023]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/49599891_EDUCACAO_NUTRICIONAL_UMA_AREA_EM_DESENVOLVIMENTO/fulltext/0f3186f83829de22162b9a9b/EDUCACAO-NUTRICIONAL-UMA-AREA-EM-DESENVOLVIMENTO.pdf

Dalmoro M, Vieira KM. Dilemas na construção de escalas Tipo Likert: o número de itens e a disposição influenciam nos resultados?. *Rev Gestão Organizacional*. 2013;6(3), 161-174. [Acesso em 20 de novembro de 2023]. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/31731/dilemas-na-construcao-de-escalas-tip-o-likert--o-numero-de-itens-e-a-disposicao-influenciam-nos-resultados-/i/pt-br>

Da Silva RA, et al. O uso do ebook na abordagem ativa da educação: caminhos e possibilidades. In: Gallas AMC. *Práticas exitosas e inovadoras em pesquisa*. Teresina (PI): Centro Universitário Santo Agostinho; 2018. p. 141-151. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: https://unifsa.com.br/sec/wp-content/uploads/2022/04/E-BOOK-SEC_UNIFSA.2018.pdf#page=141

Franco TA, Polon, SAM. Importância dos centros de educação infantil e sua função educativa. *Seminário de Pedagogia*. 2010 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: https://anais.unicentro.br/seped/2010/pdf/resumo_169.pdf.

Ferreira GC. Avaliação da coleção de e-books da biblioteca do Centro de Tecnologia [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2018. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/12696/giselaferreira.dissertacaofinal.pdf?sequence=1>

Filho R da CB, Silva LM, Luce B. Impacto da pós-verdade em fontes de informação para a saúde. Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação. 2017;13(0):271-287 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://rbbd.febab.org.br/rbbd/article/view/892/665>

Grillo LP, Conceição ML, de Matos CH, de Lacerda LLV. Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares. O Mundo da Saúde. 2016; 40(2): 230-38.

Hartmann C, Dohle S, Siegrist, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. Appetite. 2013;65(1):125-131.

Iuliano BA, Cervato Mancuso AMC, Gambardella AMD. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP. O mundo da saúde. 2009;33(3): 264-72.

Macedo IC, Cervato AM, Gambardella AMD. Estratégia de capacitação em educação nutricional para professores de educação infantil. Nutrição Brasil. 2008;7(1):10-17.

Mascaretti LAS. O conhecimento de saúde escolar de professores de escolas públicas. Revista Paulista de Pediatria. 2002 ; 20(5): 213.

Ministério da Educação (BR), Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo da educação básica 2020: resumo técnico [Internet]. Brasília (DF); 2021. [acesso em 21 de novembro de 2023] Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_escolar_2020.pdf.

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília (DF); 2014 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília (DF); 2019 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf.

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Pesquisa inédita revela que índices de amamentação cresceram no Brasil. [Internet] Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Portal Gov.br. 5 ago 2020. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/9416#:~:text=Foram%20avaliadas%2014.505%20crian%C3%A7as%20menores>.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (BR), Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília (DF); 2012 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.

Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Martins APB, Martins CA, Garzillo JMF, Canella DS, Baraldi LG, Barciotte M, Louzada ML da C, Levy RB, Claro RM, Jaime PC. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century: a blueprint from Brazil [Internet]. Public Health Nutrition. 2015 ; 18(13): 2311-2322.[acesso em novembro 2023]. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s1368980015002165>

Ramos M, Stein LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro. 2000;76(3):229-237.

Santos OKC, Belmino JFB. Recursos didáticos: uma melhoria na qualidade da aprendizagem. Fórum internacional de pedagogia. 2013 [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/773816/mod_folder/content/0/Artigo%20-%20recursos%20did%C3%A1ticos.pdf.

Universidade Federal do Rio de Janeiro. Aleitamento materno: Prevalência e práticas de aleitamento materno em crianças brasileiras menores de 2 anos 4: ENANI. Documento eletrônico, Rio de Janeiro. 2019. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>. Acesso em: dd.mm.aaaa

Vartanian LR, Schwacervartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. American journal of public health. 2007;97(4):667-677. [acesso em 21 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2005.083782>.

7. ANEXOS

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(de acordo com a resolução 196 de 10/10/1996 do Conselho Nacional de Saúde)

Título da pesquisa: "*Desenvolvimento de material de apoio para educadores do ensino infantil visando a promoção da alimentação adequada e saudável.*"

Eu _____ aceito participar voluntariamente do estudo mencionado acima e que está sendo realizado pela pesquisadora Ana Renata Pereira da Silva, graduanda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, sob orientação da Nutricionista Michele Cristina Ferreira. Fui esclarecido dos seguintes pontos:

Benefícios: poderei receber informações importantes sobre a alimentação saudável para crianças, minha participação no estudo poderá beneficiar a ciência através da publicação dos resultados.

Riscos: Minha participação não representa risco para minha integridade física, moral ou mental.

Método: Recebi o acesso ao e-book "Material de apoio para educadores do ensino infantil sobre educação nutricional" junto a um momento de esclarecimento sobre o mesmo, realizado na própria instituição que trabalho, em horário normal de expediente. Submeto-me a uma avaliação anterior e outra posterior ao treinamento.

Sigilo: terei meu nome mantido em anonimato e os dados individuais que fornecerei serão confidenciais, sendo que somente os resultados coletivos serão divulgados nos meios científicos.

Desistência e acesso: fui informado e compreendo que posso, a qualquer tempo no decorrer do estudo, solicitar à pesquisadora informações sobre o mesmo, ter acesso ao material individual transcrito ou desistir da pesquisa sem sofrer qualquer tipo de constrangimento.

De acordo,

Assinatura do Participante

Data

____/____/____

Assinatura do Pesquisador

Data

____/____/____

Contato: Ana Renata Pereira da Silva - tel(11)942146413 SP e-mail: anarenata_pereira@hotmail.com

ANEXO B- QUESTIONÁRIO PRÉVIO (CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO)



Perfil do educador

Nome: _____

Formação acadêmica:

- ☐ Ensino médio completo
- ☐ Cursando graduação. Curso: _____
- ☐ Graduação completa. Curso: _____
- ☐ Cursos de pós-graduação, mestrado ou doutorado. Área: _____

Cargo: ☐ ADI (Auxiliar de Desenvolvimento Infantil)
☐ Auxiliar de classe/ outros

Classe trabalhada: ☐ Berçário
☐ Pré- mini
☐ Mini Grupo
☐ Maternal

Você já tinha ouvido falar sobre Educação Alimentar e Nutricional?

- ☐ Sim, e sei o que é
- ☐ Sim, mas não lembro o que é
- ☐ Não, Nunca

Você se recorda de já ter realizado alguma atividade sobre alimentação saudável?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, onde buscou as informações para realizar a(s) atividade(s)?

