

PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS

Henrique Santa Capita CERQUEIRA¹
Doutorando em Ciências da Saúde/USP

Mariana Santacapita THOMASINHO²
Graduada em Nutrição/IESP

RESUMO

Baseado nos dados acerca do estado nutricional de crianças da educação infantil (BISCEGLI *et al.*, 2006; MONTEIRO, 2008), o objetivo do presente estudo foi incentivar a alimentação saudável e avaliar o estado nutricional de crianças de quatro anos, matriculadas na 1ª etapa da educação infantil em uma escola pública da cidade de Jaboticabal/SP. Foi realizada avaliação antropométrica das crianças, com medidas de estatura e massa corporal, além da determinação do IMC. Após as avaliações, foram desenvolvidas atividades de educação nutricional, envolvendo pintura e jogos. Ao final, as crianças foram avaliadas a partir do preenchimento de atividades desenvolvidas pelos pesquisadores. Os resultados evidenciam que a maior parte das crianças (62%) apresentou excesso de peso. Durante todas as atividades, as crianças mostraram-se muito capazes de assimilar as informações que lhes foram transmitidas. Pode-se concluir que atividades educacionais como estas são efetivas e fundamentais para a construção de hábitos alimentares saudáveis, que podem contribuir inclusive com a melhora do estado nutricional destas crianças.

Palavras-chave: Avaliação Nutricional; Estado Nutricional; Educação Alimentar e Nutricional; Desenvolvimento Infantil.

Introdução

A avaliação nutricional tem por objetivo verificar o crescimento e as proporções corporais de um indivíduo ou de uma comunidade e é uma etapa muito importante quando se estuda uma criança. Por meio desta avaliação, é possível verificar se o seu

¹ Endereço eletrônico: henriquecrg@gmail.com

² Endereço eletrônico: mariana.santacapita@gmail.com

crescimento e desenvolvimento estão ou não seguindo um padrão esperado (MELLO, 2002).

O estado nutricional é consequência de vários fatores relacionados não só com a ingestão e absorção de alimentos, como também com sua disponibilidade e com as necessidades específicas de cada nutriente (BISCEGLI *et al.*, 2006). Dessa forma, a avaliação do padrão alimentar da criança é muito importante para a manutenção de um estado nutricional adequado, já que hábitos alimentares inadequados nesta fase contribuem para alterações em seu crescimento e desenvolvimento, e aumentam as chances de excesso de peso ou mesmo de subnutrição (KRAMER; KAKUMA, 2012). Dados recentes indicam que o excesso de peso (sobrepeso e obesidade somados) atinge de 14,3% a 29,3% das crianças, dependendo da faixa etária (BRASIL, 2019).

A obesidade é uma enfermidade multicausal que pode ser consequência de diversos fatores genéticos, fisiológicos (endócrinos metabólicos), ambientais (prática alimentar e atividade física) e psicológicos, proporcionando o acúmulo excessivo de energia sob a forma de gordura no organismo (SOARES; PETROSKI, 2003). Segundo Borges *et al.* (2007), os avanços tecnológicos interferem no estilo de vida das pessoas e, em especial das crianças, que dedicam mais de 2 horas por dia ao hábito de assistir televisão, comportamento que pode conduzir ao sedentarismo na infância. O autor ressalta ainda que a televisão é capaz de influenciar as crianças quanto à qualidade da alimentação, uma vez que grande parte da publicidade alimentícia veicula alimentos com alto teor calórico e os produtos alimentícios dominam os comerciais, ocupando 27% deles.

Hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos que envolvem o ambiente das pessoas. Na criança, é determinado inicialmente pelos pais. Experiências precoces e interação contínua com o alimento determinam as preferências alimentares, hábitos e atitudes exibidas pelos adultos (SILVA, 2010). Além dos pais, professores e educadores em saúde precisam estar sempre muito bem informados sobre as rotulagens, divulgação e promoção de alimentos processados, que ultimamente têm sido comuns na dieta da população infanto-juvenil (PONTES *et al.*, 2009).

