

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL LÚDICA COMO PROMOTORA DO CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE CRIANÇAS DE 7 E 8 ANOS DE UM COLÉGIO PARTICULAR DE VARGINHA-MG

Bruna Carioca de Souza¹

Marco Antônio Olavo Pereira²

Daniele Caroline Faria Moreira³

RESUMO

Introdução: Uma boa nutrição é primordial para o bom desenvolvimento e crescimento infantil. Visto que o comportamento alimentar se inicia na infância, torna-se essencial instigar práticas alimentares saudáveis nesta fase. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo criar, desenvolver e avaliar a eficácia de instrumentos de Educação Alimentar e Nutricional com escolares entre 7 e 8 anos de um colégio particular do município de Varginha-MG. **Metodologia:** Foram aplicados questionários pré e pós o desenvolvimento das atividades a fim de coletar informações referentes ao conhecimento prévio das crianças sobre os grupos alimentares e uma alimentação saudável, bem como avaliar posteriormente o conhecimento adquirido depois das oficinas lúdicas de EAN. **Resultados:** Observou-se, estatisticamente, aumento significativo do número de acertos das questões após as atividades de EAN, sendo possível perceber que as atividades foram efetivas para ampliar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição dos alunos. **Conclusão:** Conclui-se neste trabalho que atividades lúdicas-pedagógicas desenvolvidas no ambiente escolar promovem uma maior interação e construção do conhecimento sobre hábitos alimentares adequados e uma boa nutrição.

Palavras-Chaves: Educação alimentar e nutricional, Fase Escolar, Atividades Lúdicas

¹ Estudante de Nutrição/ UNIS-MG-bruna.cariocadesouza@hotmail.com

² Professor e Co-orientador/ UNIS-MG-pereiramao20@yahoo.com.br

³ Professora e Orientadora / UNIS-MG-danielefariamoreira@gmail.com

FOOD AND NUTRITIONAL FOOD EDUCATION AS A PROMOTER OF KNOWLEDGE ON FOOD AND NUTRITION OF CHILDREN OF 7 AND 8 YEARS OF A PARTICULAR COLLEGE OF VARGINHA-MG

Bruna Carioca de Souza¹

Marco Antônio Olavo Pereira²

Daniele Caroline Faria Moreira³

ABSTRACT

Introduction: Good nutrition is paramount for good child development and growth. Since eating behavior begins in childhood, it is essential to instigate healthy eating practices at this stage. **Goal:** The objective of this study was to create, develop and evaluate the efficacy of Food and Nutrition Education instruments with schoolchildren between 7 and 8 years old from a private school in the city of Varginha-MG. **Methods:** Pre and post-questionnaire questionnaires were developed to gather information about children's previous knowledge about food groups and healthy eating, as well as to evaluate later the knowledge acquired after the EAN play workshops. **Results:** There was a statistically significant increase in the number of correct answers to the questions after the EAN activities, and it was possible to see that the activities were effective in increasing the students' knowledge about food and nutrition. **Conclusion:** It is concluded in this work that playful-pedagogic activities developed in the school environment promote a greater interaction and construction of knowledge about adequate eating habits and good nutrition.

Keywords: Food and nutritional education, School Phase, Leisure Activities

¹ Estudante de Nutrição/ UNIS-MG-bruna.cariocadesouza@hotmail.com

² Professor e Co-orientador/ UNIS-MG-pereiramao20@yahoo.com.br

³ Professora e Orientadora / UNIS-MG-danielefariamoreira@gmail.com

Introdução

Uma alimentação e nutrição completa é aquela qualitativamente e quantitativamente balanceada, assegurando um crescimento e desenvolvimento adequado ao indivíduo, devido ao apropriado conteúdo de energia e nutrientes essenciais para um bom desempenho físico, orgânico e cognitivo¹.

A educação alimentar e nutricional (EAN) faz parte de um conjunto de estratégias criadas para promover uma alimentação adequada e saudável, em que se reconhece o ambiente escolar como um local favorável para o desenvolvimento destas ações².

A fase escolar compreende crianças de 7 anos até o início da puberdade, sendo caracterizada por um constante crescimento e com ganhos de peso mais acentuado próximo ao estirão da adolescência. Nesta etapa, a criança já demonstra maior independência, o que reflete diretamente sobre os hábitos alimentares, onde há melhor aceitação de consumo de alimentos diferentes e preparações sofisticadas³.

A atenção aos aspectos de qualidade, composição, higiene e biossegurança dos alimentos ofertados na infância tem por finalidade a profilaxia e diagnóstico de doenças causadas por excesso ou escassez de nutrientes, além de garantir à criança crescimento e desenvolvimento adequado⁴.

Diversas influências determinam a ingestão alimentar das crianças, dentre os principais estão o ambiente familiar, vertentes sociais, mensagens da mídia e influência dos colegas⁵.

Durante a infância, a interação com os alimentos é influenciada de forma marcante pela família através da aprendizagem social, sendo os pais os primeiros educadores nutricionais⁶.