- ☐ conhecimento prévio
- ☐ internet por pesquisa simples
- ☐ internet por livros, artigos e sites confiáveis
- ☐ outros: _____

Contato: Ana Renata Pereira da Silva - tel(11)942146413 SP e-mail: anarenata_pereira@hotmail.com



Para as questões abaixo, escolha a alternativa correta.

1- O que são nutrientes?

- a) alimentos.
- b) elementos encontrados nas frutas e verduras.
- c) elementos que compõem os alimentos.
- d) vitaminas encontradas nas frutas.
- e) nenhuma das anteriores.

2. São nutrientes fundamentais para o bom desenvolvimento dos indivíduos:

- a) proteínas vegetais e vitaminas.
- b) gorduras e minerais.
- c) carboidratos e água.
- d) proteínas animais e fibras.
- e) o conjunto de todas as alternativas.

3- Quanto às vitaminas e minerais, podemos dizer:

- a) estão presentes somente nas carnes e leite e são responsáveis por manter o equilíbrio do organismo.
- b) são nutrientes responsáveis por manter o equilíbrio do organismo, auxiliando na digestão e absorção de outros nutrientes. São facilmente encontrados nas frutas e hortaliças.
- c) são dificilmente encontrados nos alimentos, devendo ser complementados por complexos vitamínicos.
- d) a vitamina mais importante é a C, pois previne de diversas doenças e é facilmente encontrada na laranja e acerola.
- e) nenhuma das anteriores.

4. A alimentação saudável pode ser representada por:

- a) uma alta ingestão de frutas e hortaliças.
- b) uma dieta composta de leite, queijos, iogurtes e ovos.
- c) uma dieta composta dos mais variados alimentos, incluindo alimentos fonte de gordura.
- d) consumo de alimentos na sua forma mais natural como açúcar mascavo, arroz e pão integral.
- e) não comer alimentos gordurosos, chocolates, refrigerantes e salgadinhos.

5. Quanto às necessidades nutricionais:

- a) são iguais para todas as pessoas.
- b) somente as crianças desnutridas têm.
- c) as crianças obesas têm em menor proporção.

Contato: Ana Renata Pereira da Silva - tel(11)942146413 SP e-mail: anarenata_pereira@hotmail.com



- d) variam de indivíduo para indivíduo.
- e) os adultos não as têm pois já estão completamente formados.

6. Para as crianças, o mais importante é:

- a) comer somente frutas e verduras, pois são ricas em vitaminas, fundamentais para o bom desenvolvimento das mesmas.
- b) não comer alimentos fonte de gordura, pois estas se acumulam no organismo, trazendo graves consequências ao organismo.
- c) comer bastante beterraba pois contém muito ferro e ajuda a prevenir a anemia.
- d) comer somente carne branca (frango ou peixe) por conterem menos colesterol do que a carne vermelha.
- e) nenhuma das anteriores.

7. As doenças cujas origens não estão diretamente relacionadas ao consumo alimentar são:

- a) meningite e hepatite.
- b) anemia e desnutrição.
- c) obesidade e cárie dentária.
- d) hipercolesterolemia e osteoporose.
- e) diabetes e hipertensão.

8. Em relação aos hábitos alimentares, podemos dizer:

- a) são formados desde a infância.
- b) são fortemente influenciados pela mídia.
- c) podem variar entre as comunidades, etnias e regiões.
- d) podem mudar de acordo com as necessidades.
- e) todas as alternativas estão corretas.

9. Para formação de hábitos alimentares saudáveis nos indivíduos, a escola:

- a) pouco pode fazer pois as crianças ainda não conseguem assimilar informações técnicas.
- b) não deve abordar questões como alimentação pois não é prioridade para formação escolar.
- c) deve se empenhar, pois a alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos.
- d) é o ambiente adequado para a educação nutricional pois normalmente, representa o primeiro grupo social depois da família
- e) as alternativas c e d estão corretas.

ANEXO C- QUESTIONÁRIO POSTERIOR (AVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO)



Ficha de Avaliação das Atividades

Nome: _____

- ☹️ = Discordo totalmente
- 😞 = Discordo
- 😐 = Neutro
- 🙂 = Concordo
- 😄 = Concordo plenamente

Questões	☹️ 1	😞 2	😐 3	🙂 4	😄 5
Qualidade da plataforma					
O e-book virtual esteve sempre disponível quando tentei acessá-lo <u>(caso não tenha tentado deixar em branco!)</u>					
Tive acesso ao material impresso disponível na unidade de ensino					
Tive um aparelho celular, tablet ou computador, disponível para acessar o material					
Foi fácil acessar o e-book e os materiais complementares pelos links / Qrcode					

Contato: Ana Renata Pereira da Silva - tel(11)942146413 SP e-mail: anarenata_pereira@hotmail.com



Questões	 1	 2	 3	 4	 5
Qualidade da coleção					
O formato de apresentação despertou meu interesse para olhar todo o material					
O e-book utiliza uma linguagem simples e de fácil compreensão					
Tem informações diretas e relevantes					
Fornece informações que considero confiáveis e atualizadas					
O uso do e-book facilitou minha compreensão sobre o assunto educação alimentar e nutricional					
Considero que teve utilidade (para aumentar meus conhecimentos e/ou desenvolver atividades para as crianças)					
Satisfação dos usuários					
Estou satisfeita com o e-book					
Estou satisfeita com os materiais complementares					
Gostei das atividades sugeridas					
Pretendo usar o e-book nos próximos meses					
O uso do e-book pode me ajudar a desenvolver atividades sobre alimentação saudável no futuro					
Recomendaria o e-book para colegas de profissão					

Houve alguma parte, conceito ou informação que mais tenha chamado a sua atenção?
(opcional)

Contato: Ana Renata Pereira da Silva - tel(11)942146413 SP e-mail: anarenata_pereira@hotmail.com

ANEXO D- E-BOOK



Capítulo 1 - Comida de verdade



Classificação NOVA dos alimentos

Lançado em 2014 pelo Ministério da Saúde o Guia Alimentar para População Brasileira trouxe em sua segunda edição a "Classificação Nova dos Alimentos", separando-os em quatro categorias: "Alimentos in natura e minimamente processados"; "Ingredientes culinários"; "Alimentos Processados" e "Alimentos Ultraprocessados". O Guia tem como objetivo fornecer informações confiáveis e acessíveis de forma a promover uma alimentação adequada e saudável para toda a população brasileira.

Os **alimentos in natura** são aqueles que em sua maioria chegam ao consumidor sem que haja nenhuma alteração após serem retirados da natureza, como algumas frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos, mas as vezes é preciso fazer pequenas alterações como: lavagem, remoção de partes não comestíveis (exemplo: hortifrúti), secagem, moagem e embalagem (exemplo: grãos, trigo e mandioca); pasteurização (exemplo: leite), corte, resfriamento ou congelamento (exemplo: carnes), por isso estes são chamados de **alimentos minimamente processados**, tais processos mínimos aumentam a durabilidade do alimento. Mas atenção! Eles não envolvem adição de NENHUM ingrediente, como sal ou açúcar.