A educação nutricional abrange conceitos de alimentação saudável, tipos, funções e fontes de nutrientes, recomendações nutricionais e consequências das

restrições alimentares. No caso de crianças, há necessidade do apoio dos pais, professores e outros profissionais vinculados ao cotidiano delas. Vários programas educacionais feitos para o conhecimento das crianças falando de nutrição já foram desenvolvidos (MELLO; MEYER; LUFT, 2004). Estes programas beneficiam as crianças por meio da orientação adequada sobre ingestão energética e de micronutrientes, além de promover modificações nos comportamentos alimentares inadequados (VARGAS; LOBATO, 2007).

Assim, este trabalho busca avaliar o estado nutricional das crianças, além de viabilizar o entendimento da importância da alimentação pelas crianças e promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis, o que poderá contribuir para o seu desenvolvimento e bom estado de saúde. Ainda, levando em conta que crianças são agentes multiplicadores, este trabalho pode auxiliar na propagação do conhecimento nutricional para suas famílias.

O presente estudo é uma pesquisa do tipo transversal, desenvolvida com crianças na faixa etária de 4 anos, matriculadas na 1ª etapa de uma escola pública da cidade de Jaboticabal/SP. Foi utilizada uma amostra de conveniência para este estudo, sendo convidadas a participar do estudo todas as crianças desta etapa do período vespertino (n=20). A professora responsável pela sala, juntamente com a direção, encaminhou aos pais ou responsáveis o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), contendo todas as explicações e o convite para a pesquisa. Os sujeitos deste estudo foram incluídos mediante aceitação, totalizando um número de 13 crianças, sendo 9 meninos e 4 meninas. O estudo objetivou avaliar o estado nutricional das crianças, bem como incentivar bons hábitos alimentares por meio de atividades de educação nutricional, sendo feita uma avaliação, posteriormente, a fim de se observar o grau de assimilação dos conteúdos por parte das crianças.

Avaliação nutricional: o estado nutricional foi avaliado através do IMC (Índice de Massa Corporal), calculado após a realização das medidas de massa corporal e estatura. Para isso, foram utilizados balança da marca Jackal® com capacidade de 150 Kg e divisão em gramas, e antropômetro com capacidade de 1,20 m, que foi fixado à parede. Para tais aferições, foram seguidas as técnicas preconizadas pelo Ministério da Saúde (2004). A classificação do estado nutricional através do IMC foi feita de acordo com as curvas de crescimento propostas pelo Ministério da Saúde (2012).

Atividades de educação nutricional: foram ministradas aulas sobre nutrição, enfocando a importância de uma alimentação saudável. Tudo realizado com uma linguagem simplificada, para que as crianças pudessem compreender e assimilar as informações. Após uma aula expositiva, explicando a importância de uma alimentação saudável, foi exibido um vídeo da Secretaria da Educação e do Esporte do Paraná (PARANÁ, 2014). Trata-se de um desenho animado, onde os personagens (uma cenoura e uma banana) explicam de forma bem divertida a pirâmide alimentar. Em seguida foram dados às crianças desenhos para pintura (esses desenhos eram uma cenoura e uma banana, realizando associação ao vídeo) (ANEXO 1) e um jogo. O jogo utilizado foi o “jogo da memória”. As figuras do mesmo eram: maçã, amora, pepino, pera, beterraba, banana, abacaxi e melancia (ANEXO 2). As crianças foram separadas em três mesas e cada grupo jogou duas vezes. Após as atividades, foi elaborado um lanche saudável (pão integral caseiro e suco de laranja com beterraba), com decorações com os alimentos, de forma a deixá-los mais atrativos para as crianças. O objetivo foi despertar a curiosidade e o apetite.

Avaliação do aprendizado: após o lanche, as crianças foram avaliadas quanto aos conhecimentos adquiridos por meio do preenchimento de uma atividade de avaliação (ANEXO 3). Cada uma delas recebeu uma folha que continha o desenho de seis alimentos: três considerados saudáveis/nutritivos sendo eles: banana, cenoura e tomate, e os demais, não saudáveis/nutritivos (hambúrguer, sorvete e refrigerante). Junto a esta folha, foi dada aos meninos três figuras recortadas com o desenho do personagem “Hulk” e, para as meninas, três figuras das personagens “Meninas Super Poderosas”. Para a avaliação do aprendizado, as crianças deveriam localizar quais eram os alimentos saudáveis/nutritivos da folha e colar os personagens na frente desses alimentos, simbolizando que os personagens eram “fortes” porque se alimentavam adequadamente. Após isso, foi dada a cada uma das crianças uma folha de avaliação (ANEXO 4) com um desenho de um rosto feliz e de um rosto triste (escala hedônica), para que eles pintassem o respectivo rosto, de acordo com sua percepção do dia de atividades proposto.