A escola constitui-se de um importante ambiente de formação do comportamento alimentar, bem como de promoção de saúde e prevenção de doenças⁷. A instituição de ensino é favorável à realização de programas de educação em saúde, inclusive abrangendo programas de educação alimentar e nutricional⁸. Estes devem basear-se em métodos ativos, atividades lúdicas e interativas que proporcionem mudanças de ações e de hábitos alimentares⁹.

Nesta perspectiva, a EAN se apresenta importante no comportamento alimentar infantil, constituindo-se de processos dinâmicos e interativos, para que as crianças

adquiram aprendizado a partir da ciência da nutrição, onde se concretize novos conhecimentos e mudanças de hábitos¹⁰.

Desta maneira, o presente estudo teve como objetivo desenvolver métodos lúdico-pedagógicos em educação alimentar e nutricional para escolares de um colégio particular do município de Varginha/MG, e verificar o aprendizado acerca de uma alimentação saudável e equilibrada promovido por estes instrumentos.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, onde foram desenvolvidos instrumentos para realização de oficinas de educação alimentar e nutricional interativa, para 80 escolares do 2º ano do ensino fundamental, com idade entre 7 e 8 anos, do Colégio Batista, uma instituição particular, no período de agosto de 2016 no município de Varginha, Minas Gerais.

Inicialmente foi enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que os pais ou responsável legal autorizassem a participação do aluno na pesquisa, juntamente com o Critério de classificação econômica Brasil para se analisar o perfil sócio-econômico da população estudada.

Antes de se iniciar o projeto de EAN, foi aplicado um questionário (Apêndice 1) adaptado do autor¹¹, para verificar o nível de conhecimento sobre alimentação saudável que os escolares possuíam, em seguida foram realizadas 3 atividades de Educação Alimentar e Nutricional com metodologia lúdica e interativa, que abordaram conceitos sobre os grupos de alimentos e alimentação saudável, afim de estimular a variedade e maior qualidade alimentar na dieta das crianças. As atividades foram desenvolvidas uma vez na semana, durante três semanas consecutivas, as mesmas foram adaptadas dos autores¹², sendo descritas detalhadamente no (Apêndice 2). Com o objetivo de verificar a aceitação das atividades, foi aplicado um questionário de satisfação, utilizando a escala hedônica de 5 pontos para avaliar se as atividades foram apreciadas pelos alunos.

Após a realização dos encontros com execução das atividades, foi aplicado o mesmo questionário inicial com o objetivo de se conhecer o aprendizado promovido pelas atividades de EAN desenvolvidas.

Os dados foram submetidos a análise estatística através do software R. O projeto

foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário do Sul de Minas (CAAE 57021316.8.0000.5111).

Resultados

Participaram do estudo 80 alunos do 2º ano do ensino fundamental do Colégio Batista de Varginha, contudo apenas 60 alunos tiveram o TCLE assinado pelos pais, sendo essa a população considerada nas análises desse trabalho. Os pais dos alunos participantes responderam o Critério de classificação econômica Brasil, onde foi possível observar que a turma é homogênea em relação à classe social, sendo que 28% compõem a classe A, 59% a classe B1 e 13% a classe B2 (Figura 1).

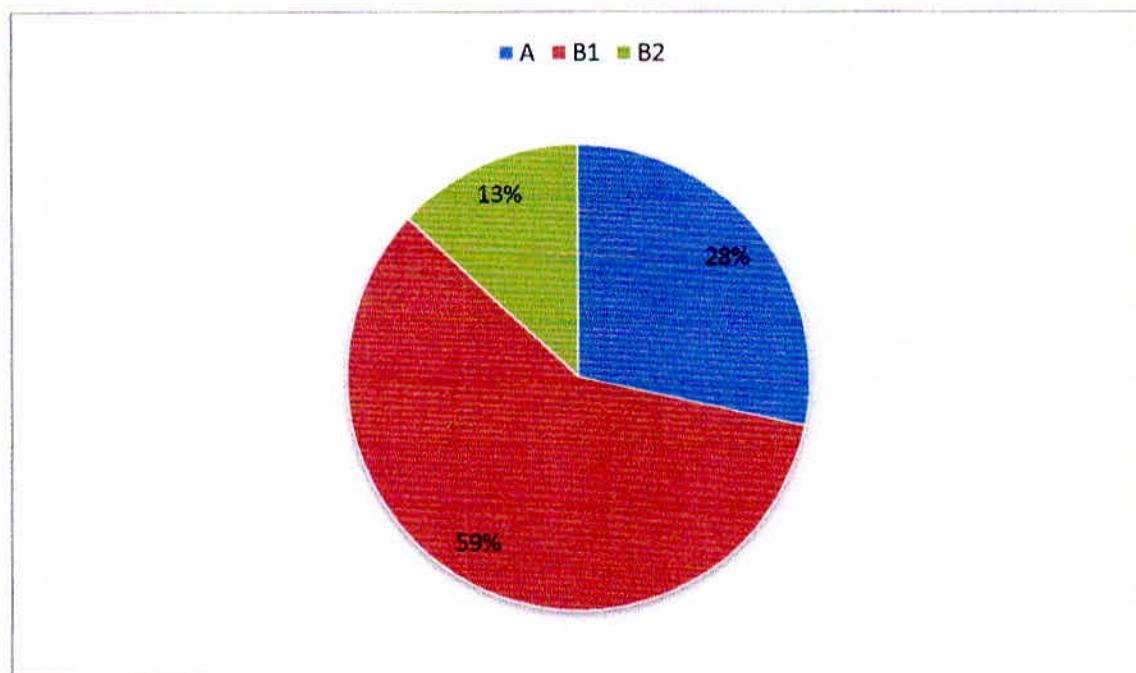


FIGURA 1: Distribuição dos alunos de acordo com a classe socioeconômica avaliada pelo Critério de classificação econômica Brasil.