Exemplos: leguminosas (feijão); Cereais (arroz, farinhas de mandioca, de milho, de trigo, aveia, macarrão); Raízes e tubérculos (batata, mandioca); Hortaliças; Frutas; Carnes e Ovos; Leite e Oleaginosas (Amendoim, castanhas e nozes).

Os **ingredientes culinários** são produtos alimentícios fabricados pela indústria, geralmente utilizados na preparação dos alimentos, para dar sabor, textura e aroma. Ingredientes culinários devem ser utilizados com moderação para não desbalancear a qualidade nutricional da refeição.

Exemplos: sal de cozinha; açúcar; melado e rapadura; mel; óleos; azeite de oliva; manteiga; banha; amido de milho; vinagre.

Capítulo 1 - Comida de verdade

Os **alimentos processados** são alimentos in natura (hortaliças, frutas, carnes, etc) que sofrem alterações parciais da indústria, como por exemplo a adição de sal, óleo e/ou açúcar, mas ainda mantêm uma forma parecida com a original, esses alimentos costumam ser apresentados ao consumidor em embalagens de metal ou vidro. O processamento aumenta o tempo de prateleira dos alimentos, porém modifica sua composição, aumentando o teor de açúcar, sal e/ou gordura.

Exemplo: conservas (milho, ervilha, palmito, pêssego, abacaxi); extrato de tomate; castanhas com sal ou açúcar; carnes salgadas (atum enlatado, carne de sol); queijos (minas, prato, mussarela) e pães.

Por fim, a quarta categoria, dos **alimentos ultraprocessados**, agrupa produtos alimentícios fabricados pela indústria a partir de diversos etapas e técnicas de processamento. Na formulação destes produtos são utilizados diferentes ingredientes como sal, açúcar e gordura, além de aditivos químicos para dar cor, sabor, aroma e textura atraentes, fazendo com que tenham uma aparência e composição nutricional muito diferente daquele alimento quando retirado da natureza.

Exemplos: bebidas adoçadas prontas para o consumo (refrigerantes, chá, sucos, achocolatado), "salgadinhos de pacote"; sorvetes, chocolates, balas e guloseimas; pães de forma; biscoitos, bolos prontos e misturas para bolo; "cereais matinais" e "baras de cereais"; iogurte com sabores, macarrão e temperos "instantâneos", maioneses e molhos prontos; carnes de pacote (nuggets; salsicha; hambúrguer)

O guia indica: Regra de ouro

Uma **alimentação adequada e saudável** deve ser baseada em **preparações culinárias** feitas principalmente de alimentos **in natura e minimamente processados**, a "comida de verdade". O consumo de **alimentos ultraprocessados** deve ser **evitado**. **Ingredientes culinários** devem ser utilizados para dar aroma e sabor à comida, mas deve-se consumi-los **com moderação**, assim como os **alimentos processados**.



05

06

Capítulo 1 - Comida de verdade

Mas quais são os benefícios do consumo dos alimentos in natura/minimamente processados?

- Processos mínimos de manipulação dos alimentos auxiliam no aumento de sua durabilidade sem que haja grande perda de nutrientes;
- Auxiliam na saúde dos indivíduos pois são diversos e ricos em nutrientes (vitaminas e minerais);
- Favorecem encontros, experiências e o fortalecimento das relações a partir da prática de receitas e do desenvolvimento/aprimoramento de habilidades culinárias, que passam por gerações;
- Favorecem a diversidade alimentar, com suas infinitas formas de preparação e consumo;
- Auxiliam na preservação de recursos naturais e do meio ambiente, por vir da natureza e não necessitar de embalagens e ação da indústria;
- Fortalecem a agricultura familiar, os pequenos produtores.

Primeira infância: O que oferecer para as crianças comerem?

O leite materno é um alimento completo e único que supre todas as necessidades nutricionais dos recém nascidos, conforme a idade, com isso auxilia na prevenção de doenças na infância e na vida adulta, ajuda no desenvolvimento e fortalece o vínculo entre a mãe e o bebê, sendo o primeiro e único alimento com o qual o recém nascido deve ter contato, até completar 6 meses de idade, quando, junto com a amamentação, deve-se iniciar a introdução alimentar. A recomendação atual é de que o leite materno seja oferecido pelo menos até os 2 anos de idade.



Após os 6 meses a introdução alimentar da criança deve ser gradual, primeiro ela passa a receber os alimentos amassados e picados, até aceitar a mesma consistência da comida da família. Esse momento será importante para o seu desenvolvimento e para despertar seu paladar, por isso deve-se priorizar a "comida de verdade", alimentos in natura e preparações culinárias, apresentando diferentes cores, texturas, cheiros e sabores, garantindo uma alimentação adequada e saudável.

07

Capítulo 1 - Comida de verdade

A importância de uma alimentação saudável na primeira infância.

- Faz bem à saúde e ao desenvolvimento da criança:
 - Ganho de peso e estatura;
 - Aprender a fazer coisas novas;
 - Aumento de habilidades e agilidade;
 - Modificações na relação com o ambiente e com as pessoas ao seu redor;
 - Desenvolvimento da capacidade de sustentar a cabeça, pegar objetos, sentar, engatinhar, ficar de pé, andar, falar e mastigar;
- Faz bem à saúde da mulher;
- Promove vínculo afetivo entre a mãe e a criança;
- É econômica;
- Faz bem à sociedade;
- Faz bem ao planeta;



Atividades recomendadas:

O que é O que é - fazer o reconhecimento de alimentos in natura

Muitas vezes o único contato que a criança tem com os alimentos é na hora de comer, após terem sido alterados durante o processo de preparação culinária, isso faz com que ela não conheça o cheiro, formato, textura e sabor do alimento in natura.

A atividade sugerida consiste em explorar os 4 sentidos das crianças (olfato, tato, paladar e visão), assim como seu entendimento sobre as frutas e hortaliças, com o objetivo de incentivá-las a conhecer melhor os alimentos que são colocados em seus pratos.

08

Capítulo 1 - Comida de verdade

Materiais necessários:

- Frutas e hortaliças variados, inteiros e cortados
- Uma vinda

Passo a passo

Passo 1: Selecione uma fruta ou hortaliça e mostre para que as crianças falem o que é.
 *dica: utilize hortaliças mais conhecidas e menos conhecidas para deixar a brincadeira mais divertida.
 Passo 2: Chame de 2-4 crianças para irem sentar-se à frente da classe e ofereça os alimentos inteiros para que elas toquem e sintam seu cheiro e desvendem o que é.
 Passo 3: Ofereça uma fruta cortada para as crianças provarem de descobrir o que é.
 Passo 4: Ao final da atividade apresente todos os alimentos utilizados na brincadeira e a importância de consumi-los de forma simples e lúdica.

Receita com alimentos *in natura*

*As receitas podem ser feitas em classe e/ou distribuída no formato de panfleto para as famílias realizarem em casa.