Os dados de interesse foram tabulados com o auxílio do *software* Microsoft Excel[®], versão 2016, e apresentados na forma de tabelas e gráficos.

Resultados e discussão

A Tabela 1 traz a caracterização da amostra, bem como seus respectivos valores de IMC.

Tabela 1 — Características gerais dos sujeitos

Características	Média e desvio padrão (n=13)
Idade (anos)	4,31 ± 0,20
Estatura (cm)	100,46 ± 3,45
Massa corporal (kg)	17,66 ± 2,94
IMC	17,45 ± 2,2

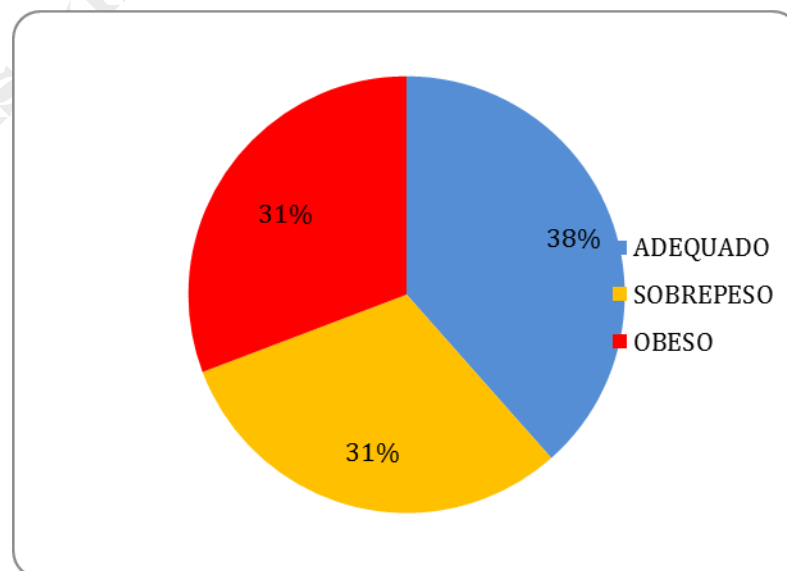
Cm = centímetros

Kg = quilogramas

Fonte: Autores

Os dados obtidos na avaliação, ao serem classificados de acordo com as curvas de crescimento, indicam que a minoria das crianças se encontra com peso adequado para a idade (38%). Porém, o que chama a atenção é que 31% das crianças se encontram com sobrepeso e outros 31%, com obesidade, somando 62% das crianças avaliadas.

Figura 1 — Classificação do estado nutricional das crianças avaliadas segundo o IMC/idade



Fonte: Autores

A prevalência da obesidade em crianças vem aumentando de forma significativa também nos países em desenvolvimento, onde geralmente coexiste com a desnutrição (SOARES; PETROSKI, 2003). Segundo MONTEIRO *et al.* (2000), no Brasil, entre as décadas de 1970 e 2000, o número de crianças com peso acima do normal triplicou. Esse aumento foi maior nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, principalmente nas camadas mais favorecidas da população. Estudos realizados em 2005 mostraram que cerca de 15% das crianças apresentam sobrepeso e 17% são obesas. Esses resultados são alarmantes, já que crianças com esse estado nutricional podem, conseqüentemente, se tornarem adultos obesos e sofrer na fase adulta com doenças crônicas (FISBERG; CINTRA; COSTA, 2006). Tais afirmações são corroboradas pelos dados do VIGITEL 2019 (BRASIL, 2020). Os dados indicam que a prevalência de sobrepeso (IMC \geq 25) em adultos supera os 50% em 26 das 28 das capitais brasileiras (apenas Palmas/TO e Vitória/ES e apresentaram taxas abaixo desse número, com 49,9% e 49,1%, respectivamente). A média brasileira foi de 55,4%. Com relação à obesidade (IMC \geq 30) variou entre 15,4%, em Palmas/TO a 23,4%, em Manaus/AM. A média do país foi de 20,3%. Tanto o sobrepeso, quanto a obesidade apresentaram alta correlação com os anos de escolaridade. Quanto maiores os anos de escolaridade, menor eram as taxas de sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2020).

