

## Hábitos saudáveis na creche

Elvira Bezerra Pessoa: [elvirabe@gmail.com](mailto:elvirabe@gmail.com)

Patrícia Edíone da Silva – Graduada – [edionne.jp@hotmail.com](mailto:edionne.jp@hotmail.com)

Adeilson Paulino de Barros – UEPB

### 1.INTRODUÇÃO

No Brasil o atendimento á infância começou a ganhar importância em 1875, quando surgiu no Rio de Janeiro e em São Paulo os primeiros jardins de infância, que de acordo com Ahmad (2009) eram inspirados na proposta de Frobel, que enfatizava a importância dos jogos e brincadeiras no desenvolvimento das crianças.

No contexto desta época em que surgiu os jardins de infância com o objetivo de atender crianças da classe industrial além das carências econômicas, morais e higiênicas, foram sendo descobertas carências afetivas, nutricionais, culturais e cognitivas. Era atribuída a creche apenas a função de guarda a criança. Durante muito tempo o cuidado e a educação da criança pequena eram considerados responsabilidade da família, porém, surge a necessidade de criar instituições que assumissem esse papel, pelo menos enquanto os pais estivessem trabalhando (RUIZ 2007).

A alimentação saudável no espaço escolar implica a integração de ações em questões fundamentais; ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio da oferta de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

Neste contexto, disseminação da informação e da organização do caminho do alimento desde sua produção, passando pelo fornecimento de insumos da produção até a escolha do cardápio do consumidor final e um importante instrumento de conscientização. Assim, consciente de que o tema se insere ou, deve ser inserido, no primeiro campo de ação da prática pedagógica, observando a crescente curiosidade dos

alunos a respeito dos alimentos e a valorização crescente em nosso país pela cultura “Fast-food”.

Com a intenção de garantir a promoção da alimentação saudável nas escolas, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação determinaram a Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006, que 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, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar, sendo a educação alimentar e nutricional uma das ações prioritária (BRASIL, 2006).

Os docentes têm uma influência importante frente às atitudes dos estudantes devido a seu contato expressivo e envolvimento com a escola e ambiente social (PAIVA., 2011).

Os bons hábitos alimentares deve ser iniciada na infância, e que a escola seja disseminadora do processo. Visto que a escola desempenha importante função na formação do hábito alimentar e que nesse ambiente as crianças e adolescentes permanecem por um expressivo período de tempo, ela pode ser considerada um local privilegiado para a intervenção na busca de um estilo de vida que tenha por objetivo uma boa qualidade de vida presente e futura (PARDAL, 2005).

Com base nessas exposições essa pesquisa aborda assuntos relacionados a alimentação saudável, ampliando os conhecimentos aos educando, incentivando os bons hábitos alimentares na creche .

## **2.METODOLOGIA**

Foi adotada uma abordagem qualitativa por entender que, segundo Gamboa (1995), essa é a mais adequada á pesquisa educacional, e por julgar que, através da mesma, aprofunda-se a compreensão e a interpretação do objeto pesquisado.

Foram usados como técnica de coleta dos dados, a observação, e a entrevistas semi-estruturada. A creche investigada foi Creche pública na cidade de Campina Grande.

### **Etapas da pesquisa:**

Foram aplicados questionários e oficinas com os alunos em sala de aula, com os seguintes temas:

- **Tema 1: Frutas**

Dialogando sobre as frutas

Foi oferecido salada de frutas para os alunos

- **Tema 2: Hortaliças e Legumes**

Explorar com uma mine- feira na escola, utilizando hortaliças e legumes

Foi oferecido uma sopa para os alunos.

- **Tema 3: Higiene com os alimentos**

Junto com os alunos foram lavadas as frutas antes do lanche mostrando os cuidados que devemos ter com os alimentos, explicando sobre os microrganismos presentes.

### 3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Quadro 1:** Qual a importância do alimento para criança?

<b>Professora 1</b>	É o meio através do qual nosso organismo adquire os nutrientes necessários para viver.
<b>Professora 2</b>	É o meio pelo qual o ser vivo ingere nutrientes como carboidratos, proteínas, vitaminas, gorduras e sais minerais que fornecem energia ao corpo.
<b>Professora 3</b>	Alimentação é o processo pelo qual obtemos os nutrientes necessários, para o bom funcionamento do nosso organismo.
<b>Professora 4</b>	Significa uma máquina que precisa de um bom combustível, para desenvolver um bom mecanismo. Isto é, alimentos saudáveis ajuda a manter um bom equilíbrio, raciocínio.
<b>Professora 5</b>	É o processo pelo qual o ser humano necessita para viver e ter seu organismo funcionando de forma harmônica, contribuindo assim, para o seu bom funcionamento integral.