A Tabela 1 mostra a análise descritiva do número médio, mínimo e máximo de acertos antes e depois da aplicação da atividade educativa para os alunos do 2º ano do ensino fundamental do Colégio Batista de Varginha, MG. Pode-se observar que o número de acertos foi significativamente ($p < 0,001$) superior após a aplicação das atividades de EAN, sendo que em média os alunos somaram 15,9 acertos antes e 25,18

posteriormente. Cabe destacar que o total de acertos possíveis para o questionário era de 26. Avaliando o mínimo e máximo de acertos também se observa grande evolução dos valores posterior a aplicação das atividades educativas. Nota-se que antes do desenvolvimento o mínimo de acertos observados por um indivíduo foi de 13 e o máximo de 19, e o menor valor observado foi de 21 antes e após 26. É importante salientar que o valor máximo de antes não ultrapassa o valor mínimo do após revelando a grande efetividade da EAN em promover o aprendizado.

TABELA 1 - Análise descritiva do número de acertos antes e após a aplicação da atividade de EAN.

Estatística Descritiva	Antes	Após
Média	15,90 ^a	25,18 ^b
Mínimo	13,00 ^a	21,00 ^b
Máximo	19,00 ^a	26,00 ^b

^{a,b}Existe diferença estatística entre valores de acertos antes e após o desenvolvimento de atividade de EAN. ($p < 0,001$)

A figura 2 mostra a de EAN. porcentagem de acertos em cada questão aplicada através do questionário avaliativo antes e após o desenvolvimento das atividades

A questão 1 solicitava aos alunos que circulassem dentro de uma pirâmide alimentar os alimentos que estavam dentro do grupo correto. As crianças tiveram em média 37% de acertos enquanto após a realização das três dinâmicas de EAN apresentaram 94% de acertos. As demais questões avaliaram o conhecimento dos alunos acerca dos grupos alimentares individualmente. Sendo assim, a questão 2 avaliou o conhecimento acerca do grupo dos cereais, pães, massas, tubérculos e raízes. Anteriormente às atividades educativas houve 50% de acertos e após esse número subiu para 95%. A questão 3 avaliou o conhecimento das crianças sobre o grupo das verduras e legumes. Obtiveram 93% de acertos antes e depois das atividades 99%. A questão 4 se referia ao grupo das frutas, e logo no questionário aplicado antes os alunos já acertaram 99% e após 100%. O grupo do leite e derivados foi avaliado na questão 5, no qual anteriormente as atividades, as crianças alcançaram 62% dos acertos, e após 100%. Por fim, a questão 6 indagou sobre o conhecimento de carnes e leguminosas, em que 63% de acertos foram quantificados, e na segunda aplicação do questionário houve 99% de acertos.

As questões 3 e 4 abordaram sobre os grupos das frutas e vegetais, nota-se que apesar das análises terem mostrado diferença estatística houve um grande número de acerto antes mesmo das atividades de EAN, isto indica que crianças já tinham conhecimento prévio sobre assunto.

