



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS
CURSO BACHARELADO EM ECONOMIA DOMÉSTICA



SUZI MARIA DE ALBUQUERQUE FELIPE

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E DE CONSUMO
DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE HORTALIÇAS E FRUTAS
***VERSUS* GULOSEIMAS**

Recife
2018

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS
CURSO BACHARELADO EM ECONOMIA DOMÉSTICA

SUZI MARIA DE ALBUQUERQUE FELIPE

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E DE CONSUMO
DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE HORTALIÇAS E FRUTAS
VERSUS GULOSEIMAS**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Economia Doméstica da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito para a obtenção do grau de bacharel.

Orientadora: Prof^a Dr^a Joseana Maria Saraiva

Co-orientador: Ms. Marcony Edson da Silva Júnior

Recife
2018

FOLHA DE APROVAÇÃO

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E DE CONSUMO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE HORTALIÇAS E FRUTAS *VERSUS* GULOSEIMAS

BANCA EXAMINADORA

Prof (a). Dr^a Joseana Maria Saraiva (Orientadora)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ms Marcony Edson da Silva Júnior (Co-orientador)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof (a). Dr^a . Celiane Gomes Maia da Silva (1^a Examinador - Interno)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof (a). Ms. Michelle Cristina Rufino Maciel (2^a Examinadora - Interno)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

“Procuro semear otimismo e plantar sementes de paz e justiça.

Digo o que penso, com esperança penso no que faço com fé.

Faço o que devo fazer, com amor.

Eu me esforço para ser cada dia melhor, pois bondade também se aprende.”

(Cora Coralina)

DEDICATÓRIA

A minha família,
com muito amor e carinho...

AGRADECIMENTOS

Agradeço a **Deus** pela graça e oportunidade de ter ingressado na Universidade Federal Rural de Pernambuco aos 50 anos de idade e apesar de todas as dificuldades enfrentadas no decorrer do curso, venci.

Ao **meu pai José Santos** (*in memoriam*) que sonhou em me ver concluir o curso, mas o Senhor o chamou. Obrigada pelo apoio e confiança!

A **minha mãe Salete** e aos **meus irmãos e irmãs:** Santos Filho, Silvério, Carminha, Sandro, Silvana e Cícero, pelo apoio e força para continuar a jornada de conclusão do curso.

Às **minhas filhas** Priscilla e Camylla e minha **neta** Marjorie. Vocês sempre foram minhas maiores incentivadoras para concluir o curso. Obrigada pelo estímulo, força, apoio, carinho e amor. Sem tudo isto teria sido muito mais difícil chegar à vitória!

Aos **meus genros** Petrus e Luís Felipe pelo carinho e incentivo. Obrigada pela força!

Ao meu marido Geraldo, pelo apoio e paciência durante a graduação!

À **Professora Dr^a Joseana Maria Saraiva**, que gentilmente aceitou ser minha orientadora. Obrigada por ter me dado a oportunidade de estagiar no **Projeto Ações Socioeducativas** e de realizar este estudo tão significativo para minha formação profissional. Obrigada pelo aprendizado durante todo o curso, pela sua amizade, respeito e carinho. Sua preocupação com a educação das crianças e dos adolescentes efetiva o seu discurso na prática, seu compromisso em promover o desenvolvimento, a proteção e a participação das crianças e dos adolescentes na sociedade como sujeitos do mundo e da história.

Às **crianças e aos adolescentes participantes do projeto Ações Socioeducativas**, pela participação na pesquisa, sem a contribuição de vocês esse estudo não existiria. Obrigada pela alegria e cooperação em todas as atividades, foi maravilhoso está com vocês, aprendi muito!

Ao **meu colega de curso e grande amigo Marcony Edson** pelo apoio, estímulo e ensinamentos na produção desse estudo. Agradeço pela **co-orientação**, você me ajudou muito a seguir os passos da metodologia da pesquisa científica, a partir das orientações da professora Joseana.

À **Vítor Daniel** pelo apoio na realização da pesquisa, sem sua contribuição não teria conseguido, você foi fundamental nesse trabalho. Obrigada!

Aos colegas de turma que durante a graduação aprendemos juntos como lidar com as diferenças, especialmente, algumas, que além de colegas se tornaram amigas verdadeiras: Irani Oliveira, Juliane Reis, Lucineide Domingos, Maria Normaci Nunes e Rosana Coutinho.

Aos amigos/as que conheci na UFRPE durante a graduação, pela fidelidade da amizade: Silvana; Bernadete; Cristina; Williana; Lucicleia; Mailonga; Ceça; Jorge Bispo; Priscilla Marinho; Jaqueline Ferreira; Dandara; Iasmin; Luciana; Cássio; Bruna; Daniele; Nathália Regina; Joanne Maria; Débora Carla; Júlio; Elisandra; Cynthia e Katarina.