Analisando a Questão 1, as educadoras referem-se aos nutrientes que o nosso corpo necessita para ter um bom funcionamento e assim as crianças obterem um bom crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo. A educadora 4 fugiu do tema e não soube responder com coerência a pergunta.

Podemos verificar nesse contexto que em nossas instituições ainda falta a ênfase de projetos que incentive nossas crianças a terem uma alimentação saudável, como também formações continuadas para professores praticarem e incentivarem as crianças crianças com hábitos mais adequados no processo de conhecer os alimentos que promovam saúde.

Pois de acordo com Art. 3º. Da lei nº 11. 947 a alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado e será promovida e incentivada com vistas no atendimento das diretrizes estabelecidas nesta Lei”, isto é, garantir a todas as crianças uma alimentação digna.

**Quadro 2:** Como você relaciona a qualidade da merenda escolar aqui na creche?

<b>Educadora 1</b>	A merenda servida na instituição mostra-se variada, tendo o cardápio mudado periodicamente, porém acredito que a quantidade de comida servida deixa a desejar, já que muitas vezes as crianças não ficam satisfeitas.
<b>Educadora 2</b>	Considero regular.
<b>Educadora 3</b>	Acredito que a qualidade e a quantidade da alimentação deixam a desejar, pois apesar do cardápio mudado freqüentemente, não existe variedade, e alimentos como frutas, verduras, carnes, derivados do leite, alimentos ricos em fibras, raramente são oferecidos as crianças.
<b>Educadora 4</b>	Boa, pois sabemos que as crianças precisam de uma alimentação saudável, com doses equilibradas de nutrientes.
<b>Educadora 5</b>	Relaciono de forma positiva, pois tenho observado que a merenda da creche tem sido acompanhada por nutricionista, sendo preparada com finalidade de suprir as necessidades dos bebês, contribuindo para o desenvolvimento dos mesmos.

Analisando a questão várias respostas diferentes que levam a reflexões diferentes, como: a educadora 1 e 3 e as merendeiras afirmam que uma boa alimentação depende apenas de um equilíbrio entre os nutrientes ( proteínas, vitaminas, sais,

carboidratos etc.), a educadora 2 se remete a situação econômica que é preciso ter para se alimentar bem, sendo assim nos leva a pensar que apenas pessoas com o poder aquisitivo médio e alto podem se alimentar bem, desfrutando de todos nutrientes necessários e uma variedade maior de alimentos. A educadora 4 enfatiza que uma boa alimentação não deve conter alimentos gordurosos, frituras e agrotóxicos, isto é, alimentos industrializados que muito se vê em cantinas de escolas, ainda vale lembrar que é durante a infância onde ocorre grande desenvolvimento físico e que isso muito depende de uma boa alimentação, e é aí onde pais e professores devem prender suas atenções quando se trata de alimentação.

**Quadro 3:** O depende uma alimentação saudável?

<b>Educadora 1</b>	De manter um equilíbrio entre as vitaminas fornecidas pelas frutas, verduras e legumes. As proteínas presentes nas carnes, a energia e os carboidratos fornecidos pelas massas, os minerais presentes nos cereais, no leite e seus derivados
<b>Educadora 2</b>	É necessário ter condições econômicas e também conscientização sobre a importância do ato de se alimentar de forma correta.
<b>Educadora 3</b>	Depende de equilibrar os nutrientes fornecidos nos alimentos e que são essenciais para a formação de um organismo sadio e resistente.
<b>Educadora 4</b>	Uma alimentação saudável depende de alimentos naturais, sem agrotóxicos, gorduras, frituras e etc.
<b>Educadora 5</b>	Depende de conscientização dos educadores, merendeiras e gestores de instituição com o compromisso de suprir as necessidades da clientela onde está inserida, sendo que isto, só terá benefícios para o organismo.