Muffin de legumes:

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 2 colheres de sopa farinha de aveia;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- Legumes da sua preferência (ervilha congelada, milho, cenoura ralada, cogumelos refogados previamente, brócolis, espinafre, tomate, cebola, alho poró);
- Uma pitada de sal.

Modo de preparo:

1. Preencha as forminhas com as hortaliças que você escolheu.
2. Misture manualmente os ovos com a aveia, o amido de milho, o fermento e o sal.
3. Por último, coloque esta massa nas forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.



Historinha com as hortaliças

A contação de histórias junto com a demonstração de imagens é uma ótima forma de abordar os assuntos de forma lúdica e divertida, estimulando a despertar da imaginação e a curiosidade das crianças sobre o assunto.

Link para a história "[A cesta da dona Maricota](https://drive.google.com/file/d/1YKQJ3RtUeVXkSdphKwG4zqL/view?usp=drive_link)"

https://drive.google.com/file/d/1YKQJ3RtUeVXkSdphKwG4zqL/view?usp=drive_link

Link para dica de atividade para acompanhar a história "[A cesta da dona Maricota](https://drive.google.com/file/d/1saBooSBtZtncGjUtz2_Rel6e6xegdmu/view?usp=drive_link)".

https://drive.google.com/file/d/1saBooSBtZtncGjUtz2_Rel6e6xegdmu/view?usp=drive_link

09

Comida na embalagem



Capítulo 2 - Comida na embalagem

O Guia recomenda: "Evite alimentos ultraprocessados"



A recomendação de evitar esta classe de alimentos, principalmente quando falamos de crianças, se dá pois são formulações nutricionalmente desbalanceadas, que em pequenas porções fornecem grande quantidade de energia (calorias), além de habitualmente conter açúcar, sal e gorduras em excesso.

Sabe quando olhamos o que está escrito na embalagem dos alimentos (o rótulo) e normalmente na parte de trás encontramos uma tabela? Essa é a Tabela nutricional, ela contém informações do que compõem os alimentos e seus nutrientes.

Os alimentos fornecem os nutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais), estes são essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo. As necessidades nutricionais representam as quantidades individuais de nutrientes e micronutrientes necessárias para a manutenção adequada do organismo, portanto variam de indivíduo para indivíduo. O consumo alimentar de uma pessoa, quando não atinge estes valores, pode levar ao desenvolvimento de doenças como desnutrição e anemia (falta de ferro).

Uma alimentação saudável não se dá apenas com um alimento específico, mas sim a partir de uma dieta diversa. Por isso é importante saber o que estamos consumindo, a composição dos alimentos e verificar os rótulos.

11

Capítulo 2 - Comida na embalagem

COMO LER A TABELA NUTRICIONAL?

Porção:

Quantidade média de alimento que deveria ser consumida por uma pessoa sadia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção por embalagem: 100g (100g)	
Porção: 10g (10g)	
Valor energético (kcal)	100g 100g e 100g
Carboidratos totais (g)	
Açúcares totais (g)	
Proteínas totais (g)	
Gorduras totais (g)	
Gorduras saturadas (g)	
Gorduras trans (g)	
Fibra alimentar (g)	
Sódio (mg)	

Medida Caseira:

Medida comumente utilizada pelo consumidor, ex: fatias, xícaras, colheres.

Percentual de Valores diários (%VD):

Número em percentual da quantidade de energia e nutrientes que uma porção do produto apresenta em relação ao recomendado para uma dieta diária.

Mas o que é cada um desses nutrientes?

Carboidrato:

São compostos orgânicos formados por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio (C:H:O). São a principal fonte de energia utilizada pelos seres vivos, e ajudam no bom funcionamento do corpo.

Fontes: raízes e tubérculos, cereais, alimentos feitos com trigo, frutas (açúcar, banana, pera) e alimentos com alto teor de açúcar (refrigerantes, sorvetes, chocolate, etc).

O açúcar comum é formado principalmente por carboidratos, seu consumo em excesso está associado a maior ocorrência de cárie dental e maior risco à obesidade.

As **fibras** são carboidratos não digeríveis, divididas em: solúveis em água, que auxiliam na sensação da saciedade, reduzem a velocidade de absorção da glicose e reduzem o trânsito intestinal, **fontes:** aveias, frutas e leguminosas; e insolúveis, que contribuem para formação do bolo fecal e tem efeito laxante (aumenta o trânsito intestinal), seu consumo adequado também tem sido associado à prevenção e/ou tratamento de doenças como câncer de cólon, diverticulite, obesidade, diabetes e dislipidemias, fonte: vegetais folhosos, legumes, farelos e cereais.

Proteínas:

São moléculas grandes formadas por cadeias longas de aminoácidos unidos por ligações peptídicas (C-N). Quando ocorre a sua digestão, as proteínas são quebradas em unidades de aminoácidos para que possam ser absorvidos.

Aminoácidos são divididos em essenciais (não produzidos pelo nosso corpo, portanto devem ser adquiridos através da dieta) e não essenciais (sintetizados pelo organismo).

12

Capítulo 2 - Comida na embalagem

Fontes: Carnes (suína, bovina, Aves, peixes, etc.), frutos do mar, ovos, leite e derivados, leguminosas (feijão, lentilha, ervilhas, soja), castanhas e sementes (amêndoas, pistache, castanha-de-caju, nozes, avelãs e chia).

Lipídios:

As gorduras são lipídios formados pelos triglicérides (três moléculas de ácido graxo ligados a um álcool). Uma característica importante é a insolubilidade em água, isso faz com que sua digestão seja mais complexa que a dos carboidratos e das proteínas.

Ácidos graxos podem ser classificados em saturados (gorduras não saudáveis), e insaturados (gorduras saudáveis). A gordura trans, é composta por ácidos graxos que sofreram a adição de hidrogênio por meio da ação da indústria, com o objetivo de melhorar as características sensoriais do alimento, o consumo dessa gordura está associado ao maior risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas.

Fontes: carnes vermelha, manteiga, margarina, óleos, azeite, queijo amarelo, leite integral e derivados, oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), sementes (linhaça, chia) coco, abacate, chocolate, embutidos, frituras, doces, biscoitos recheados.

Micronutrientes:

-Vitaminas: São substâncias orgânicas que em pequenas quantidades são essenciais para o corpo. Podem ser hidrossolúveis (dissolvem em água): vitaminas do complexo B (B1, B2, B6, B9, B12) e vitamina C ou lipossolúveis (dissolvem em lipídios): vitaminas A, D, E, e K.

-Minerais: São compostos inorgânicos que em pequenas quantidades são necessários para o crescimento, conservação e reprodução do ser humano. Dentre eles temos o cálcio, ferro, magnésio, zinco, iodo.