Agradeço ainda, aos servidores, técnico administrativo e terceirizados do Departamento de Ciências Domésticas: Sônia; Gabriela e Rosemary pelo carinho e atenção na prestação de serviços, vocês foram muito especiais durante minha graduação.

A todas/os professores/as que ao longo do curso de Economia Doméstica, transmitiram todos os conhecimentos teóricos/metodológicos necessários a minha formação. Obrigada!

A todos/as vocês, Gratidão!

RESUMO

Este estudo apresenta os resultados do Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO), componente obrigatório da Matriz Curricular do Curso de Bacharelado em Economia Doméstica, desenvolvido no Núcleo de Estudos e Pesquisas em Políticas Públicas para Infância e Adolescência – NEPIAD/ Departamento de Ciências Domésticas (DCD) /UFRPE. O referido estágio foi realizado no Projeto Ações Sócio-educativas para crianças do Ensino Fundamental de escolas públicas, no período de junho à agosto de 2017. O objeto de estudo do Estágio Curricular Obrigatório se constituiu da pesquisa intitulada “Avaliação do nível de conhecimento e de consumo de crianças e de adolescentes sobre hortaliças e frutas *versus* guloseimas” e posteriormente a essa etapa foram desenvolvidas intervenções na realidade encontrada a partir da pesquisa com a realização de oficinas de Educação Alimentar e Nutricional. Para promoção de hábitos alimentares saudáveis acredita-se que o conhecimento sobre alimentação saudável é uma condição importante em todas as faixas etárias, principalmente na infância, quando os hábitos alimentares estão sendo construídos. A promoção de uma alimentação saudável é recomendada por todos os autores que tratam dessa questão da área saúde, nutrição, economia doméstica e outros estudiosos do assunto de áreas correlatas. Nessa perspectiva, este estudo objetivou avaliar o nível de conhecimento e de consumo das crianças e dos adolescentes participantes do Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental da Rede Pública Municipal do Recife/PE, sobre frutas e hortaliças *versus* guloseimas. A pesquisa foi realizada no Projeto Ações socioeducativas, integrando 34 crianças e adolescentes do Ensino Fundamental, estudantes de escolas públicas, na faixa etária de 8 a 13 anos de idade. O projeto integra as atividades do NEPIAD / DCD /UFRPE. Além da pesquisa acerca do nível de conhecimento das crianças e dos adolescentes sobre frutas, hortaliças *versus* guloseimas, foram realizadas 6 ações que se constituíram como atividades teóricas que abordaram questões que trataram sobre a importância da alimentação saudável e dos hábitos alimentares e higiênicos. E 4 oficinas práticas de preparo e cocção de alimentos. Foi verificado alto nível de conhecimento e consumo das crianças e adolescentes sobre as frutas, sendo maçã (44%), limão (39%) e banana (38%), as apresentaram maior índice. Quanto às hortaliças, coentro (73%), batata (65%) e alface (59%) apresentaram maior índice de consumo. As crianças e adolescentes afirmaram conhecer as guloseimas e consumir esporadicamente, esse resultado se atribui as atividades de Educação Alimentar e Nutricional que são desenvolvidas no projeto de extensão Ações Socioeducativas. O nível de conhecimento e de consumo das crianças e adolescentes participantes do Projeto de Ações Socioeducativas foi avaliado e verificou-se elevado consumo de frutas e hortaliças e o consumo de guloseimas é esporadicamente. Portanto, a Educação Alimentar e Nutricional aliada ao desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis, apresentam-se como técnicas eficazes para o desenvolvimento de hábitos alimentares e, por conseguinte, alimentação adequada na infância e na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável; Hábitos; crianças; adolescentes.

ABSTRACT

This study presents the results of the Obligatory Supervised Internship (ESO), a compulsory component of the Curricular Matrix of the Bachelor Course in Domestic Economy, developed at the Center for Studies and Research in Public Policies for Childhood and Adolescence - NEPIAD / Department of Domestic Sciences (DCD) / UFRPE. This stage was carried out in the Project Socio-educational Actions for children of the Elementary School of public schools, from June to August 2017. The object of study of Obligatory Curricular Stage was constituted of the research titled "Evaluation of the level of knowledge and consumption of children and adolescents on vegetables and fruits versus goodies" and after this stage interventions were developed in the reality found from the research with the realization of Food and Nutrition Education workshops. To promote healthy eating habits it is believed that knowledge about healthy eating is an important condition in all age groups, especially in childhood, when eating habits are being built. The promotion of healthy eating is recommended by all authors dealing with this issue of health, nutrition, home economics and other related subject matter scholars. In this perspective, this study aimed to evaluate the level of knowledge and consumption of children and adolescents participating in the Socioeducational Actions Project for children of Elementary School of the Public Public School of Recife/PE, on fruits and vegetables versus goodies. The research was carried out in the Socio-educational actions Project, integrating 34 children and adolescents of Elementary School, students of public schools, in the age group from 8 to 13 years of age. The project integrates the activities of NEPIAD / DCD / UFRPE. In addition to the research about the level of knowledge of children and adolescents on fruits, vegetables and delicacies, 6 actions were carried out that were constituted as theoretical activities that addressed issues that dealt with the importance of healthy eating and eating and hygienic habits. And 4 practical cooking and preparation workshops. It was verified a high level of knowledge and consumption of children and adolescents on fruits, being apple (44%), lemon (39%) and banana (38%), the ones with the highest index. As for vegetables, coriander (73%), potato (65%) and lettuce (59%) presented higher consumption index. The children and adolescents stated that they know the treats and consume sporadically, this result is attributed to the Food and Nutrition Education activities that are developed in the Socio-educational Actions extension project. The level of knowledge and consumption of children and adolescents participating in the Socio-educational Actions Project was evaluated and there was a high consumption of fruits and vegetables and the consumption of goodies is sporadically. Therefore, Food and Nutrition Education combined with the development of healthy food practices, are presented as effective techniques for the development of eating habits and, consequently, adequate nutrition in childhood and adolescence.