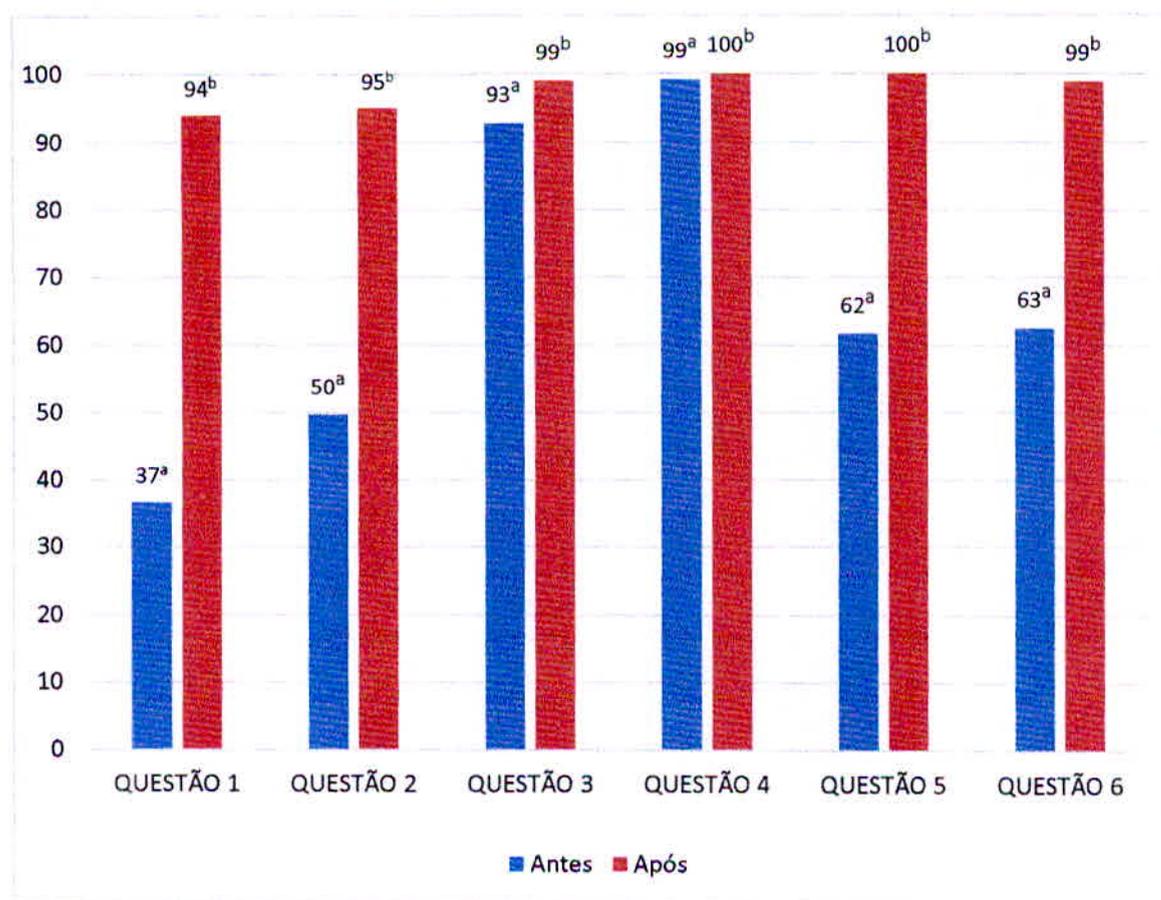


FIGURA 2 - Porcentagem de acertos por questão antes e após aplicação de atividade de EAN para alunos de 7 e 8 anos de um colégio particular de Varginha, MG.^{a,b}Existe diferença estatística entre valores de acertos antes e após o desenvolvimento de atividade de EAN ($p < 0,01$).

Ao final de cada atividade foi aplicado um questionário de satisfação, utilizando a escala hedônica de 5 pontos para avaliar se as atividades foram apreciadas pelos alunos, os dados estão demonstrados na Figura 3. Pode-se observar que em todas as atividades executadas houve excelente aceitação junto as crianças. Pode-se afirmar que todas as atividades tiveram mais de 95% de aprovação, considerando a soma das respostas “gostei” e “adorei”. Apesar da aprovação de todas as atividades, a análise estatística revela que as crianças preferiram as atividades 1 e 3 ($p < 0,001$).

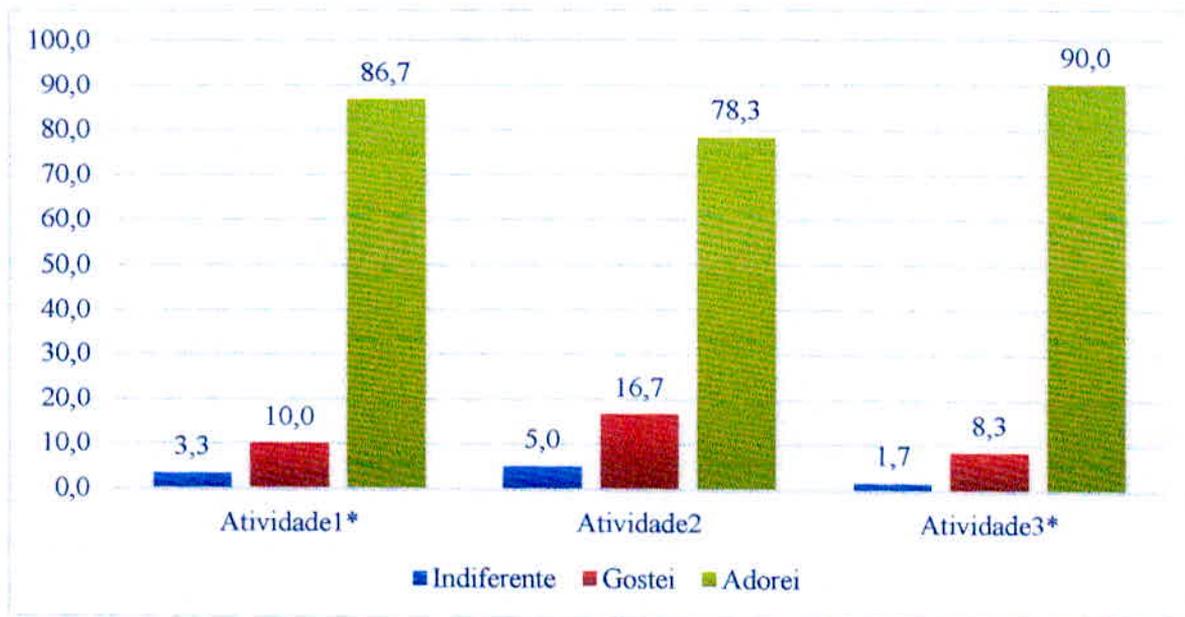


FIGURA 3 - Satisfação dos estudantes quanto às atividades de EAN desenvolvidas avaliadas através da Escala Hedônica mista de 5 pontos. *As atividades são estatisticamente iguais quanto a preferência pelas crianças, $p < 0,001$.

