

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Carla Benato¹

Douglas Cassiano²

Eliane Pezzi³

Letícia Rizzon Pires⁴

Lidiane Nunes de Almeida⁵

Maíra Lúcia Michelon⁶

RESUMO: Este artigo buscou refletir acerca da importância da alimentação saudável para o desenvolvimento da criança. Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo propor uma reflexão sobre os tipos de alimentos que a criança costuma ingerir, e qual a idade adequada para a introdução de cada alimento. O estudo aborda que a introdução dos alimentos na dieta da criança deve iniciar aos seis meses e ser aprimorada gradativamente até atingir a consistência da alimentação da família. Também faz breve relato sobre os macronutrientes carboidratos, lipídeos e proteínas presentes nos alimentos e indispensáveis para o fornecimento de energia, que é utilizada para as funções vitais do organismo como: respiração, circulação, síntese proteica, renovação celular e trabalho físico entre outros. A escola de educação infantil deve trabalhar a alimentação atrelada ao currículo. O trabalho foi realizado a partir da utilização de dados de fontes bibliográficas, como artigos científicos e dados de pesquisa provenientes do Ministério da Saúde.

O desenvolvimento humano necessita de inúmeros aspectos para ter qualidade de vida, entre eles destaca-se: educação, alimentação, saneamento básico, moradia, mobilidade urbana, entre outros. Dentre esses, um dos mais relevantes é a alimentação, já que é impossível a sobrevivência humana e de todos os seres vivos sem alimentação. Os alimentos têm como função a produção de energia e o fornecimento de nutrientes ao nosso corpo. Os alimentos são compostos de macronutrientes presentes nos carboidratos, proteínas e lipídeos. Carboidratos são encontrados em vegetais, frutas, pães, cereais, arroz, massas e leite, são responsáveis por aproximadamente 50% da energia necessária ao corpo. Proteínas encontradas nas carnes, leite, ovos e frutas secas, são indispensáveis para o crescimento e reparo das células deterioradas, além de auxiliar na digestão e na produção dos anticorpos, são responsáveis por aproximadamente 15% da energia

¹ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Química.

² Professor de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil pela UCS, Pós Graduação em Inclusão.

³ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil. Pós Graduação em Coordenação Pedagógica.

⁴ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Matérias Pedagógicas do Magistério. Pós graduação em Interdisciplinaridade Escolar.

⁵ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil.

⁶ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Educação Infantil. Pós graduação em Educação Física para Educação Infantil.

necessária ao corpo. Lipídeos são as gorduras encontradas em nozes, amêndoas, oleaginosas, responsáveis por fornecer ao corpo uma grande concentração de energia alimentar, além de auxiliarem na reestruturação dos tecidos, devem fornecer até 30% de energia ao corpo. Portanto, é fundamental que a alimentação seja diversificada e que contenha pelo menos um alimento de cada grupo elencado, em todas as refeições.

ALIMENTAÇÃO SAÚDE E APRENDIZAGEM

A alimentação necessita de inúmeros cuidados para que seja efetivada com segurança e qualidade. O Ministério da Saúde propõe uma série de procedimentos reflexivos acerca da segurança alimentar, pois, embora reconhecido constitucionalmente, na prática muitas vezes, esse direito é negligenciado. Muitos são os fatores que levam a insegurança alimentar, fatores de ordem econômica, hábitos alimentares equivocados, a aplicação de políticas públicas inadequadas, equivocadas e ou negligentes. Ao tratar da Segurança Alimentar e Nutricional, temos que considerar o acesso ao alimento, bem como a garantia da qualidade alimentar seja ela biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos mesmos (BRASIL, 2006).

O consumo de produtos industrializados em excesso e de fast food, está favorecendo o aumento da obesidade da população brasileira. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apresentou dados afirmando que a obesidade está aumentando não apenas na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. Assim, o cuidado com a alimentação aliado à prática regular de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde.

A educação alimentar e nutricional consiste em um campo de conhecimento e sua prática deve ser contínua, permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais, a serem seguidas ao longo da vida. Tem como objetivo contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e a garantia da segurança alimentar, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas adotem hábitos alimentares saudáveis e assim atinjam melhoria da qualidade de vida. Além disso, reflete a preocupação com a prevenção e com o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição como a prevenção das carências nutricionais específicas, desnutrição e contribui para a redução da prevalência do sobrepeso e obesidade da população. Segundo informações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, o Brasil alcançou, nas últimas décadas, importantes mudanças no padrão de consumo alimentar devido à

ampliação de políticas sociais nas áreas de saúde, educação, trabalho, emprego e assistência social (BRASIL, 2006).