KEY WORDS: Healthy eating; Habits; children; adolescents.

LISTA DE ABREVIATURAS

CONCEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

DCD – Departamento de Ciências Domésticas

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

ESO – Estágio Supervisionado Obrigatório

FAO – Organização das Nações Unidas para a Agricultura

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IMC – Índice de Massa Corporal

MDS – Ministério do Desenvolvimento Social

MEC – Ministério da Educação e Cultura

MS – Ministério da Saúde

NEPIAD - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Políticas Públicas para Crianças e Adolescentes

OMS – Organização Mundial da Saúde

PE - Pernambuco

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

UFRPE – Universidade Federal Rural de Pernambuco

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
1.1. Aspectos teóricos conceituais acerca da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) 14	
1.2. Histórico da relação Saúde-Alimentação	15
1.3. Conceitos de alimentação saudável	17
1.4. Infância e hábitos alimentares saudáveis	18
2. OBJETIVOS	23
2.1. Geral	23
2.2. Específicos	23
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	24
3.1. Caracterização do Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO)	24
3.2. Tipologia do Estudo	24
3.3. Universo e Amostra	24
3.4. Instrumento de Pesquisa	25
3.5. Processo de Intervenção	26
3.6. Avaliação da intervenção e do projeto	29
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
4.1. Caracterização e identificação das crianças e adolescentes participantes do projeto de pesquisa e da etapa de intervenção	30
4.2. Nível de conhecimento e de consumo das crianças e adolescentes participantes do Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental da Rede Pública Municipal do Recife/PE, sobre frutas e hortaliças <i>versus</i> guloseimas.	30
4.3. Identificar as ações de intervenção na realidade encontrada a partir de atividades teóricas e práticas (oficinas) de preparo e cocção de alimentação saudável.	35
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	42
ANEXOS.....	47

APÊNDICES.....	51
----------------	----

INTRODUÇÃO

A promoção de uma alimentação saudável é recomendada por todos os autores que tratam dessa questão da área saúde, nutrição, economia doméstica e outros estudiosos do assunto de áreas correlatas. Essa condição é importante em todas as faixas etárias, principalmente na infância, quando os hábitos alimentares estão sendo construídos.

A alimentação adequada é importante para o crescimento da criança nos primeiros anos de vida, é fundamental para o processo de desenvolvimento global, não só no aspecto físico, mas também para sua formação e maturação, tanto emocional quanto psicológica. Nesses termos, a alimentação adequada se destaca como um dos mais importantes meios para garantir e prevenir as carências nutricionais, consideradas entre os fatores que mais influenciam o adequado crescimento e a saúde da criança (PHILIPPI, CRUZ, COLUCCI, 2003). Sendo assim, a alimentação, principalmente da criança nos primeiros anos de vida, deve ser bem planejada para que não haja o risco de faltar qualquer nutriente.

Essa preocupação se justifica pelo fato das crianças representarem um grupo de grande vulnerabilidade devido ao crescimento rápido e à imaturidade fisiológica e imunológica. Inadequações no consumo de nutrientes podem comprometer o estado nutricional e levar ao desenvolvimento de carências ou excessos nutricionais (PALMEIRA et al., 2011). As doenças carenciais aumentam a suscetibilidade das crianças a diarreias e infecções, além comprometer a maturação do sistema nervoso, visual, mental e intelectual. No Brasil, as deficiências de ferro e vitamina A são as carências de micronutrientes mais observadas e representam um problema de saúde pública (CARVALHO et al., 2015).

Contudo, o que se vivencia na sociedade brasileira é a transição nutricional, um país que apresentava altas taxas de desnutrição na década de 1970, passou, em 2008, a ser um país onde metade da população adulta tem excesso de peso. Segundo Silva (2016, p.68) isso vai acontecer devido, sobretudo, a adesão a uma dieta rica em alimentos com alta densidade energética e baixa concentração de nutrientes, o aumento do consumo de alimentos ultra processados e o consumo excessivo de nutrientes como sódio, gorduras e açúcar. O aumento do consumo desses alimentos tem relação direta com o incremento da obesidade e demais doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão e explicam, em parte, as crescentes prevalências de sobrepeso e obesidade

observadas nas últimas décadas, inclusive em crianças na primeira e na segunda infância, prosseguindo na adolescência.