Dados da última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008-2009, revelam que 32,8% das crianças abaixo de 5 anos de idade se encontram com sobrepeso e 16,2% delas estão obesas (IBGE, 2012). Dados mais recentes, de 2019, mostram que o sobrepeso e a obesidade atingem 11% e 7,9% respectivamente das crianças menores de 2 anos. Na faixa de 2 a 4 anos, a taxa de sobrepeso é de 7,8% e a obesidade 6,5%. Entre as crianças de 5 a 9 anos, o sobrepeso apresenta taxa de 16,1%, a obesidade de 8,4% e a obesidade grave 4,8%. Tais dados demonstram que o excesso de peso mais do que dobra da faixa de 2 a 4 anos para aquela entre 5 a 9 anos. No presente estudo, a taxa de excesso de peso foi de 62%, sendo 4 vezes maior que a média do Brasil para esta faixa etária, que é de 14,3%.

Além da exposição às mídias, o ambiente familiar também é um fator que ajuda a explicar altas taxas de excesso de peso. O ambiente pode influenciar o desenvolvimento da obesidade na criança, pois, se a família possui o hábito de ingerir alimentos que não são saudáveis, a criança também terá esse hábito. Podem ser citados

como hábitos familiares errôneos comuns o consumo de alimentos ricos em gorduras e em açúcar, consumo exagerado de refrigerantes e o consumo de quantidades exageradas nas refeições. Além disso, existe ainda o fato de que as brincadeiras de rua estão sendo trocadas pelo *videogame* e pelo computador. O resultado destes fatores é um volume cada vez maior de crianças obesas (BORGES *et al.*, 2007).

Avaliação do aprendizado: Apenas três crianças (23,08%) não conseguiram colar os personagens nos alimentos considerados saudáveis. Quando questionadas, elas disseram que estes alimentos tratados como não saudáveis eram os que elas mais gostavam e por isso associaram com os super-heróis; enquanto que a maioria delas, 10 crianças (76,92%), avaliou corretamente os alimentos quanto ao seu valor nutricional. Com relação à escala hedônica, apenas duas crianças avaliaram a atividade como negativa, ao passo que as outras 11 a classificaram como positiva (15,38% e 84,62%, respectivamente). Tais resultados vão ao encontro do apresentado por Oliveira *et al.* (2009), que mostrou que crianças apresentaram maior conhecimento sobre alimentação e nutrição após o desenvolvimento da atividade educativa lúdica. Em geral, as crianças escolhem os alimentos que lhes são servidos frequentemente e tendem a preferir os alimentos que facilmente estão disponíveis em casa. A familiaridade com o alimento resulta das experiências da criança com ele, e evidências indicam que crianças tendem a preferir estes alimentos em detrimento dos que lhes são estranhos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008). As crianças em geral também tendem a dar preferência aos hábitos alimentares dos pais, por isso é muito importante que estes comam aquilo que eles querem que os filhos comam, para dar assim uma confiança à criança de que aquele determinado alimento é sim gostoso (OLIVEIRA, 2009).

Nossos achados vão ao encontro dos de Sousa *et al.* (2009). Foram realizadas atividades de educação nutricional propostas para crianças da mesma faixa etária das crianças do presente estudo. Após as atividades, os autores concluíram que foi possível construir o conhecimento com os alunos. Houve a participação ativa deles na atividade proposta, que contou com o auxílio de elementos lúdicos. Os alunos absorveram bem as informações e desenvolveram, no final, atividades com desenhos, indicando o grupo em que os alimentos pertenciam de forma satisfatória. Coscrato, Pina e Mello (2010) pesquisaram a eficácia de intervenções lúdicas na educação em saúde para crianças e adolescentes. Diante dos resultados obtidos, os autores entendem que existem fortes

evidências de que este tipo de atividade é muito eficaz na aprendizagem, pois permite a compreensão do assunto de forma prazerosa, além de proporcionar formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada.

