

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré-escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

Evaluation of legume and vegetable consumption in pre school children from one to six years in an Early Childhood Center (ERC) in the municipality of Pinhais-PR

Andréa Mendes de Farias

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani

RESUMO

A educação nutricional tende a ensinar os benefícios das verduras e legumes. O estudo teve como objetivo avaliar o consumo de legumes e verduras em um grupo de pré-escolares. A metodologia buscou aplicar um teste de aceitabilidade no momento da refeição, em crianças de 1 a 6 anos em um CEI do Município de Pinhais-Pr. A avaliação foi realizada somente após autorização da escola e pais dos alunos, e aprovado pelo comitê de ética. Foram avaliados alimentos como: abóbora madura e couve manteiga, por considerar legumes e verduras de baixa aceitabilidade. Os alimentos foram servidos na forma mais simples (abóbora cozida e couve na forma de salada), sendo aplicado o questionário de aceitabilidade. Em outro dia os mesmos alimentos foram oferecido na forma mais elaborada (abóbora como Nhoque com molho de tomate e couve na forma de suco), sendo aplicado

Cadernos da Escola de Saúde

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

novo questionário de aceitabilidade. O resultado obtido foi que 89,5% das crianças aceitaram melhor a verdura e legume na forma modificada. Após a conclusão dos resultados, a escola e os pais foram incentivados a incluir legumes e verduras em outras maneiras sem que seja na forma natural.

Descritores: Educação, Nutrição, Saúde, Educação Alimentar, Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Nutrition education tends to teach the benefits of vegetables. The study aimed to evaluate the consumption of vegetables in a group of preschoolers. The methodology sought to apply a test of acceptability at the time of the meal, children 1-6 years in a CIS in the city of Pinhais-Pr. The evaluation was performed only after authorization by the school and parents of students, and approved by the ethics committee. We evaluated food as ripe pumpkin and cabbage, vegetables, considering the low acceptability. The food was served in the simplest (and pumpkin cooked cabbage in the form of salad), whichever is the acceptability questionnaire. On another day the same foods were offered on a more elaborate (like pumpkin gnocchi with tomato sauce and cabbage in the form of juice), and applied new questionnaire for acceptability. The result was that 89.5% of children accepted the best greens and vegetables in modified form. After the conclusion of the results, the school and parents were encouraged to include vegetables in other ways without it being in a natural way.

Keywords: Education, Nutrition, Health, Education Food, Food Habits.

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

INTRODUÇÃO

Podemos observar o grande crescimento das inúmeras doenças em todo o mundo, estão relacionadas aos maus hábitos alimentares. Pesquisas demonstram o quanto a população está sofrendo com sobrepeso, obesidade e desnutrição desencadeado pelas excessivas carências de nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo. ⁽¹⁸⁾

Apesar de todos os problemas relacionados á alimentação, percebemos que a educação alimentar nas escolas, tem sido deixado de lado, pelos inúmeros conteúdos que o educador deve ministrar até o final do ano letivo. ⁽¹⁸⁾

É de essencial importância para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções, e para a manutenção de um bom estado de saúde. ⁽¹³⁾

Os hábitos alimentares são adquiridos durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde do indivíduo ⁽¹²⁾, evitando patologias como anemia, diabetes tipo II, cardiopatia, síndrome metabólica e outras comorbidades associadas com os altos e crescentes índices de obesidade observados entre as crianças ⁽³⁾.

Assim, os profissionais de saúde que cuidam de crianças devem se preocupar em fornecer orientações que possam trazer maior saúde e conforto na idade adulta. ^(1,8)

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

Alguns estudos e pesquisas têm demonstrado a preocupação de educadores em contribuir significativamente com a melhoria da qualidade de vida de seus alunos, trabalhando em seu currículo a temática da educação alimentar, cujos resultados foram extremamente positivos. ^(11,17)

Portanto, neste contexto em que se debate a construção de bons hábitos alimentares, é bastante oportuno investigar sobre a temática de forma a oferecer elementos que permitam a formulação de estratégias práticas que venham contribuir com o processo de formação de hábitos alimentares saudáveis entre as crianças. ^(11,17)

A alimentação é importante não somente para satisfazer as necessidades nutricionais da criança, mas deve ser vista também como um fator educacional na promoção da mastigação, da deglutição e do contato com novos sabores. As formas de aprendizagem da criança na alimentação se dão por exposição repetida e apresentação de alimentos desconhecidos. ⁽⁴⁾

JUSTIFICATIVA

A escola é certamente um local onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser ensinados, estimulados e praticados. Porém, cabe a família a manutenção das práticas saudáveis aprendidas pelo filho.

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

Os pais ou responsáveis junto com a escola devem reforçar nas crianças precocemente, o conceito de que a alimentação e os alimentos estarão sempre presentes na sua vida e que são fundamentais para uma vida saudável.