Com a transição nutricional, o sobrepeso e a obesidade, que refletem o consumo excessivo de energia e/ou gasto energético insuficiente, têm apresentado prevalências elevadas na população infantil brasileira. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF)¹ (2008-2009) apresentou a evolução dos indicadores antropométricos de crianças brasileiras entre cinco e nove anos e mostrou um aumento do sobrepeso de 10,9% em 1974-1975 para 34,8% em 2008-2009 em meninos e de 8,6% para 32% em meninas, no mesmo período (BRASIL, 2009).

De acordo com a POF (2008-2009), que mensurou as estruturas de consumo; qualidade nutricional dos alimentos servidos a mesa; gastos; rendimentos e parte da variação patrimonial das famílias, incluindo todas as faixas etárias. A análise da participação relativa de grupos de alimentos indicou que os alimentos de origem vegetal (cereais, leguminosas, raízes e tubérculos) correspondem a 45% das calorias totais, seguidos com 28% pelos alimentos essencialmente calóricos (óleos e gorduras vegetais, gordura animal, açúcar de mesa, refrigerante e bebidas alcoólicas) e, com apenas 19%, produtos de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados). As frutas, hortaliças e legumes atenderam apenas 2,8% das calorias totais, o que pode configurar o crescente ganho de peso da população brasileira.

Nesse contexto, as ações de Educação Alimentar e Nutricional passam a ser valorizadas integrando as Políticas Públicas voltadas para a promoção da saúde de crianças e adolescentes. Visam, nesse âmbito, a construção de consenso conceitual no sentido de orientar as ações públicas dos diversos setores no que concerne a formação de hábitos alimentares saudáveis, em articulação com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), Ministério do Desenvolvimento Social (MDS), Ministério da Educação e Cultura (MEC), Associação Brasileira de Nutrição, Conselho Federal de Nutrição e o Observatório de Políticas de SAN da Universidade de Brasília.

¹ A pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) é desenvolvida a cada dez anos e a última foi publicada em 2008-2009.

Para tanto, entre as ações potenciais da EAN, identifica-se a investigação sobre os hábitos alimentares das crianças, adolescentes e de suas famílias, a implantação de hortas orgânicas nas instituições de educação infantil, atividades educativas junto às crianças e suas famílias e a formação dos profissionais envolvidos com os cuidados e educação das crianças em relação à promoção das práticas alimentares saudáveis. Entre outras possibilidades ampliar a discussão teórico-metodológica sobre EAN, sobretudo, dá visibilidade a experiência, suas práticas e conceitos (LIMA, 2015, p. 19).

Como consequência das mudanças no padrão alimentar, seguindo a tendência mundial, nas últimas quatro décadas, tem se observado aumento progressivo da morbimortalidade por Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT, consequências de fatores internos como a genética e outras patologias associadas, mas, sobretudo, de fatores externos como o tabagismo, a inatividade física, o uso de álcool e, principalmente, as dietas não saudáveis, ricas em alimentos processados, açúcares, gorduras saturadas e sódio.

Estudos realizados sobre a compra de alimentos no Brasil em meados da década de 1970 e meados da década de 2000, evidenciaram nesse período uma redução na compra de alimentos tradicionais básicos, como arroz, feijão, hortaliças e frutas e aumentos notáveis na compra de alimentos processados, acarretando aumento no consumo de gorduras saturadas e sódio (BRASIL, 2012, p.53).

Segundo o Ministério da Saúde (2017), o sobrepeso e a obesidade aumentaram 23,6% e 60% respectivamente, no período de 2006 a 2016, por conseguinte o aumento de doenças como hipertensão arterial e diabetes, também aumentaram nesse intervalo de 10 anos - 14,2% e 61,8% - concomitantemente. O consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em aditivos, conservantes e associados - pães, barras de cereais, chocolates, doces, bolos, sorvetes, refrigerantes, refeições congeladas, pizzas, embutidos, nuggets, sopas enlatadas ou desidratadas, entre outros - tornou o Brasil um país com grande prevalência de pessoas com sobrepeso e obesidade, inclusive crianças e adolescente. Conforme dados do próprio governo – Brasil (2012, p.17) em vinte anos, as prevalências de obesidade em crianças entre 5 a 9 anos quadruplicou entre os meninos (de 4,1% para 16,6%) e praticamente quintuplicou entre as meninas (de 2,4% para 11,8%).

O que se constata é que este problema existe ao mesmo tempo em que a educação alimentar nutricional é apontada como estratégia fundamental na Política de

Segurança Alimentar e Nutricional para prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da contemporaneidade.