Em um país onde a fome e a desnutrição ainda são graves problemas sociais, e que concomitantemente aumentam os casos de obesidade, o tema da educação alimentar e nutricional deve fazer parte dos temas centrais discutidos e abordados na grade curricular da educação, e a escola é um agente fundamental para disseminar o assunto entre as crianças e adolescentes. As instituições educacionais são um espaço privilegiado, uma vez que acompanham as diversas fases do desenvolvimento desde a primeira infância, etapa em que começam a se moldar os hábitos alimentares que repercutirão por toda a vida do indivíduo (BASÍLIO, 2016).

Diante disso é fundamental iniciar a educação alimentar desde o nascimento da criança, porém enquanto escola podemos iniciar esse trabalho a partir da educação infantil. Promover alimentação saudável na educação infantil contribui para o crescimento e desenvolvimento da criança, bem como para a prevenção de inúmeras doenças. Crianças bem alimentadas são mais ativas, tendem a demonstrar mais interesse nas atividades educativas, apresentam maior concentração e energia para brincar e se divertir.

Assim, promover hábitos saudáveis desde a infância traz benefícios que permanecerão na vida adulta, como relatado por “Basílio” muitos dos hábitos alimentares adquiridos na infância permanecem a vida toda. O prazer da alimentação está nos sabores, aromas e na forma como a comida é oferecida, alimentação colorida e diversificada é o primeiro passo para estimular as crianças a comerem bem.

Para que as crianças tenham uma alimentação saudável, com nutrientes adequados a seu crescimento e desenvolvimento, é necessário que cresçam e amadureçam em paz com a comida e com a relação que a mesma estabelece com o corpo. Assim o assunto deve ser abordado de forma tranquila e com equilíbrio, sem restrições radicais e ou permissões excessivas, ou seja, tendo o bom senso como guia.

A obesidade e os transtornos alimentares (anorexia, bulimia e TARE/transtorno alimentar evitativo restritivo) são apenas a ponta do iceberg, ou seja, são apenas o resultado dos enormes problemas estruturais, que hoje enfrentamos na alimentação infantil. Encarar a educação alimentar dentro da prática pedagógica na primeira infância não só é necessário, como é urgente. Aprendemos a comer por meio do outro, inseridos em um meio social. [...] Será possível que as crianças aprendam, na escola das infâncias, habilidades de vida que lhes permitam ter vontade em comer alimentos frescos, fazer boas escolhas alimentares, a lidar com alimentos novos e com a combinação de ingredientes? (PADOVAN, 2021).

Algumas sugestões para inserir o tema com as crianças: falar de maneira positiva sobre os alimentos, não classifique os alimentos como bons, ruins, permitidos e proibidos, isso pode despertar o interesse pelo proibido; evite oferecer açúcar para as crianças

menores de dois anos; não foque no peso da criança, caso esteja acima, ao invés disso destaque a importância de ter a alimentação saudável; deixe as crianças longe de dieta restritiva; ofereça uma alimentação variada; incentive o consumo de novos alimentos, ofereça várias vezes o mesmo alimento, mesmo diante da recusa da criança; ofereça água, ao invés de sucos industrializados, ou mesmo os naturais, que podem ser muito calóricos; não utilize os alimentos como compensação por algo que a criança fez ou deixou de fazer, isso pode fazer com a criança associe seus sentimentos de frustração e ou euforia aos alimentos; e por fim, o ambiente em que a alimentação acontece deve ser agradável, calmo e tranquilo.

A ALIMENTAÇÃO COMO UMA EXTENSÃO DA APRENDIZAGEM

Segundo orientação do Ministério da Saúde e da Educação as escolas devem trabalhar o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica. Para tanto, além de orientação, a formação dos hábitos alimentares saudáveis deve buscar o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, além dos emocionais e comportamentais. O tema deve estar presente transversalmente no currículo, sendo refletido no momento da alimentação, uma vez que as aprendizagens vão incidir diretamente na escolha das crianças.