A educação nutricional tende ensinar as crianças desde cedo os benefícios de uma alimentação saudável para que elas cresçam sabendo, e mais tarde, saber fazer suas escolhas alimentares adequadas. Desta maneira, prevenir à obesidade infantil e carências nutricionais, sendo importante a conscientização dos pais e escolas.

OBJETIVO

O presente estudo tem por objetivo avaliar o consumo de legumes e verduras em um grupo de pré-escolares.

METODOLOGIA

O presente estudo de caráter transversal e descritivo que utiliza como método a aplicação de testes de aceitabilidade por observação da pesquisadora no momento da refeição, em crianças de idade pré-escolar 1 a 6 anos em um CEI do Município de Pinhais-Pr. A avaliação foi realizada somente após ter sido autorizado pela escola e pelos pais dos alunos ou responsáveis aos quais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido sendo, portanto avaliadas somente as crianças que apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido, totalizando 23 alunos.

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

A pesquisa só foi realizada após ser aprovada pelo comitê de ética em pesquisa, sob o n^o 60.

Foram considerados os seguintes alimentos, abóbora madura e couve manteiga, por serem geralmente legumes e verduras de baixa aceitabilidade entre os pré-escolares.

No momento da refeição os alimentos foram servidos primeiramente na forma mais simples de sua preparação (abóbora cozida (Quibebe) e couve na forma de salada), sendo então aplicado, por observação, o questionário de aceitabilidade onde foi avaliada a quantidade de alimento preparado (PP), sobra limpa (SL), restos (R), número de crianças presentes (CP), número de crianças que se serviram (CS) e número de repetições. Em outro dia os mesmos alimentos foram oferecidos na forma mais elaborada (abóbora como nhoque com molho de tomate e couve na forma de suco com limão), sendo que neste momento novo questionário de aceitabilidade aplicado por observação da pesquisadora.

Os cálculos utilizados para o resultado foram:

- Alimento distribuído: $(PP) - (SL) = (AD)$
- Alimento consumido: $(AD) - (R) = (AC)$
- Índice de aceitabilidade: $(AC)/(AD) \times 100 = \%$

Apartir dos resultados obtidos foram disponibilizados receitas e folders (realizado pela secretaria do abastecimento de Curitiba-Pr), de legumes e verduras preparados em outras maneiras sem que seja na forma natural, para a escola e pais ou responsáveis das crianças.

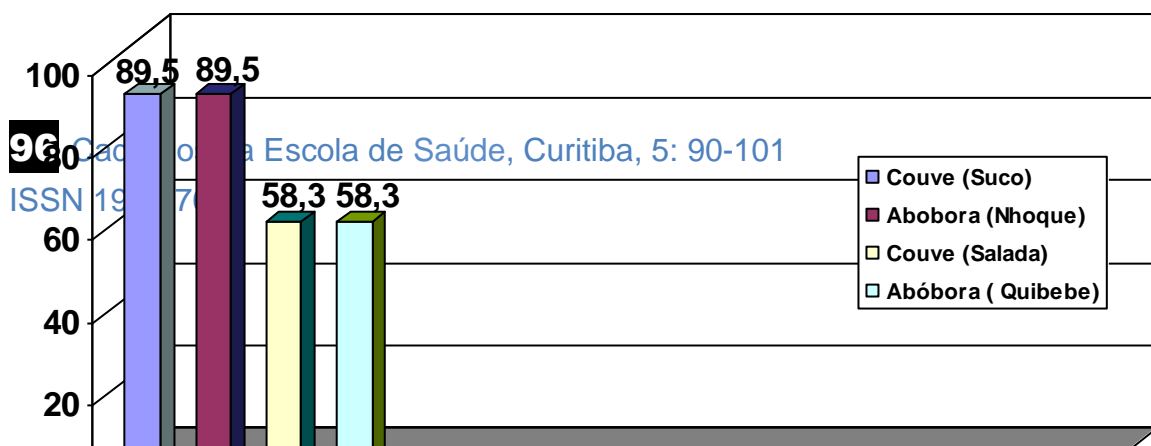
Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

RESULTADO E DISCUSSÃO

Do total de crianças observadas no momento das refeições, observa-se que 89,5% das crianças aceitaram melhor a verdura e legume na forma modificada e 58,3% aceitaram na forma mais simples da verdura e do legume.

Há uma diferença de aproximadamente 30% quando comparado à aceitação dos alimentos avaliados (na forma mais simples e na forma modificada), sendo que 58,3% dos alimentos na maneira mais simples foram aceitos pelos pré escolares, sendo um valor aceitável tratando-se de crianças de 1 a 6 anos.

Figura 01 – Comparação da aceitação dos alimentos avaliados pelas crianças de uma CEI no Município de Pinhais-Pr 2010.



Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

%

Figura 01.