O que ocorre? Quais são os motivos que levam as prevalências de sobrepeso e de obesidade entre as crianças e adolescentes? Seria a falta de conhecimento e consumo de hortaliças e frutas pelas crianças e adolescentes? Influência dos maus hábitos da família, sobretudo, porque os pais que trabalham em tempo integral, não têm tempo para supervisionar a alimentação e preparar refeições balanceadas e saudáveis para seus filhos?

Na perspectiva de compreender os determinantes desta problemática, este estudo tem como objetivo avaliar o nível de conhecimento e de consumo de crianças e adolescentes sobre hortaliças e frutas *versus* guloseimas. A pesquisa visa estudar o comportamento alimentar das crianças para intervir no sentido de contribuir para transformar essa realidade.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. Aspectos teóricos conceituais acerca da Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

No Brasil, as primeiras intervenções governamentais no campo da alimentação, motivadas pelas preocupações da ciência de nutrição, ocorreram na década de 1940. Nesse período, a educação alimentar sofreu influências de ordem política e ideológica, centralizando-se no binômio “alimentação e educação”. Assim, os programas procuraram associar a distribuição de alimentos a ações de caráter educativo, com o intuito de ampliar os conhecimentos sobre alimentação racional e econômica da população (CASTRO; PELIANO, 1985).

Nas décadas de 70 e 80, o binômio deu lugar à relação “alimentação e renda”, consolidando a postulação de que pobres sabiam comer, mas lhes faltava renda para comprar alimentos. A partir dessa concepção, os programas de distribuição de alimentos passaram a ser vistos como instrumentos de redistribuição de renda. A preocupação com o valor proteico dos alimentos e com a educação foi substituída pela fome, má distribuição de renda com o pequeno produtor. Nessa época, as estratégias de intervenção tomaram caminhos completamente opostos, a partir da identificação dos fatores determinantes. Se desnutrição resultava da ignorância, a cura seria a criação de programas educativos e a introdução de novos alimentos. Se a desnutrição resultava da pobreza, a cura seria a transformação do modelo de desenvolvimento econômico (CASTRO; PELIANO, 1985).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar desenvolvida em 2009 constatou a prevalência de 23,0% de sobrepeso e de 7,3% de obesidade, com destaque às regiões Sul e Sudeste do país (ARAÚJO et al., 2010). Com vistas a reverter esse quadro e estimular a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, o Ministério da Saúde recomenda que torne-se essencial o desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional - EAN – prática contínua e permanente transdisciplinar e multiprofissional para se promover saúde e prevenir doenças, além de estimular mudanças no padrão alimentar nos escolares.

A partir dessas recomendações, a oferta de alimentação saudável e adequada com inserção da Educação Alimentar e Nutricional - EAN no processo de ensino e aprendizagem no âmbito educacional público, incluindo ainda a realização do

diagnóstico e acompanhamento do estado nutricional dos escolares, integra as ações do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE (BRASIL, 2013). A escola representa um ambiente propício para o desenvolvimento destas ações, como cenário coparticipante da formulação de políticas públicas e tende a possibilitar a socialização e continuidade das informações sobre a tão necessária mudança de comportamento nesse contexto (RAMOS et al., 2013). Estudos mostram resultados favoráveis dessas ações na formação sobre práticas alimentares saudáveis com vistas à modificação do consumo alimentar e a redução do excesso de peso (FEFERBAUM et al., 2012), confirmando a importância dos estudos sobre a relação saúde e alimentação, tanto no âmbito familiar como no âmbito escolar.

1.2. Histórico da relação Saúde-Alimentação

A concepção organizada e escrita sobre a relação entre alimentação e saúde foi descrita, há cinco mil anos, pela Civilização Védica, dando origem aos princípios da alimentação saudável no mundo oriental e ocidental (LUZ, 1996), pautada nas finalidades comuns, teóricas e práticas, de prevenção e de combate à doença, reproduzindo o paradigma mecanicista e tecnicista moderno. Desse ponto de vista, a terapêutica nutricional é centrada nas quantidades e nos horários em que os alimentos devem ser ingeridos, de modo a estabelecer uma vida com os menores riscos possíveis de adoecimento (CARVALHO et al., 2011).

O francês Michel Foucault (1926-1984) na sua obra “O nascimento da clínica”, aponta para uma “transformação do olhar” que ocorre na constituição dos saberes da Medicina (FOUCAULT, 2004). Segundo ele, o olhar que incorpora a subjetividade da “arte de curar” vai sendo gradativamente substituído por um olhar que localiza a doença no corpo. Para ele, a Medicina que surge nesse momento no Ocidente é a medicina da doença e o doente, nessa perspectiva, é um mero receptáculo, o local onde ocasionalmente a doença se instaura.