13

Capítulo 2 - Comida na embalagem

Vitaminas	Função	Fonte
A	Essencial para o crescimento, olhos saudáveis e imunidade.	Alimentos fortificados (como farinha de trigo), gema de ovo, leite e derivados, fígado, cenoura, folhosos verde escuro.
C - (ácido ascórbico)	Age como antioxidante e fortalece o sistema imunológico, facilita absorção de ferro.	Frutas cítricas, hortaliças brócolis, couve-flor, maçã repolho, batatas.
D	Absorção de cálcio da dieta, formação e manutenção dos ossos e dos dentes.	Exposição ao sol, alguns peixes, óleo de fígado de peixes, manteiga, gema de ovo.
Complexo B	Regulação do metabolismo, manutenção da função cerebral e funcionamento do organismo.	Carnes, ovos, leguminosas, vegetais integrais e cereal.



14

Capítulo 2 - Comida na embalagem

Minerais	Função	Fonte
Ferro	Formação da hemoglobina (células vermelhas do sangue), transporte de oxigênio para os tecidos e é necessário para proteína muscular.	Fígado, Carnes (bovina, aves, porco), peixes, crustáceos, gema de ovo, leguminosas, folhas verde escuro (espinafre, brócolis, couve).
Cálcio	Crescimento e manutenção dos ossos, contração dos músculos, e coagulação sanguínea.	Leite e iogurte natural, leguminosas, hortaliças verdes escuras, alguns peixes (como sardinha).
Zinco	Produção de enzimas, manutenção das células e formação e manutenção do sistema imune.	Frutos do mar, carne, tubérculos, cereais e legumes.
Sódio	Equilíbrio hídrico e de sais nas células, influencia na pressão sanguínea.	Sal marinho, alimentos processados (enlatados), alimentos ultraprocessados (embutidos, salgadinhos, tablete de carne, etc.).
Potássio	Balanço hídrico e contração muscular.	Carnes, frutas (banana, laranja, uva kiwi, melão maracujá), hortaliças, leite e oleaginosas.

Grupo dos alimentos

Leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, etc.): fontes de proteína, fibras vitaminas do complexo B, ferro, zinco e cálcio, tem alta teor de fibras e alto poder de saciedade.

Cereais (arroz, milho, trigo, etc.): fontes de carboidrato, fibras, vitaminas e minerais. Combinados com feijão ou outras leguminosas tornam-se uma ótima fonte de proteína. *Cereais polidos como o arroz branco, tem menor quantidade de fibras e micronutrientes, por isso deve-se preferir alimentos integrais.

15

Capítulo 2 - Comida na embalagem

Leite e derivados (iogurte, queijos): são ricos em proteínas, em algumas vitaminas, principalmente vitamina A e em cálcio. Na forma integral apresentam alto teor de gorduras saturadas (gorduras não saudáveis).

Carnes: são fontes ricas de proteína de alta qualidade e de muitos micronutrientes, principalmente ferro, zinco e vitamina B12. As carnes vermelhas tem grande quantidade de gorduras, principalmente saturadas, por isso, e por estar associado a outros riscos seu consumo deve ser moderado. Carnes de aves também têm teor elevado de gorduras saturadas, mas estão concentradas na pele, por isso, recomenda-se que sejam consumidas sem a pele. Carnes de peixes tem menor quantidade de gorduras, sendo as presentes gorduras saudáveis (gorduras insaturadas).

Por que evitar ultraprocessados?

→ Tem composição desbalanceada, pequenas quantidades de alimento apresentam grande quantidade de calorias. Contém a maior parte do açúcar, da gordura saturada e da gordura trans consumidos e ainda representa menor fonte de fibra, potássio e vitaminas, além de conter aditivos (descritos no rótulo), como corantes, conservantes e itens pouco conhecidos.

→ A ingestão insuficiente de fibras aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer, como de cólon e reto e de mama, enquanto a ingestão insuficiente de potássio aumenta o risco de hipertensão arterial.

→ A alta concentração de calorias em pequenas quantidades diminuem a percepção de saciedade, compromete a capacidade de o organismo humano regular o balanço energético, levam a um aumento no consumo diário de calorias e com isso também no risco de ganho de excesso de peso.

→ Favorece a perda cultural das tradições alimentares e impacta negativamente o meio ambiente (poluição da indústria, quantidade excessiva de lixo não biodegradável, uso de agrotóxicos, etc.).

→ Dificulta a aceitação de alimentos in natura por crianças, tornando a alimentação monótona e pouco nutritiva.

→ A participação excessiva de açúcar livre na dieta aumenta o risco de ganho excessivo de peso, da obesidade, além de aumentar a incidência de cárie dentária.

→ O consumo excessivo de gorduras saturadas e de gorduras trans aumenta a morbimortalidade por doenças cardiovasculares.

16

Atividades Recomendadas :

Benefício dos alimentos

Este jogo consiste em ligar as frutas aos seus benefícios com o intuito de informar às crianças sobre o benefício das frutas e incentivar o seu consumo.

Passo a passo:

Passo 1: Prepare cartões com a imagem dos alimentos, por exemplo: um copo de leite, e cartões com seu benefício, por exemplo: faz bem para os ossos;
Passo 2: Peça para que as crianças façam a correspondência entre os cartões;
Passo 3: O ideal é que durante o jogo tenha um professor ou responsável perto, que possa auxiliar e explicar o que significa cada um dos desenhos dos benefícios.

*Os cartões que formam a combinação podem ter a borda colorida da mesma cor, para ajudar a memorização

*Este jogo também pode ser impresso em folha A4 onde as crianças devem ligar o alimento aos seus benefícios.

Mini mercado

Antes de começar, converse sobre o que seria uma alimentação saudável e o que é bom ou não incluir na cestinha. Dependendo do número de crianças, faça a atividade individualmente ou as separe em grupos.

Passo a passo:

Passo 1: Recorte imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis ou, então, traga embalagens vazias de casa;
Passo 2: Monte um mini mercado, com direito a cestinhas e prateleiras. A ideia é escolher um determinado número de alimentos para colocar no carrinho;
Passo 3: Deixe as crianças fazerem compras saudáveis, podendo pegar até 4 alimentos;
Passo 4: A criança que pegou algum alimento não saudável recebe uma explicação do porque aquilo deve ser evitado e ganha uma chance de fazer outra vez.

Receita

Nuggets de Legumes

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de batata cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 cenoura em cubos
- 1 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Água para empanar
- Fubá para empanar
- Óleo para untar

Modo de preparo

1. Coloque em uma panela a batata amassada, a margarina, o leite, a cenoura e o brócolis;
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino, leve ao fogo médio e deixe levantar fervura. Adicione a farinha de trigo de uma só vez, mexendo vigorosamente até soltar do fundo da panela;
3. Deixe esfriar, modele os bolinhos levemente achatados e passe levemente pela água e em seguida pelo fubá;
4. Coloque em uma fôrma untada com óleo e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar, virando na metade do tempo. Sirva em seguida.