Discussão

A formação do comportamento alimentar, tal como sua consolidação, acontece na infância. Com o propósito de promover o bem-estar do indivíduo e sua saúde, a educação alimentar e nutricional vêm para auxiliar este processo, estimulando o consumo de uma alimentação equilibrada através de um processo educativo¹³.

A EAN além de transmitir informações sobre alimentação saudável, deve compreender todas as questões subjetivas e interpessoais arraigadas ao comportamento alimentar. Confrontar os novos hábitos alimentares, o significado do alimento para o indivíduo, a representação cultural e social envolvida na prática alimentar e a elaboração de novos sentidos para a realização das refeições deve ser abordado no processo¹⁴.

Torna-se primordial que as ações de EAN se fundamentem em estratégias lúdicas e dinâmicas para a promoção do aprendizado nas atividades escolares, onde assim se torne propícia a interação dos alunos com o conhecimento. Sendo de extrema importância deixar evidente os objetivos que se busca atingir com a atividade proposta, além de considerar o nível de desenvolvimento cognitivo que os alunos possuem e a

duração da prática escolhida. O educador deve estimular o aluno a refletir sobre a atividade realizada para que juntos construam o conhecimento¹⁵.

Neste estudo, as atividades desenvolvidas com os escolares se basearam em princípios lúdicos-pedagógicos com o propósito de instigar o interesse das crianças de forma prazerosa e interativa, elemento imprescindível na didática infantil. Observou-se, ainda, boa assimilação do conteúdo e apreciação dos escolares pelas atividades, comprovando a eficácia da escolha dos métodos e elaboração da EAN, como pode ser observado na Tabela 1. A média de pontos somados antes e após as atividades educativas revela o potencial de aprendizado promovido pelas atividades lúdicas, uma vez que antes das atividades a média de acertos era próxima a 60% e após as atividades a média subiu para 97%.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (1996)¹⁶ “os guias alimentares oferecem recomendações dietéticas, através de comunicados à população, para promover o bem-estar nutricional”, sendo apresentado através dos diversos grupos alimentares, ou mediante instruções nutricionais.

A Pirâmide Alimentar Adaptada para a População Brasileira foi escolhida para compor o estudo no questionário quanto em duas das atividades desenvolvidas, devido à mesma se compor de uma representação ilustrativa e didática de apresentar os conceitos e orientações resultantes dos trabalhos científicos existentes a fim de elaborar dietas nutricionalmente equilibradas¹⁷. Outros estudos já se basearam nesse guia, usando a pirâmide alimentar como um instrumento de EAN com professores e alunos, obtendo êxito na intervenção desenvolvida¹⁸.

A questão número 1 do questionário se tratava de uma pirâmide alimentar que era constituída de alimentos que se apresentavam dispersos em locais corretos e incorretos, no qual era solicitado que os alunos marcassem os alimentos que acreditavam estar no local exato. Atividade semelhante foi desenvolvida, onde foi realizado um projeto com o objetivo de se prevenir a desnutrição infantil, através de educação em saúde na escola, onde dentre as atividades se apresentou um cartaz com a pirâmide alimentar para alunos de 5 a 9 anos de idade, na qual os mesmos circularam os alimentos saudáveis e marcaram um X nos alimentos não-saudáveis. Relatam-se resultados semelhantes, ao discorrer sobre o quanto o lúdico utilizado no processo de aprendizagem infantil tornou-se fator primordial para a construção do conhecimento¹⁹.

Foi desenvolvido em 2006 um estudo com crianças entre 7 e 10 anos de idade com o intuito de se conhecer se há relação entre os alimentos mais consumidos e a exposição excessiva

diante da mídia, notou-se que os alimentos selecionados como preferidos e com maior consumo se tratavam do grupo dos cereais, como o arroz que, por exemplo 86,8% das crianças relataram gostar e consumir todos os dias²⁰.

Corroborando com tal pesquisa, o presente estudo mostrou que na questão 2 do questionário que abordava sobre o grupo dos cereais, pães, massas, tubérculos e raízes, apresentou 50% de acertos antes das atividades mostrando que é um grupo relativamente conhecido pelas crianças, mas que no decorrer das atividades nos relatos dos alunos também foram considerados alimentos preferidos e rotineiros das crianças avaliadas nesse trabalho, o que contribuiu para uma expressiva melhora no conhecimento sobre esse grupo de alimentos, como pode ser observado nos 95% de acertos após as atividades educativas.

Apesar das questões 3 e 4 não terem apresentado grande diferença numérica de acertos antes e após a EAN, os dados apresentaram diferença estatística significativa. O que pode ser esclarecido pelo fato de abordarem sobre os grupos das frutas e vegetais, sugerindo assim que é um tema em que as crianças já detêm um bom conhecimento. Fato também reconhecido pelos autores²¹ que no pré-jogo de EAN, os participantes já possuíam conceitos a respeito do conhecimento de frutas, verduras e legumes, onde a taxa de acertos permaneceu o mesmo após a realização do jogo.