A alimentação foi estabelecida como uma estratégia para a saúde no final do século XIX, iniciando as pesquisas no campo da nutrição científica, como influência na ideia entre alimentação e saúde no ocidente. As recomendações internacionais de promoção da alimentação saudável lembraram a importância da variedade de alimentos como fonte de nutrientes, o equilíbrio na escolha do alimento, baseada nas necessidades individuais e coletivas, e a moderação do consumo de certos alimentos. Todas essas

regras abrangem, ainda hoje, os diferentes significados sociais, culturais e biológicos da alimentação (FAO, 1996; OMS, 1990).

Segundo Batista Filho (2010) a alimentação e seu reflexo biológico (a nutrição) representam os traços de relações mais fortes da vida humana com o ambiente. É através dos alimentos que se estabelece o ciclo de trocas com o meio físico, biótico e social, constituindo ecossistemas saudáveis ou insalubres. Um bom estado de nutrição supõe uma condição de equilíbrio no complexo de fatores que se articulam na produção, consumo e utilização metabólica de energia e de nutrientes, em nível celular, individual ou em escala coletiva. Destaca-se ainda, como método para proposição de uma alimentação saudável, a Pirâmide dos Alimentos, uma representação gráfica para visualizar os alimentos e sua escolha nas refeições, com o objetivo de promover mudanças dos hábitos alimentares (ACHTERBERG; MCDONNELL; BAGBY, 1994). A Pirâmide Alimentar é um guia para orientar e ajudar na escolha, seleção de todos os grupos de alimentos. Auxilia as pessoas a planejarem suas refeições diárias de maneira adequada e variada, visando promover saúde e hábitos alimentares saudáveis. (PHILIPPI, 2008).

Atualmente no campo da alimentação, a comida assume uma conotação médica em que a orientação é direcionada à conservação da saúde através da manutenção de um funcionamento regular do organismo e do respeito às regras alimentares que valorizam o componente nutricional da dieta (MOTTA, 2010). Existem diversos estudos científicos que confirmam o papel relevante da alimentação no plano individual na prevenção e controle da morbidade e mortalidade prematuras resultantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), incluindo obesidade, diabetes *mellitus* tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. As políticas públicas em alimentação e nutrição, assim, se reconfiguram e recomendam, evitar o consumo de alimentos ditos como pouco saudáveis devido a componentes alimentares específicos, como gorduras trans, açúcares livres e sódio, para alimentos mais saudáveis (WHO, 2002).

A importância da qualidade de vida em nosso dia-a-dia é de extrema necessidade apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas e diversão com a família e amigos (MONTEIRO; COSTA, 2004).

1.3. Conceitos de alimentação saudável

A alimentação da criança inicia-se quando ela ainda está em formação, dentro do útero materno. O estado nutricional da gestante retrata uma dupla importância clínica e epidemiológica, pois a gestante está em um período de reconhecida suscetibilidade biológica, assim como o feto é extremamente dependente do organismo materno para o seu crescimento e desenvolvimento (LIMA e SAMPAIO, 2004). A inadequação do estado nutricional materno aliada a uma ingestão dietética insuficiente pode comprometer o desenvolvimento fetal, bem como o estado nutricional da criança ao nascer e durante os primeiros meses de vida (GUERI e PENA, 1998). A desnutrição materna é fortemente marcada pela desnutrição protéico-energética e está associada ao nascimento de crianças com baixo peso (recém-nascidos com peso inferior a 2500g) (BATISTA e RISSIN, 2003).

Segundo o Ministério da Saúde (2004, p. 25) o aleitamento materno é fator fundamental para o início da alimentação saudável da criança. Além do incentivo e apoio, a equipe de saúde deve estar preparada para orientar a transição do aleitamento para a introdução de novos alimentos (início do desmame), por se tratar de um momento crítico, em que os distúrbios nutricionais acontecem.

Entende-se como alimentação saudável aquela que de forma equilibrada combine alimentos dos variados grupos alimentares os quais são composto desde de cereais a tubérculos e frutas e hortaliças. Sendo essa capaz de suprir as demandas fisiológicas do organismo e assim permitir o desenvolvimento e crescimento adequado, garantir a saúde plena, prevenir agravos a saúde (BRASIL, 2008).

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em bom estado de saúde, ou seja, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções (MONTEIRO; COSTA, 2004). Ademais, recomenda-se manter um equilíbrio energético e um peso normal (WHO, 2004), que constitui usualmente em manter-se dentro de uma faixa de normalidade de peso, categorizada de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC) do indivíduo – o qual, apesar de sua utilidade, é passível de críticas pelas limitações que apresenta (GARN et al., 1986).

A alimentação saudável é um dos fatores importante na qualidade de vida, mas para ter essa qualidade, devem existir outros hábitos, como a prática de atividade física,

hábitos de higiene diária, entre outros (LIMA, 2008). Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos (MONTEIRO; COSTA, 2004).

O atual mundo globalizado, onde o tempo é considerado um recurso, extingue alguns hábitos demasiadamente demorados, por outros mais rápidos, tudo para poupar tempo e voltar logo ao trabalho. Entre esses hábitos, a prática de uma alimentação saudável muitas vezes é substituída por alimentações feitas em lanchonetes, fast-foods ou comidas congeladas e industrializadas.