Disponível em:

https://docs.google.com/document/d/1abm-17H-gUNXHDx0PHDN9x63ZCVN-QrXpRIGg9-K4/edit?usp=drive_link



Capítulo 3 - Hidratação

Qual a importância da água? Hidratação nos primeiros anos de vida

Água é um elemento da natureza essencial para a vida de todo o planeta, ela compõe cerca de 75% do corpo na infância. Toda água que entra no nosso corpo sai, por meio da respiração, transpiração, urina, etc., por isso precisamos sempre nos hidratar e repor a água perdida. A maior parte da água obtida é a partir da ingestão de líquidos (ex: água, sucos, chás, etc.), mas também ingerimos água por meio dos alimentos, especialmente os vegetais.

Manter o corpo hidratado é importante para regulação da temperatura e pressão arterial, bem-estar, saúde da pele, funcionamento do intestino, além da manutenção dos músculos e das articulações. A falta de água pode levar ao quadro de desidratação e esta é prejudicial ao organismo, levando a sintomas como dores de cabeça, irritabilidade, baixo desempenho em atividades físicas e em quadros mais graves até a morte.

As crianças são mais suscetíveis à desidratação pois, diferentes dos adultos, elas têm uma menor percepção da sede além de uma menor autonomia para se hidratar, por isso é importante adotar estratégias para mantê-las sempre hidratadas como:

- Incluir mais frutas nas refeições principais e nos lanches;
- Oferecer água para ela várias vezes ao dia, principalmente no intervalo das refeições;
- Evitar oferecer refrigerantes e sucos industrializados;
- Manter uma garrafa de água sempre à disposição.

A água também é um alimento e deve fazer parte da dieta a partir dos 6 meses de idade, quando a criança começa a receber outros alimentos além do leite materno. A criança em amamentação exclusiva, ou seja, antes dos 6 meses, não precisa e não deve beber água, pois o leite materno é o suficiente para nutri-la e hidratá-la na medida certa.

O acesso à água potável para beber e para produção de refeições é um direito humano. A água ingerida e ofertada para as crianças deve ser própria para consumo, sendo assim não deve possuir cheiro, cor ou gosto, assim como ter um aspecto desagradável, deve ser limpa e potável, sem microrganismos e substâncias que possam causar doenças.



Hidratação



Capítulo 3 - Qual a importância da água? - hidratação nos primeiros anos de vida

De acordo com a Dietary Reference Intakes (DRIs) o consumo recomendado de água por idade é de:

Faixa etária	Recomendação diária
0 a 6 meses	700 mL (incluindo leite materno, fórmula)
7 a 12 meses	800 mL (incluindo leite materno, fórmula e alimentação complementar)
1 a 3 anos	1300 mL (900 mL como sucos, outras bebidas e água)
4 a 8 anos	1700 mL (1200 mL como bebidas e água)
9 a 13 anos	2400 mL (meninos, 1800 mL como bebidas e água) e 2100 mL (meninas, 1600 mL como bebidas e água)
14 a 18 anos	3500 mL (meninos, 2600 mL como bebidas e água) e 2500 mL (meninas, 1800 mL como bebidas e água)

Porém a necessidade de consumo diário de água é muito variável, dependendo da temperatura da região em que se vive, da frequência e intensidade de atividade física praticada, idade, sexo, entre outras condições.

Por que evitar oferecer bebidas açucaradas e sucos mesmo que naturais?

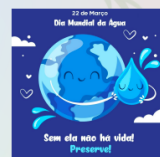
Com frequência, no lugar da água, mães, pais, familiares e demais cuidadores oferecem bebidas açucaradas (sucos industrializados, refrigerantes, etc.) como substituto à água. Isso não é recomendável, pois, além de essas bebidas conterem altas quantidades de açúcar, sódio e aditivos, essa prática acaba habituando a criança a matar a sede apenas com bebidas açucaradas ou saborizadas aumentando a chance de apresentar excesso de peso, cárie e diabetes.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que a oferta de sucos, mesmo que naturais, seja limitada visto que aumenta a ingestão diária de calorias e diminui o consumo de fibras provenientes das frutas, que contribuem para diminuir a absorção do açúcar proveniente da dieta, o que pode resultar em maior risco de predispor à obesidade. Recomenda-se a quantidade máxima de suco natural de 120 mL/dia, para crianças de 1 a 3 anos e de 175 mL/dia, para crianças de 4 a 6 anos.



21

Capítulo 3 - Qual a importância da água? - hidratação nos primeiros anos de vida



Atividades recomendadas:

Plantinha feliz e plantinha triste

Passo a passo:

Passo 1: Colocar duas plantinhas na sala e apresentá-las as crianças;
Passo 2: Por uma semana dar água a uma e não dar água a outra;
Passo 3: Mostrar como a plantinha com água está "feliz", verde e viva e como a plantinha sem água está "triste", seca e sem cor.

Música:

A música é uma importante ferramenta de ação lúdica e pode ser utilizada em sala de forma a promover o interesse, atenção e facilitar a promoção de atividades em grupo, além disso auxilia no desenvolvimento infantil. Como um importante recurso criativo pode ser utilizada em brincadeiras e jogos. Sua capacidade de mobilização emocional promove bem estar, integração e facilita o processo educativo.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XrdgBKSSIDY>

Fábrica de instrumentos: instrumentos musicais que imitam o som da água

Pau de chuva

Materiais:

- 3 Rolos de papel toalha (higiênico ou alumínio)
- Tesoura
- Cola
- Fita adesiva
- Caixa de palito de dente
- Alicates
- Papel cartão
- Sementes (milho de pipoca, arroz, entre outros)
- Itens decorativos (opcional)

22

Capítulo 3 - Qual a importância da água? - hidratação nos primeiros anos de vida

Passo a passo

Passo 1: Emendar os tubos com a fita;
Passo 2: Perfurar o rolo com os palitos seguindo o caminho em espiral;
Passo 3: Cortar o resto do palito que ficou para fora com o alicate e fixar com cola;
Passo 4: Tampar uma das aberturas com papel cartão cola e finalizar com a fita;
Passo 5: Acrescentar as sementes;
Passo 6: Fechar a abertura restante com papel cartão da mesma forma da outra extremidade;
Passo 7: Decorar da forma que preferir.

Vídeo explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=0zVZKMkR3I>

Chocalho de água

Materiais

- Tampinhas de garrafa (aproximadamente 60 unidades)
- Barbante
- Chave inglesa (ou instrumento firme com ponta)

Passo a passo

Passo 1: Fure as tampinhas com a chave inglesa (ou instrumento firme com ponta) em 2 extremidades laterais;
Passo 2: Corte 10 tiras de barbante com 60 cm;
Passo 3: Em cada tira, de um nó na ponta, passe pelos furos de uma tampinha e de outro nó, de uma espaço e repita sucessivamente até sobrar apenas a ponta do barbante (serão aprox. 6 tampinhas por tira);
Passo 4: Corte um fio de barbante e no meio amarre a ponta das 10 tiras com as tampinhas, umas próxima do outro;
Passo 5: Finalize amarrando as duas pontas do fio, formando um círculo.