Segundo a Pesquisa Trimestral do Leite realizada pelo IBGE que em 2008 o leite foi o alimento mais consumido no Brasil, representando 88% da ingestão total de produtos lácteos, seguido pelo iogurte e o queijo onde seu consumo anual equivale a 2kg per capita de cada um dos itens²².

O conhecimento acerca do grupo do leite e derivados mostrou-se satisfatório mesmo desde a primeira aplicação do questionário, onde na questão 5, 62% de acertos foram encontrados e após as atividades 100% de acertos, tal fato é justificado pela razão de o grupo ser bem comum na alimentação brasileira, especialmente pelo público infantil.

A questão 6 abordava sobre o grupo das carnes e leguminosas, notou-se desconhecimento sobre o que eram as leguminosas, tal como saber quais eram os exemplos das mesmas foi sem dúvidas a maior dificuldade apresentada pelos escolares, tanto no questionário inicial, quanto durante a execução das atividades, gerando assim ao final do último encontro uma significativa diferença entre os acertos iniciais e os obtidos após o desenvolvimento da EAN, ultrapassando de 63% para 99% a questão que abordava o grupo alimentar referido. O mesmo foi notado em uma pesquisa produzida

com escolares entre 8 e 14 anos, que abordou encontros referentes aos diferentes grupos alimentares e sua importância nutricional. O autor relata que foi possível observar desconhecimento pelas leguminosas, principalmente sobre a lentilha, soja, ervilha seca e os variados tipos de feijões. Tal como no estudo aqui apresentado a maioria dos escolares conheciam somente o feijão carioca, feijão preto e ervilha enlatada²³.

Após o desenvolvimento das três atividades lúdicas, no último encontro em que foi reaplicado o questionário houve um aproveitamento extremamente significativo nos resultados em comparação com o questionário inicial, onde a porcentagem de acertos ultrapassaram os 94%. Tal achado foi ratificado no estudo de²⁰ ao encontrar um aumento de até 29% de acertos no questionário aplicado após o jogo desenvolvido sobre EAN para adolescentes.

A escala hedônica é um instrumento para avaliar a preferência por alimentos desde a década de 1950 e atualmente é o padrão para avaliar a aceitabilidade da alimentação no Programa Nacional de Alimentação Escolar. O grupo de trabalho do FNDE propõe para aceitabilidade alimentação escolar um nível de aceitabilidade superior a 85%. Neste sentido, pode-se confirmar a excelente aceitação das atividades realizadas neste trabalho que apresentaram valores superiores a 95% de avaliação positiva das atividades²⁴.

Recomendações recentes integram políticas públicas para promover a realização de atividades de EAN nas escolas, englobando programas redirecionados para ações nutricionais na infância, com a participação dos pais e da comunidade²⁵. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) trás em seu arcabouço de prioridades a execução de projetos de EAN no ambiente escolar, que objetivam proporcionar práticas alimentares saudáveis e pertinentes a cada faixa etária²⁶.

Foi possível observar que as atividades possibilitaram a aquisição de novos conceitos de alimentação adequada para as crianças, constatando assim a efetividade de se realizar projetos semelhantes no ambiente escolar.

Conclusão

Conclui-se que o projeto de educação alimentar e nutricional mostrou-se efetivo, especialmente ao se considerar o curto tempo de intervenção e as notáveis alterações observadas no aprendizado adquirido através da assimilação dos conceitos de

alimentação saudável pelos escolares. Com base nos achados, reconhece que ações educativas em nutrição devam se integrar ao currículo escolar, onde que o Nutricionista seja o responsável por intermediar o desenvolvimento de tais atividades, visto que é o profissional capaz de oferecer instruções adequadas a respeito de alimentação e saúde.

Ressalta-se também a importância da participação de toda a comunidade escolar, bem como das famílias e dos demais profissionais de saúde para se assegurar à criança uma adequada qualidade de vida, através da formação de hábitos alimentares saudáveis, prevenindo assim o aumento da prevalência da obesidade e de doenças crônicas não-transmissíveis.

Declaração de conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Referências

- 1 - PHILIPPI, S.T.; CRUZ, A.T.R; COLUCCI, A.C.A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, 2003.
- 2 - RAMOS, F.P; SANTOS, L. A. S.; REIS, A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, p. 2147-61, 2013.
- 3 - VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro, 1ª ed. Rúbio: 2008. 648p.
- 4 - BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
- 5 - MAHAN, L. K; ESCOTT- STUMP, S; RAYMOND, J.L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1165p.
- 6 - APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium**, p. 283-298, 2010.
- 7 - PROCTER, K. L. et al. Measuring the school impact on child obesity. **Social Science & Medicine**, v. 67, n. 2, p. 341-349, 2008.
- 8 - SCHMITZ, B.A.S et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 312-22, 2008.