1.4. Infância e hábitos alimentares saudáveis

A infância é a fase inicial, onde ocorre o crescimento físico e a formação dos conceitos, dos valores e dos hábitos, inclusive, alimentares e higiênicos. Para criança o hábito alimentar é uma fonte de prazer e descobertas, a partir do qual ela começa a descobrir as cores, os aromas e os sabores. Porém, é comum observar que muitas vezes as crianças não aceitam determinados alimentos ou as formas como eles são apresentados. Para tanto, deve-se oferecer a elas uma variedade de alimentos, bem como diversificar as formas de preparação e apresentação dos mesmos. A alimentação adequada é importante para garantir o adequado crescimento e prevenir carências nutricionais entre os fatores que influenciam o crescimento e a saúde da criança (PHILIPPI, CRUZ, COLUCCI, 2003).

A criança em idade escolar apresenta intenso crescimento físico e intelectual e por esse motivo suas exigências nutricionais são elevadas (MENDONÇA, 2010). Nessa faixa etária (5 a 11 anos de idade) há a necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação, principalmente pelo fato de ocorrer à incorporação de novos hábitos alimentares que implica o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que irão influenciar diretamente o padrão alimentar a ser adotado pelo infante, revela estudo realizado por Philippi et al.(2003).

Além disso, a infância é o momento ideal para a aprendizagem de bons hábitos alimentares, principalmente com o desenvolvimento de programas de educação alimentar junto às famílias e às crianças. Esses programas devem ser desenvolvidos a partir de um acompanhamento avaliativo constante da aceitação dos alimentos pelas crianças; além de propor cardápios alternativos e diferentes formas de apresentação e de preparação dos alimentos. Como afirma Martins et al. (2004), a busca de uma maior

aceitação dos alimentos deve partir da realização de diagnósticos sobre as preferências alimentares. Desta forma, a qualidade e, conseqüentemente, a maior aceitabilidade do cardápio depende da obediência a critérios como hábitos alimentares, características nutricionais, aceitação, entre outros critérios.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2008) do Ministério da Saúde, para construção da alimentação saudável é necessário incluir como hábitos alimentares; o consumo diário de cereais dando preferência aos integrais; feijões; frutas; legumes e verduras; leite e derivados; carnes magras, aves ou peixes; consumo hídrico adequado; reduzir o consumo de frituras, alimentos ricos em gordura, açúcar e sal. Esses hábitos associados à atividade física promoverão o desenvolvimento adequado dos adolescentes.

Maus hábitos alimentares estão associados ao aumento no consumo de alimentos muito calóricos e a não prática de exercícios, causando danos à saúde como doenças crônicas, sendo elas: obesidade, algumas cardiopatias como, por exemplo, a hipertensão; doenças relacionadas ao consumo excessivo de açúcar que podem provocar diabetes. Nas últimas décadas os índices dessas doenças têm crescido principalmente em diversas áreas do Brasil, em diversos segmentos sociais e faixa etária, evidenciando o processo de transição nutricional com vantagem predominante da obesidade sobre a desnutrição. A alimentação desregrada, particularmente, quando levam à obesidade infantil, ocasionam problemas de saúde subsequente e a longo prazo, contribuindo na vida adulta para o surgimento de doenças crônico-degenerativas (VALLE, 2007, p.02; SILVA, 2014).

A melhoria dos hábitos alimentares depende de estratégias adequadas a cada estágio da vida, sendo as atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional as mais recomendadas na infância e adolescência (OLIVEIRA et al., 2004; SICHIERI & SOUZA, 2008). Além das atividades lúdicas, as oficinas de alimentação saudável também são uma importante ferramenta para a prevenção e formação de hábitos alimentares saudáveis, que por serem atividades práticas, ajudam na conscientização dos indivíduos. Por meio das oficinas de alimentação saudável se tem as condições de informar sobre o valor nutricional dos alimentos, promover a descoberta de novos alimentos e suas potencialidades e oportunizar a construção de conhecimentos sobre preparo, combinação ideal e sua conservação. Ressalta-se ainda que essa estratégia possa motivar as crianças e adolescentes para a prática alimentar saudável e incentiva-

los a promover educação alimentar e nutricional em suas famílias (CASTRO et al., 2007; GARCIA & CASTRO, 2011).

Segundo Murillo (2009), a família constitui a maior influência sobre as práticas alimentares das crianças e dos adolescentes, uma vez que é responsável por fornecer os alimentos, e influencia na formação de atitudes, preferências e valores que determinam os hábitos alimentares que levarão para a vida.

Para Amaral (2008, p.01) a formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia na família desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos.

O comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Daí a importância de se dá atenção especial a primeira infância, uma vez que é nessa etapa de desenvolvimento que muitos comportamentos estão sendo desenvolvidos, incluindo os hábitos alimentares. É “importante que a criança adquira o hábito de realizar as refeições com a sua família, em horários regulares” (BRASIL, 2012, p.147).