A escola é um ambiente favorável para a aplicação de programas de educação nutricional, pois ela consegue envolver o aluno de forma bem dinâmica a participar dos programas que ela oferece. A ideia é fazer com que a comunidade escolar tenha controle sobre sua saúde através do acesso à informação sobre atitudes alimentares saudáveis (DEMINICE *et al.*, 2007). Assim sendo, compreender o conhecimento popular torna-se indispensável para a exposição do conhecimento científico de maneira aceitável. Por isso, é muito importante entender como as pessoas pensam e praticam a saúde e, a partir daí, adequar os bons hábitos alimentares às necessidades da comunidade (GOTTARDI; SILVA, 2005). Como ressalta Ortiz (2005), no caso de crianças, deve-se sempre buscar utilizar o lúdico e o jogo como ferramenta didática, uma vez que as crianças aprendem jogando, já que fazem da própria vida um jogo constante. A atividade lúdica é um elemento metodológico ideal para dotar as crianças de uma formação integral. Então, atividades de educação nutricional como as propostas neste trabalho vão ao encontro de didática infantil. As atividades lúdicas têm um papel muito importante no aprendizado das crianças sobre a importância de uma alimentação mais saudável, sobre como se alimentar adequadamente e qual o prejuízo que certos alimentos causam à sua saúde. Além disso, podem-se considerar crianças como multiplicadoras porque são capazes de estender as informações recebidas a respeito de bons hábitos alimentares às suas famílias (SOUSA *et al.*, 2009).

Dessa forma, pode-se ressaltar que ações de educação nutricional são de grande importância e contribuem para o aumento do conhecimento das crianças e que a utilização do lúdico na aprendizagem permite um maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade. Isto é corroborado por recentes revisões sistemáticas. Elas apontam que intervenções de educação nutricional, tanto em crianças, quanto em adolescentes, podem ser efetivas. Todavia, ressaltam que o ambiente ao qual a criança está exposta continua influenciando de forma bastante importante no sucesso de tais intervenções. Ressaltam ainda que intervenções do tipo multicomponente tem mais chance de sucesso, em comparação a ações realizadas de forma isolada (GRAZIOSE *et al.*, 2018; HODDER *et al.*, 2020; KYERE *et al.*, 2020).

Considerações Finais

Diante dos resultados, percebe-se que as crianças avaliadas apresentaram, em sua maioria, excesso de peso, o que pode indicar que apresentam hábitos alimentares errôneos. Esses resultados devem servir de alerta para os pais e para a escola, dadas as consequências relacionadas às alterações de estado nutricional. Em relação às atividades de educação nutricional, os resultados obtidos nos permitem inferir que as crianças se mostraram muito capazes de compreender e assimilar as informações que lhes foram transmitidas, e que uma boa orientação nutricional desde cedo pode auxiliar na formação de escolhas alimentares saudáveis. Baseando-se nestes dados, ressalta-se o importante papel não só da escola, mas também da família na construção de bons hábitos alimentares por parte das crianças. Além disso, destaca-se a atuação do profissional nutricionista, que deve estar à frente de atividades educativas como estas, visando à promoção da qualidade de vida desde a infância, o que terá impacto positivo no seu desenvolvimento futuro.

Referências

BISCEGLI, S.T. *et al.* Avaliação do estado nutricional e prevalência da carência de ferro em crianças frequentadoras de uma creche. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 24, n. 4, p. 323-328, 2006.

BORGES, R. C. *et al.* Influência da televisão na prevalência de obesidade infantil em ponta grossa, Paraná. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Paraná, v. 6, n. 3, p. 305-311. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). **Orientações básicas para a coleta, o processamento, a análise de dados e a informação em serviços de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004. 120p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atlas da Obesidade Infantil no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf. Acesso em: 25 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **VIGITEL Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito**

telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

COSCRATO, G.; PINA, J. C. .; MELLO, D. F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, [São Paulo], v. 23, n. 2, p. 257-263, 2010.

DEMINICE, R. *et al.* Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Revista Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 18, n. 1, p. 35-40, 2007.

FISBERG, M.; CINTRA, P. I.; COSTA, F. R. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da cidade de Santos, SP. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, [São Paulo], v. 50, n. 1, p. 60-67, 2006.