- 9 - SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.
- 10 - LIMA, D.B et al. Crescendo com saúde e nutrição: aplicação do lúdico na educação nutricional. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 8, n. 2, p59-67, 2009.
- 11 – TORRES, ANDREIA. **Atividades de educação nutricional para crianças e adolescentes**. Disponível em < http://pt.slideshare.net/nessa_mp/educao-nutricional1>. Acesso em junho de 2016.
- 12 - RADAELLI P. et al. **Educação nutricional para alunos do ensino fundamental**. Brasília: Universidade de Brasília, 2001.
- 13 - ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 17-21, 2007.
- 14 - BOOG, M.C.F. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência e Saúde**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, 2008.
- 15 - CHAGURI, J.P. **O uso de atividades lúdicas no processo de ensino/aprendizagem de espanhol como língua estrangeira para aprendizes brasileiros**. Disponível on line em: <http://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/u00004.htm>.2006. Acesso: Abril / 2016.
- 16 - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preparation and use of Food-Based Dietary Guidelines**. Nutrition Programme. Geneva; 1996
- 17 - PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Editora Manole, 2008.
- 18 - YOKOTA, R.T.C. et al. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n 1, p. 37-47, 2010.
- 19 - VASCONCELOS, V.M.; MARTINS, M.C.; VALDÊS, M.T.M.; FROTA, M.A. Educação em saúde na escola: estratégia em enfermagem na prevenção da desnutrição infantil. **Ciência, cuidado e saúde**. Maringá, v.7, n. 3, p. 355-362, 2008.
- 20 - MIOTTO, A.C.; OLIVEIRA, A.F. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do Projeto Nutrir. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 24, n.2, p. 115-120, 2006.
- 21 - CORRÊA, A. G. D., KLEIN, A. N., SALVIONI, C., FICHEMAN, I. K., LOPES, R. D. Desenvolvimento e Avaliação do Jogo Duchs Ville para Apoiar o Processo de

Aprendizagem Nutricional: estudo de caso com adolescentes com distrofia muscular de Duchenne. **Novas Tecnologias na Educação**, Rio Grande do Sul, vol.11. n. 3, 2013.

22 - IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Boletim Cidades. Ano 2011. Disponível em:
<<http://cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=354980&idtema=98&search=sao paulo|sao-jose-do-rio-preto|pecuaria-2011>> Acesso em: 20 de nov. 2016.

23 - PRADO, B.G.; FORTES, E.N.S.; LOPES, M.A.L; GUIMARÃES, L.V. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

24 - FNDE-FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Coordenação Geral do Programa Nacional de alimentação **Escolar. Relatório do Grupo de Trabalho: Aplicabilidade do teste de aceitabilidade nos alimentos destinados ao Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Ministério da Educação: Brasília,2009.

25 - AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA). Standards of medical care in diabetes-2006. **Diabetes care**, v. 29, n. 1, p. 4, 2006.

26 - BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 08 de maio de 2006. **Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Diário Oficial da União 09 maio 2006.

APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO

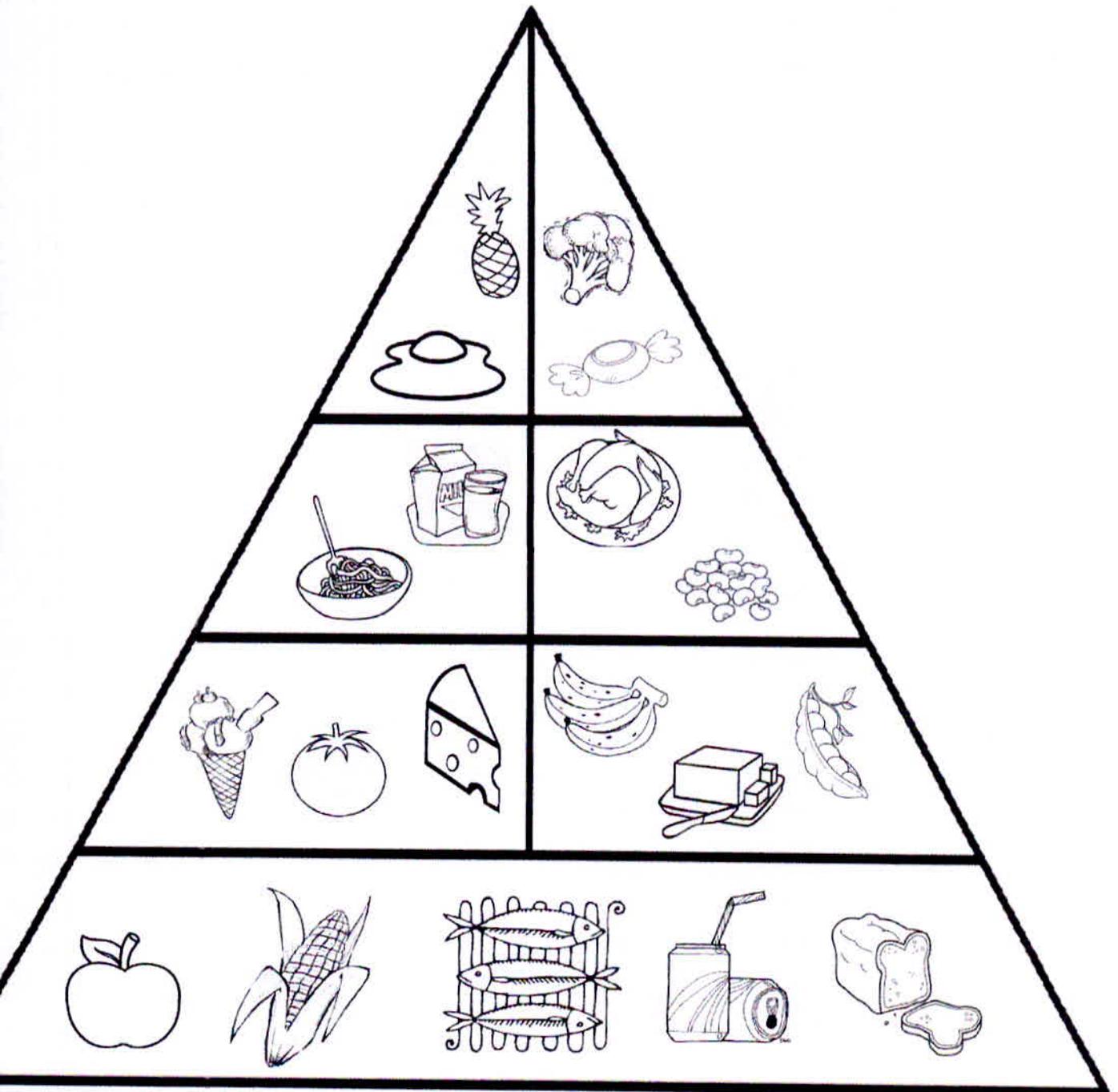
Nome: _____

Idade: _____

1) JOGO DOS ERROS

A pirâmide alimentar

Circule os alimentos que estão no patamar **correto** da Pirâmide Alimentar.



2) Circule os alimentos do grupo dos CEREAIS, PÃES, MASSAS, TUBÉRCULOS E RAÍZES



Pão



Batata



Pipoca



Macarrão



Cereal matinal



Chocolate

3) Circule os alimentos do grupo dos LEGUMES E VERDURAS



tomate



Espinafre



Uvas



Macarrão



Brócolis

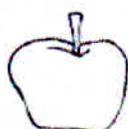


Queijo

4) Circule os alimentos do grupo das FRUTAS



Leite



Maçã



Banana



Morangos



Bolo



Uvas

5) Circule os alimentos do grupo do LEITE E DERIVADOS



leite



logurte



Arroz



Biscoito



Pizza



Suco

6) Circule os alimentos do grupo das CARNES E LEGUMINOSAS



beringela



Arroz



Feijão



Frango



Carne



Atum

Fonte: TORRES, ANDREIA. **Atividades de educação nutricional para crianças e adolescentes**. Disponível em < http://pt.slideshare.net/nessa_mp/educacao-nutricional1>. Acesso em junho de 2016. Adaptado

APÊNDICE 2 – QUADRO DE DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Atividade 1-Montando a Pirâmide Alimentar

Objetivo: Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável e pirâmide alimentar, com foco na interpretação das prioridades alimentares.

Material Necessário: Será necessário esquemas da Pirâmide Alimentar (sem preencher), a turma será dividida em 4 grupos, sendo 1 esquema para cada grupo (do tamanho de uma folha comum), figuras de alimentos e cola.

Descrição: Cada grupo deve colar as figuras de acordo com o que acham que é certo (e não de acordo com o que comem). Por exemplo: se o aluno acha que o alimento que devemos comer em maior quantidade é a carne, deve colar a figura na base. Após colarem todas as figuras, será observado o resultado, seguido pela discussão de alguns casos perguntando por que colaram tal alimento num determinado local da pirâmide.

Atividade 2-Grupos Alimentares

Objetivo: Avaliar a associação de alimentos específicos a alimentos genéricos (exemplo: associar maçã a fruta, arroz a cereais, etc) e introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.

Material Necessário: Será necessário um esquema da pirâmide dos alimentos com os nomes dos alimentos ao invés de figuras (ex: escrever na base - cereais, pães e massas, em vez de desenhar esses produtos) que será colada na lousa escolar, 1 sacola escura (não transparente) e desenhos de alimentos de cada grupo de alimentos da pirâmide.

Descrição: O procedimento será colocar as embalagens e alimentos na sacola, e cada aluno irá retirar 1 figura de cada, olhar para a pirâmide e dizer a qual grupo ele pertence. Após o término da atividade, será corrigido e explicado a atividade.

Atividade 3-Fazendo uma lancheira saudável

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre alimentação saudável montando uma lancheira ideal

Material Necessário: A turma será dividida em 4 grupos, sendo entregue para cada grupo 1 esquema de desenho no formato de uma lancheira (do tamanho de uma folha A4) e desenhos de vários tipos de alimentos.

Descrição: Cada grupo vai escolher os desenhos de alimentos saudáveis para compor sua lancheira. Depois da escolha será discutido porque elas escolheram estes alimentos e ainda se foi uma escolha adequada ou não. Ao final da dinâmica propõe-se para a criança que ela ajude seus pais e/ou responsáveis a montar sua lancheira a partir das discussões realizadas em sala.

Fonte: RADAELLI P. et al (2001) adaptado.