Outro fator importante encontrado nas respostas foi quando a educadora 5 fala da conscientização de educadores, merendeiras e gestores e ainda acrescentaria dos pais, pois a escola tem o dever de envolver os alunos em projetos dinâmicos que tragam vivências de seu dia a dia, e os pais ainda mais tem a responsabilidade de mostrar o exemplo e incentivar na formação de bons hábitos alimentares desde a educação infantil

que seguirá por toda fase de vida. E por fim a educadora 6 fala sobre a qualidade dos alimentos, que devem ter um atenção redobrada quando se trata do ambiente creche, onde é de responsabilidade da instituição tudo o que se passa com a criança, devendo o mesmo ter um acompanhamento rígido de refrigeração e higiene. A creche em pesquisa disponibiliza de educadores e merendeiras com noções básicas de alimentação saudável e tem a responsabilidade que a merenda servida forneça os nutrientes favoráveis ao desenvolvimento da criança.

#### **4.Resultados das oficinas**

##### **Oficina I : Frutas**

Nesta oficina o tema trabalhado constituiu às frutas, onde através de roda de conversa, pode-se discutir sobre as frutas preferidas das crianças se na casa das crianças tem alguma árvore frutífera, e também foi preparada uma salada de frutas onde as crianças participaram ativamente e teve muita aceitação.

##### **Oficina II: hortaliças e legumes.**

Em um segundo momento, foi trabalhada a literatura “Camilão, o comilão” da autora Ana Maria Machado, fazendo ligação e destacando as verduras e legumes, conversando com as crianças sobre a importância dos mesmos, e por fim foi servido uma sopa nutritiva.

##### **Oficina III: Higiene dos alimentos.**

Nesta oficina as crianças aprenderam a fazer a higiene dos alimentos, depois de explicação e demonstração na roda de conversa.

#### **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Verifica-se que a ação pedagógica pode contribuir muito para a formação de hábitos saudáveis na vida das crianças, através de projetos pedagógicos que envolvam além das crianças e funcionários da creche, a comunidade com os pais ou responsáveis, buscando levá-los o conhecimento sobre alimentação saudável, receitas caseiras que

viabilize o reaproveitamento alimentar. Podemos afirmar que a creche em conjunto com a família são fundamentais para desenvolverem projetos e fazer uma prática reflexiva sobre alimentação saudável como também com outros temas.

De acordo com análises feitas através de questionário junto a educadoras e merendeiras de uma instituição de Educação Infantil, ficou notório que os educadores têm conceitos formados sobre alimentação de boa qualidade nutricional conhecem os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento do corpo, algumas acham que a merenda supre as necessidades das crianças, outras não acham a quantidade pouca, e entre as merendeiras ambas conhecem e sabem da importância de uma alimentação, conhecem os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento das crianças e a maioria das entrevistadas citaram que o cardápio é acompanhado por nutricionistas.

Este trabalho vem oferecer a leitores reflexões sobre a importância de se trabalhar em parceria escola e família buscando sempre garantir os direitos das crianças de uma boa alimentação e um bom desenvolvimento físico e cognitivo dentro da instituição que lhe acolhe e deve estar preparada para suprir suas necessidades. Sendo assim foi observado nas oficinas que as crianças sentem a necessidade e aceitam uma alimentação saudável, composta de frutas, verduras e legumes, a instituição por sua vez mostra preocupação com a merenda oferecida tendo sempre que possível a visita de nutricionistas e recebendo e seguindo o cardápio mandado pela empresa responsável.

## **6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AHMAD, Laila Azize Souto. **Um breve histórico da infância e da Instituição da Educação Infantil**. 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Referencial curricular nacional para educação infantil**. v. 01. MEC/SEF. Brasília, 2006.

PAIVA, Márcia Regina de Souza Amoroso Quedinho. **A importância da alimentação saudável na infância e adolescência**. Disponível em: <http://WWW.medicinalnet.com.br/conteudos/revisoes/3149>. Acessado em 01 de abril de 2011.

PARDAL. Maria Vitória Carvalho. **O cuidado às crianças pequenas no Brasil escravista.** In: VASCONCELLOS. Vera Maria Ramos (Org.). Educação da Infância: história e política. Rio de Janeiro: DP e A, 2005. p.51 a 72.

RUIZ, Jucilene de Souza. **Creche:** um discurso acerca de seu surgimento. Publicado em: anais do curso de pedagogia, Campo Grande. 2007.

## **APÊNDICES**