DISCUSSÃO

A aceitabilidade de novos alimentos é influenciada por vários fatores, entre eles o número de vezes que a criança foi exposta ao alimento. O leite materno facilita a aceitação, uma vez que a variação da dieta materna provoca mudanças sensoriais no leite. É importante que a criança acostume-se a comer alimentos variados, evitando a monotonia da dieta. ⁽⁴⁾

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), a forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), as porções adequadas a capacidade gástrica restrita e ao

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável. ⁽¹²⁾

Algumas práticas podem facilitar a aceitação de novos alimentos pela criança, como a interação da mesma no momento da alimentação, em contraste com uma apresentação passiva do alimento. Deve-se selecionar alimentos que sejam apropriados a capacidade motora da criança, garantir um ambiente tranquilo e sem distrações no momento da refeição, proporcionar intervalos entre as refeições para que a criança sinta fome e oferecer estrutura familiar adequada. ⁽¹⁾

É necessário ressaltar ainda, que costumes alimentares saudáveis, além de serem importantes para as condições de saúde das crianças, são também para a manutenção da mesma no decorrer da vida, através da prevenção de doenças crônico-degenerativas. Portanto, o tema em questão é de impacto durante todo o decorrer da existência humana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho foi possível promover o incentivo do consumo de legumes e verduras considerando a melhor aceitabilidade, buscamos mostrar a importância da qualidade de vida a partir da alimentação adequada, inicialmente em

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

trabalhos com crianças e ressaltando que o contrário desta, pode causar inúmeros malefícios à saúde humana, independente da idade.

Constatamos a partir da literatura estudada, que o período da infância é ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, deste modo, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo.

Contudo, deve acreditar na educação alimentar na escola como fator indispensável para a promoção da saúde, visto que os escolares passam grande tempo dentro da escola, merecendo, portanto a mesma, papel de destaque na promoção do aumento da qualidade de vida dos alunos.

Trabalhar com a aceitabilidade do alimento significa aproveitar o cotidiano dos alunos por meio de discussões interdisciplinares, ou seja, alimentação adequada, saúde, qualidade de vida podendo ser abordado em todas as disciplinas. Desta forma, acredita-se que o objetivo deste trabalho foi alcançado.

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

REFERÊNCIAS

1. CARVALHAES, Maria Antonieta de BL e BENICIO, Maria Helena D'Aquino. Capacidade materna de cuidar e desnutrição infantil. Rev. Saúde Pública, abr. 2002, vol.36, no.2, p.188-197 .
2. CARVALHO, C., SANTOS, A.C. O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil. 2000. Disponível no site: <http://www.revistaenergetica.com.br> – Acesso em 13/08/2010.
3. CRIPPS, R. L. et al. Fetal and perinatal programming of appetite. Clin Sci (Lond), Cambridge, v.109, n. 1, jul. 2005.
4. DEVINCENZI, M. U. et al. Nutrição e alimentação nos dois primeiros anos de vida. Compacta Nutrição, São Paulo, v. 5, n. 1, 2004.
5. EDUCAR PARA ALIMENTAR – 26 de Julho de 2007. Disponível no site: <http://bemdesaude.com> – Acesso em 24/07/2010.
6. FRANQUES, A.R.M. Saber 2007. Disponível em [http:// www.aprendaki.com.br](http://www.aprendaki.com.br) – Acesso em 24/07/2010.
7. FOLHA DE PERNAMBUCO - PE - 14 de julho de 2008 – Desnutrição infantil - <http://pfdc.pgr.mpf.gov.br/clipping/julho-1/desnutricao-infantil/> - Acesso em 22/07/2010.
8. LEÃO, Ênio. Pediatria ambulatorial. 4. ed. Belo Horizonte: COOPMED, 2005. 1034 p.
9. MONDINI, L. MONTEIRO, C.A. Relevância epidemiológica da desnutrição e da obesidade em distintas classes sociais: métodos de estudo e aplicação à população brasileira. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 1, nº 1, São Paulo, Abril 1998.
10. MONTE, C.M.G. Desnutrição: um desafio secular à nutrição infantil. Jornal de Pediatria - Vol. 76, Supl.3, 2000. Disponível no site: www.scielo.br. Acesso em 10/07/2010.

Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR

11. PADOVINI, B.D.R.R. Ações sistematizadas e multiprofissionais para a educação alimentar nas escolas de educação infantil. Monografia, UNESP, 2007.
12. PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003.
13. RODRIGUEZ N. R. Optimal quantity and composition of protein for growing children. J Am Coll Nutr, v. 24, n. 2, abr. 2005.
14. SALGADO, J. A Alimentação que previne doenças. Do pré-escolar à adolescência. São Paulo, Editora Madras, 2004.
15. SANTOS, K.F., BÓGUS, C.M. A percepção de educadores sobre a escola promotora de saúde: um estudo de caso. Rev. bras. crescimento desenvolv. hum. v.17 n.3 São Paulo dez. 2007. Disponível no site: www.scielo.br – Acesso em 25/03/2010.
16. VÍTOLO, Márcia Regina. Dez passos para uma alimentação saudável. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília, DF, 2002.
17. WISNIEWSKI, M. O comer consciente: perspectivas para a educação alimentar na infância. Dissertação de Mestrado, UEPG, 2007.
18. _____BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, 2000.