O bebê aprende a comer através dos reflexos primários fundamentais a sua sobrevivência, por meio das experiências alimentares diretas com as pessoas que convive, inserido em um contexto socioeconômico e cultural, a partir das demandas e tarefas às quais é exposto. O primeiro alimento do bebê deveria ser o leite materno até os 6 meses, porém nos casos em que o aleitamento materno não é possível, o leite industrializado será a opção até os 6 meses de vida. A partir dessa idade a inserção de alimentos é gradativa e cabe ao cuidador do bebê essa responsabilidade, experimentar o alimento junto com a criança favorece a aceitação pois é pela imitação que a criança aprende Vygotski (1991). O desenvolvimento da criança é dinâmico, nos aspectos biológicos e o meio cultural, sendo que esse processo não é estático, pois pode se constituir de diversas formas.

Segundo, Branquinho (2021), existem alguns sinais que a criança apresenta que está pronta para iniciar introdução de novos alimentos como: senta sem apoio ou com o mínimo de apoio; leva objetos à boca; demonstra interesse pela comida; diminuição do reflexo de protrusão da língua; consegue mastigar e engolir sem engasgar, etc.

Segundo recomendações da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) e do MS (Ministério da Saúde) a alimentação ideal compreende:

Até 6 meses: leite materno exclusivo, ou como mencionado acima, as fórmulas industrializadas, caso necessário;

Aos 6 meses, iniciar a introdução de alimentos em 3 refeições ao dia, duas refeições de fruta e uma refeição de salgado (geralmente sopas variadas com consistência pastosa, compostas por hortaliças, tubérculos, cereais, leguminosas e proteína animal);

Aos 7 meses, oferecer 4 refeições ao dia, sendo 2 refeições compostas por frutas e 2 refeições salgadas. Deve-se evoluir gradualmente a consistência das refeições;

Aos 9 meses, permanecer com as 4 refeições ao dia, porém a consistência já deve ser em pedacinhos;

Aos 12 meses, a criança já deve acompanhar a alimentação da família, ajustando e ou adaptando sempre que necessário (pouco sal, evitando temperos industrializados, frituras, conservantes, embutidos e enlatados).

Algumas observações são importantes como: Os alimentos devem ser oferecidos amassados (não usar liquidificador, processador ou peneira). Gradativamente aumentar a consistência até chegar na consistência da alimentação da família. Oferecer alimentos em pedaços para que a criança pegue o alimento sozinha e leve à boca. Ofereça os alimentos separados para que a criança conheça cada sabor e textura (mesmo diante da recusa da criança, é necessário insistir e oferecer diversas vezes o mesmo alimento).

Independente se a criança começou a comer os alimentos em pedaços ou amassadinhos o importante é que com 1 ano a criança receba os alimentos na consistência da alimentação da família e que seja estimulada a usar os talheres e aos poucos realizar a refeição sozinha. Os cuidadores devem auxiliar o aprendizado de forma carinhosa e não menos importante estar atento aos sinais que a criança apresenta (BASILIO, 2016).

O comportamento do cuidador que acompanha a criança durante a refeição é fundamental para ajudá-la a aprender mais rápido como comer de forma saudável e conhecer novos alimentos.

A escola de educação infantil tem papel muito importante na formação dos hábitos e comportamentos alimentares. Portanto, os professores/cuidadores devem desenvolver atividades que trabalhem a alimentação saudável com as crianças e também envolver os familiares nesse processo. Como já mencionado, as crianças aprendem pelo exemplo, e na alimentação não é diferente, ou seja, os professores/cuidadores se alimentarem junto com as crianças consumindo alimentos saudáveis irá contribuir de forma positiva para a construção dos hábitos alimentares das crianças que permanecerão por toda vida.

REFERÊNCIAS

BASILIO, Ana Luiza. **Alimentação escolar e parte do processo de aprendizagem**. 2016. <https://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>. Acesso em fev. de 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude/educacao>. 2006. Acesso em fev. de 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/inde>. 2023. Acesso em fev. de 2023.

PADOVANI, Aline. **BRANQUINHO**, Amanda. Projeto: Alimentação na Educação Infantil. 2021.

https://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf. Acesso em fev. de 2023.

RONDINELLI, Paula. **A importância do cuidado com a alimentação**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/alimentacao-saudavel.htm> . Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

VYGOTSKI, L. S. **A formação social da mente**. 1991. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3317710/mod_resource/content/2/A%20formacao%20social%20da%20mente.pdf. Acesso em mar. de 2023.