GRAZIOSE, M. M. *et al.* Systematic review of the design, implementation and effectiveness of mass media and nutrition education interventions for infant and young child feeding. **Public Health Nutrition**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 273-287, 2018.

GOTTARDI, R. L. B.; SILVA, A. L. Educação em Saúde: o agente comunitário de saúde sob foco. **Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, v. 37, p. 10-12, 2005.

HODDER, Rebecca K. *et al.* Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, [s. l.], v. 17, n. 5, p. 1-319, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamento familiar (POF) 2008 - 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em: 1 jun. 2012.

KYERE, Paul *et al.* Effectiveness of school-based nutrition interventions in sub-Saharan Africa: a systematic review. **Public Health Nutrition**, [s. l.], v. 23, n. 14, p. 2626-2636, 2020.

KRAMER, Michael S.; KAKUMA, Ritsuko. Optimal duration of exclusive breastfeeding. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, [s. l.], n. 8, 2012.

MELLO, E. D. O que significa a avaliação do estado nutricional. **Jornal de Pediatria**, [Rio de Janeiro], v. 78, n. 5, p. 357-358, 2002.

MELLO, E. D.; MEYER, F.; LUFT, V. C. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, [Rio de Janeiro], v. 80, n. 3, p. 173 – 179, 2004.

MONTEIRO, C. A. **Velhos e novos males da saúde no Brasil a evolução dos pais de suas doenças**. 2. ed. rev. aum. São Paulo: Hucitec: Nupens/USP, 2008.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na cidade de São Paulo (1974-1996). **Revista Saúde Pública**, v. 34, n. 6, p. 52 – 61. São Paulo, 2000.

OLIVEIRA, T. Neofobia alimentar na infância. **Revista Newsletter**, Lisboa, n. 10, p. 2-3, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde (OMS)**. [S. l.]: OMS, [entre 2006 e 2007]. Disponível em: http://nutricao.saude.gov.br/sisvan.php?conteudo=curvas_cresc_oms. Acesso em: 5 abr. 2012.

ORTIZ, J. P. Aproximação teórica à realidade do jogo. In: MURCIA, J. A. M. *et al.* **A aprendizagem através do jogo**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 9-28.

PARANÁ. Secretaria da Educação. **Projeto Crescendo Saudável**. Curitiba: Secretaria da Educação, 2014. Disponível em: <http://www.ciencias.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=8719>. Acesso em: 25 jul. 2020.

PONTES, E.T. *et al.* Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propaganda, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, [São Paulo], v. 27, n. 1, p. 99-105, 2009.

ROSSI, A; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

SILVA, T. M. V. **Investigando e ensinando alimentação saudável**. 2010. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências por Investigação) — Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba, 2010.

SOUSA, A. I. L. *et al.* Educando as crianças para desenvolver bons hábitos alimentares. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE ECONOMIA DOMÉSTICA**, 20.; **ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE ECONOMIA DOMÉSTICA**, 8.; **ENCONTRO INTERCONTINENTAL DE ECONOMIA DOMÉSTICA**, 1., 2009, Fortaleza. **CD-ROM**. ABED: Fortaleza, 2009. 10 p.

VARGAS, S.V.; LOBATO, C.R. O desenvolvimento de praticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. **Revista Vita et Sanitas**, Trindade, v. 1, n. 1, p. 25-30, 2007.

**PROMOTION OF HEALTHY FOOD AND
NUTRITIONAL EVALUATION OF CHILDREN**

ABSTRACT

Based on data on the nutritional status of children in early childhood education, the aim of this study was to encourage healthy eating and to assess the nutritional status of four-year-old children enrolled in the 1st grade of early childhood education at a public school in the city of Jaboticabal / SP. Anthropometric assessment of children was performed, with measures of height and body mass, in addition to determining BMI. After the evaluations, nutritional education activities were developed, involving painting and games. At the end, the children were evaluated based on the completion of activities developed by the researchers. The results show that most children (62%) were overweight. During all activities, the children were very capable of assimilating the information that was transmitted to them. It can be concluded that educational activities like these are effective and fundamental for the construction of healthy eating habits, which can even contribute to improving the nutritional status of these children.