Vídeo explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=1QIGVWNUU>

Tambor oceânico

Materiais:

- 1 Caixa de papelão (caixa de pizza)
- Sementes variadas (milho de pipoca, arroz, entre outros);
- ita adesiva
- Itens decorativos (opcional)

Passo a passo

Passo 1: Coloque as sementes dentro da caixa;
Passo 2: Feche com a tampa e passe a fita adesiva para fixar;
Passo 3: Decore da forma que preferir.

Vídeo explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=yX09NK5IK7w>

23

Bora cozinhar



Capítulo 4 - Bora cozinhar

A prática de cozinhar o alimento in natura e minimamente processado, faz parte da composição de uma dieta diversificada e nutritiva, a cocção dos alimentos, resulta em maiores possibilidades de sabores, aromas e texturas. A alimentação é uma prática cultural, ou seja, cada sociedade tem formas características de preparo dos alimentos, que são aperfeiçoadas e transmitidas ao longo das gerações, fomentando as habilidades culinárias (facilidade de uma pessoa em selecionar, preparar, temperar, combinar e apresentar os alimentos) daquele grupo.

Desenvolver e partilhar as habilidades culinárias, principalmente com as crianças é uma forma de valorizar e manter viva a cultura local. O domínio das técnicas culinárias também ajuda na redução do tempo de preparo dos alimentos, além de gerar autonomia na vida cotidiana.

Diariamente as crianças são massivamente expostas à publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados, que utilizam-se de afirmações falsas sobre suas propriedades e benefícios para a saúde, desestimulando o preparo caseiro dos alimentos, porém, como descrito no capítulo anterior, alimentos ultraprocessados são produtos da indústria e o seu consumo está associado a diversas doenças. Frente a isso, o ato de cozinhar deve ser estimulado nos centros de educação, visto que a prática de Educação Alimentar e Nutricional deve ser promovida em diversas frentes.

Colocar a mão na massa e realizar atividades práticas costuma ser um momento divertido e uma ótima forma de explorar e introduzir novos alimentos, estimulando a curiosidade e os sentidos ao descobrir diferentes sabores, texturas e cheiros. Nesta hora pode-se estimular o trabalho em grupo, fazendo o preparo coletivo de um prato no refeitório da instituição de ensino, por exemplo.

O educador deve auxiliar as crianças na lavagem das mãos e disponibilizar toucas para deixar o momento mais divertido e garantir a segurança das preparações. A atividade pode iniciar com a higienização e separação dos ingredientes na quantidade certa, uma oportunidade interessante para as crianças aprenderem sobre higiene e noções matemáticas.



25

Capítulo 4 - Bora cozinhar

Dicas para atividades de culinária criativa:

1. BRINQUE DE PREPARAR SUCOS COM HORTALIÇAS ESCOLHIDAS PELA CRIANÇA, EXERCITANDO SUA AUTONOMIA E CRIATIVIDADE.

2. PREPARE PRATOS SIMPLES E SAUDÁVEIS EM CONJUNTO, ENVOLVENDO E DANDO AUTONOMIA À CRIANÇA NO PROCESSO.

3. MONTE PRATOS DIVERTIDOS, COM O FORMATO DE UM ROSTO, OU UM ANIMAL, POR EXEMPLO, COM OS INGREDIENTES DISPONÍVEIS. ISSO TORNA A REFEIÇÃO MAIS ATRAENTE E ALEGRE.

4. PERMITA QUE A CRIANÇA EXPLORE O ALIMENTO, COMENDO COM A MÃO, VENDO DE PERTO E SENTINDO SEU O CHEIRO, SABOR E TEXTURA! FAZ BASTANTE, MAS É ÓTIMO PARA O APRENDIZADO!

5. DIVERSIFIQUE AS PREPARAÇÕES EM CORES, TEXTURAS E SABORES, UTILIZANDO ALIMENTOS IN NATURA VARIADOS.

6. PROPOSTA: FAÇA UMA "CAÇA AOS INGREDIENTES", PEDINDO PARA A CRIANÇA ENCONTRAR OS ITENS PARA A RECEITA PELO REFEITÓRIO. ESSA BRINCADEIRA PODE SER UMA BOA FORMA DE EXPLORAR O ESPAÇO.

7. APRESENTE ALGUMA PLANTINHA DE TEMPERO EM UM VASO, PARA QUE ELES POSSAM COLHER E USAR NA PREPARAÇÃO, COMO SALSINHA, CEBOLINHA OU ORÉGANO.

8. APROVEITE AS SOBRIAS E CASCAS NA PREPARAÇÃO, DE FORMA A INCENTIVAR EVITAR O DESPERDÍCIO. COMO POR EXEMPLO FAZER RECEITAS DE SUCO DE CASCA DE FRUTA.

26

Capítulo 4 - Bora cozinhar

Atividades recomendadas

Peças de teatro

O teatro na escola ajuda a criança a se sentir parte do espaço escolar, aumenta seu contato com a arte e com a cultura, proporciona momentos de reflexão e estimula a capacidade de compreensão das temas abordados, como alimentação saudável. Este é um momento onde a criança desenvolve a imaginação, a observação, a escuta e a espera por sua vez de falar, o que futuramente, servirá para a compreensão do mundo.

Um ato importante que o educador deve ter, para proporcionar um momento mágico, é estudar e representar o papel de maneira fácil e fluente, entendendo que contar uma história é diferente de encenar, pois ao encenar, ele irá usar as emoções e os recursos disponíveis, como fantoches ou bonecos, de forma criativa para envolver as crianças.

Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1-genIqa7rFWH80yBCi45MB8BWe9Jrb/view?usp=drive_link

Receita

Gelatina colorida natural

Ingredientes

- ½ copo ou 125 ml de suco de limão (limão + água)
- ½ copo ou 125 ml de suco de laranja
- 1 envelope de Gelatina em pó sem sabor
- 1 copo ou 250 ml de água quente.

Modo de preparo

1. Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem;
2. Adicione a gelatina na tigela com água quente, misture bem;
3. Coloque metade do conteúdo de água com gelatina, na tigela do suco de laranja e metade na tigela com suco de limão;
4. Misture, distribua a mistura em copinho e leve à geladeira por cerca de 1 hora.

27

Capítulo 4 - Bora cozinhar

Guia Alimentar para Crianças menores de 2 Anos: 12 passos para uma alimentação adequada e saudável

1. AMAMENTAR ATÉ 2 ANOS OU MAIS, OFERECENDO APENAS LEITE MATERNO ATÉ 6 MESES

O leite materno é um alimento completo e único, que supre as necessidades nutricionais das crianças, auxilia na prevenção de doenças, ajuda no desenvolvimento além de fortalecer o vínculo entre a mãe e o bebê.

2. OFERECER ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, ALÉM DO LEITE MATERNO, A PARTIR DOS 6 MESES

Será importante para o crescimento e desenvolvimento da criança, com isso deve-se priorizar a comida de verdade e oferecer alimentos in natura e minimamente processados diversos como feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes, verduras e carne.

3. OFERECER ÁGUA EM VEZ DE SUCOS, REFRIGERANTES E OUTRAS BEBIDAS AÇUCARADAS

O consumo de água é a principal forma de hidratação, sendo assim não deve ser substituída por nenhum outro líquido e deve ser frequentemente oferecida às crianças.

4. OFERECER A COMIDA AMASSADA QUANDO A CRIANÇA COMEÇAR A COMER OUTROS ALIMENTOS

Evite bater no liquidificador e peneirar os alimentos, buscando amassá-los com o garfo e picar os mais duros, modificando a textura de acordo com a idade. Além do benefício sensorial, a mastigação é muito importante para o desenvolvimento dos músculos e ossos da cabeça.

5. NÃO OFERECER AÇÚCAR (DE NENHUM TIPO) NEM PREPARAÇÕES OU PRODUTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR À CRIANÇA ATÉ 2 ANOS DE IDADE

O consumo de açúcar pode levar a danos à saúde como cáries e doenças crônicas não transmissíveis, além de dificultar a aceitação de alimentos in natura.

6. NÃO OFERECER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA A CRIANÇA

Esses alimentos, normalmente, são pouco nutritivos e podem apresentar excesso de sal, gordura e açúcar, além de aditivos. Seu consumo pode levar ao desenvolvimento de problemas cardiovasculares, diabetes, cáries e câncer, além de impactar negativamente no meio ambiente.

7. COZINHAR A MESMA COMIDA PARA A CRIANÇA E PARA A FAMÍLIA

Cozinhar alimentos in natura e minimamente processados diariamente é uma ótima chance de oferecer uma alimentação adequada e saudável para toda a família.



28

8. ZELAR PARA QUE A HORA DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA SEJA UM MOMENTO DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS, APRENDIZADO E AFETO JUNTO DA FAMÍLIA

Comer junto em um ambiente acolhedor e tranquilo pode instigar o interesse por novos alimentos e preparações, influenciar de forma positiva em sua aceitação e tornar as refeições mais prazerosas.

9. PRESTAR ATENÇÃO AOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DA CRIANÇA E CONVERSAR COM ELA DURANTE A REFEIÇÃO

A criança desde cedo é capaz de comunicar quando está com fome ou satisfeita, tais sinais devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa. Estimule-a a comer mas sem forçá-la.

10. CUIDAR DA HIGIENE EM TODAS AS ETAPAS DA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA

Lavar as mãos sempre que for manipular os alimentos e quando a criança for comer também lavar as mãos dela. Manter uma boa higiene da cozinha (utensílios e superfícies) e dos alimentos consumidos crus e com casca devem ser higienizados com água clorada, cozinhar bem as preparações e armazenar as sobras na geladeira, são ações importantes para alcançar este objetivo.

11. OFERECER À CRIANÇA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL TAMBÉM FORA DE CASA

Oferecer os alimentos que a criança come em casa, também quando estiver fora de casa. Informe-se sobre alimentos oferecidos em creches e outros espaços de cuidado.

12. PROTEGER A CRIANÇA DA PUBLICIDADE DE ALIMENTOS

Crianças confundem facilmente a realidade e a ficção por não terem desenvolvido sua capacidade de julgamento e decisão. Crianças menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador e tablet, meios pelos quais as propagandas são divulgadas.



29

MATERIAIS COMPLEMENTARES:



https://drive.google.com/drive/folders/1XfL48Qa7ejEomoPrCQVBoW_RrC0a5go?usp=drive_link

Saiba mais:

Guia Alimentar para População Brasileira:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira-versao-resumo-da.pdf

Rotulagem:

<https://alhoanalupa.com.br/>

https://drive.google.com/file/d/1WBUjGt8kHD1WzqbFv8MnKj0bXgPnday/view?usp=drive_link

Informativo sobre Água:

https://www.embrapa.br/contando-ciencia/agua/-/asset_publisher/EIjNRSvHyoC/content/vamos-economizar-agua-/1355746?_inheritRedirect=false

Poesia sobre água:

<https://docs.google.com/document/d/1gIKi2eZ6ayocvSF9WHjOYCGtgFKIEP80BSLjag7bvs/edit?usp=sharing>

Histórias infantis:

<https://mineiapacheco.com.br/2010/07/o-desespero-das-frutas.html>

Vídeo "A cesta da dona Maricota":

<https://www.youtube.com/watch?v=UHFkMD6XzI>

Sites com informações confiáveis:

<http://alimentosemmitos.com.br/busca/resultado>

<https://obeso.org.br/mamoe-ajuda-transito-intestinal-e-a-controlar-colesterol-veja-beneficios/>

<https://bvsms.saude.gov.br/category/dicas-em-saude-antigas/7-qualimento%C3%A7%C3%A5o>

<https://www.asbran.org.br/buscar/mam%C3%A5o/>

<https://www.ufrrs.br/paranapanacalher/>

30

Referências:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 1. ed. Brasília: Departamento de Promoção da saúde, 2014. 265 p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Departamento de Atenção Básica, 2014. 158p.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. PROGRAMA NACIONAL DE DST/AIDS. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Manual clínico de alimentação e nutrição na assistência a adultos infectados pelo HIV**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 88p.

CARDOSO, M. A.; SCAGLIUSI, F. B. **Nutrição e dietética**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Keogan, 2019. 400 p.

COELHO, M. A. **Teatro na escola: uma possibilidade de educação efetiva**. POLÊMIA, v. 13, n. 2, p. 1208-1224, 2014.

DÍEZ GARCÍA, R. W. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana**. Revista de Nutrição, v. 16, p. 485-492, 2003.

DOS SANTOS, A. P. M.; BERGOLD, L. B. **Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 9, n. 2, p. 88-93, 2018.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate**. Washington, DC: National Academic Press, p.640, 2004.

JESUS, A. et al. **Estado de hidratação e principais fontes de água em crianças em idade escolar**. Porto, Portugal: Acta Portuguesa de Nutrição, 2017.

LIMA, R. S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. C. P. **Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade**. Rio de Janeiro: Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. São Paulo: Revista de Saúde Pública, v. 49, 2015.

MACEDO, I. C. **Capacitação para educação nutricional dirigida a professores de um curso de educação infantil**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2003.

MOREIRA, S. A. **Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos**. Ciência e Cultura. São Paulo: Ciência e Cultura, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010.

31

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. **Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância**. Revista Contexto & Educação, v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4. ed. São Paulo: Departamento Científico de Nutrologia, p. 172, 2018.

10 ATIVIDADES lúdicas sobre alimentação na educação infantil. Ninho do Brasil, 2022. Disponível em: <https://www.ninhosdobrasil.com.br/atividades-ludicas-sobre-alimentacao-saudavel/>. Acesso em: 25 ago. 2023.

E-book Virtual



Aponte a câmera!

32