Keywords: Nutrition Assessment; Nutritional Status; Food and Nutrition Education; Child Development.

Envio: outubro/2020

Aceito para publicação: dezembro/2020

ANEXO A

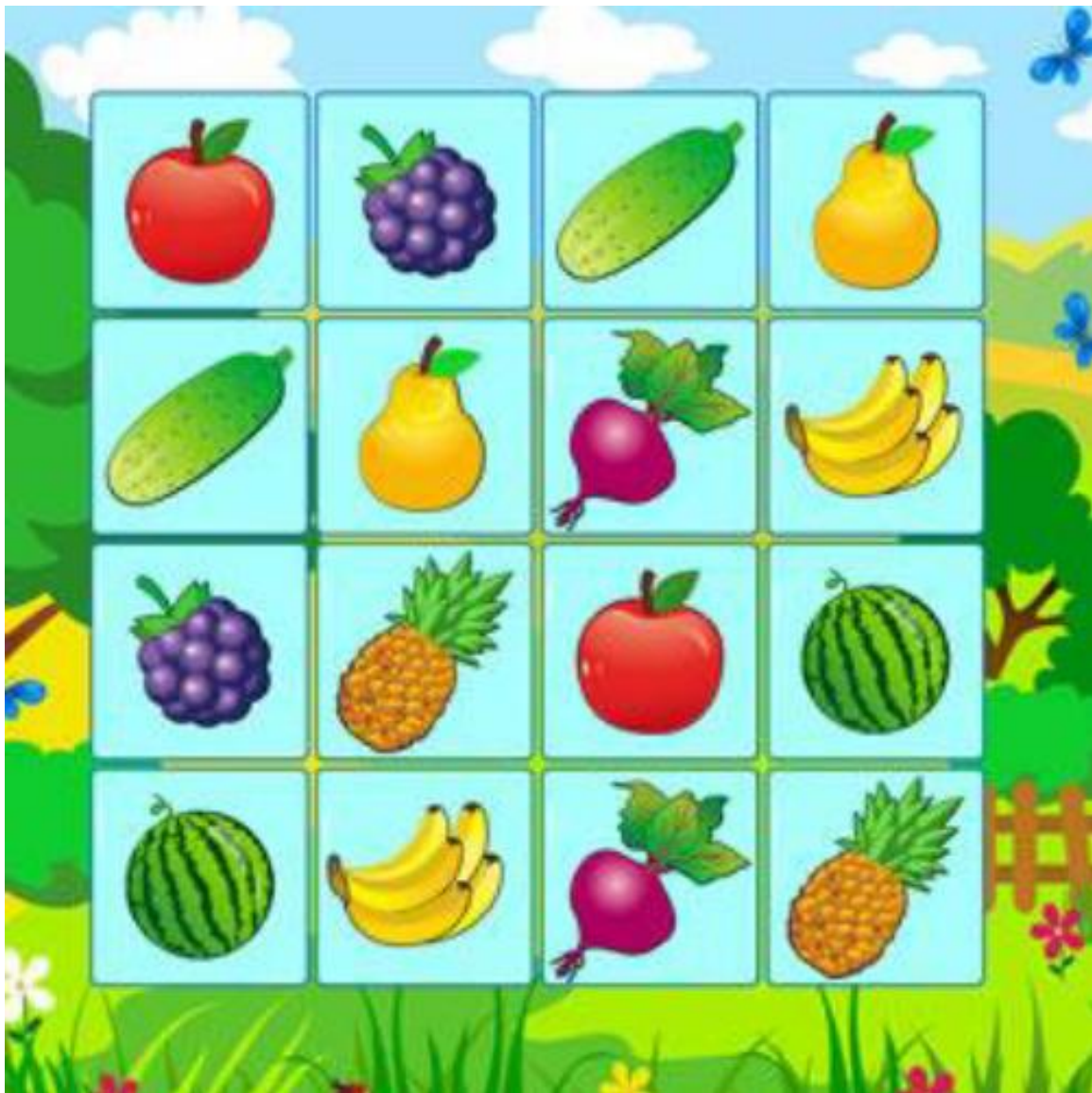


Cenoura



Banana

ANEXO B



ANEXO C



ANEXO D

Escala Hedônica