Lima (2008) chama atenção também para o papel da escola como fundamental no processo de formação de hábitos saudáveis. Nesse campo o educador atuará como agente principal na formação de hábitos alimentares saudáveis. Considera-se as atitudes desse educador frente à criança referencia, serve de espelho mais intensamente do que as realizadas pelos membros familiares, devido o tempo que a criança convive com este, exercendo influências significativas. A alimentação é bastante influenciada pelo tempo que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais. Portanto, colegas, professores, treinadores, ídolos do esporte e outras amizades têm bastante influencia nos hábitos alimentares (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005).

A falta de conhecimento dos pais e dos educadores da escola acerca da formação de hábitos alimentares saudáveis na infância tem levado o aumento de sobrepeso na infância. Para Amaral (2008) a sociedade não precisa de modismos e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida.

Uma dieta equilibrada e rica em alimentos saudáveis é essencial para levar a vida em plena harmonia. Porém, por vezes não se consegue distinguir os alimentos mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à saúde. A alimentação completa é aquela onde ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, de preferência uma alimentação colorida e diversificada. Os melhores alimentos devem ser ricos vitamínicos e antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde (ZANCUL, 2004).

O ideal é incentivar as crianças a um saudável café da manhã e um almoço completo com proteínas (grãos integrais, soja, ovo, leite e derivados), carboidratos (pães, batata, cereais, arroz, macarrão, etc.) verduras, legumes e frutas. Assim, o jantar poderá ser uma pequena refeição, um prato leve, uma sopa ou um lanche. Não se pode esquecer jamais da água que é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão de, no mínimo, dois litros diariamente é altamente recomendada. A água desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas (PHILIPPI, CRUZ, COLUCCI, 2003).

Estudos mostram que por falta dessa disciplina alimentar, a prevalência da obesidade infantil encontra-se entre 10,8% a 33,8%, em diferentes regiões do Brasil, com inclusão da Região Nordeste (SBP, 2012). Uma Pesquisa de Orçamentos Familiares realizada em 2008-2009 avaliou aspectos nutricionais e antropométricos em crianças de 5 a 9 anos, apresentando excesso de peso no público infantil. Os resultados para sobrepeso foram de 34,8% meninos e 32,0% meninas e obesidade em 16,6% meninos e 11,8% meninas (IBGE, 2010).

O excesso de peso e a obesidade são encontrados com frequência, a partir dos cinco anos de idade, em todos os grupos de renda e praticamente em todas as regiões brasileiras (IBGE, 2010). Nesse contexto, políticas públicas e programas de promoção de saúde, visando hábitos alimentares saudáveis e práticas de atividades físicas regulares, são imprescindíveis para combater essa realidade (REIS; VASCONCELOS; BARROS, 2011). A construção dos hábitos alimentares se dá ainda na infância e nessa fase a criança adquire comportamentos alimentares próprios que irão continuar ao longo da vida.

A obesidade tem início nessa faixa etária, devido ao maior interesse que as crianças passam a ter por alguns alimentos muito calóricos (como salgadinhos, *fast-*

food, refrigerantes, doces, etc.), cuja ingestão é de difícil controle, bem como pelo sedentarismo, uma vez que a prática de atividade física é substituída pelo uso do computador, videogame, televisão, pela falta de espaço e segurança. Nessa faixa etária, também há um aumento da influência do grupo social (turma) na escolha de alimentos.

A preferência por alimentos industrializados está crescendo cada vez mais. As crianças preferem trocar os lanches saudáveis por bolachas, batata frita, pizza, refrigerantes, chocolates. Desta forma Philippi et al. (2003) recomenda que os alimentos devem ser preparados, introduzidos e fornecidos a criança, conforme seu interesse, para assim contribuir na aprendizagem do consumo de uma dieta equilibrada. “A criança, ao experimentar e aceitar o alimento apresenta uma grande chance de aprová-lo e incluí-lo em seus hábitos alimentares” (PHILIPPI, CRUZ, COLUCCI, 2003).

Estudos mostram (IBGE, 2009; ARAÚJO, 2010) que a transição alimentar culminou em um consumo alimentar inadequado (pouco nutritivo e alto teor energético), por mais de 90,0% da população brasileira. Como consequência observa-se um aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade, sobretudo em crianças e adolescentes (ARAÚJO et al., 2010). Essa condição indica a necessidade de adoção de estratégias educativas com a finalidade de favorecer comportamentos e desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Avaliar o nível de conhecimento e de consumo das crianças e dos adolescentes participantes do Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental da Rede Pública Municipal do Recife/PE, sobre frutas e hortaliças *versus* guloseimas.

2.2. Específicos

- Caracterizar e identificar as crianças e os/as adolescentes participantes do projeto de pesquisa e da etapa de intervenção.
- Identificar as ações de intervenção na realidade encontrada a partir de atividades teóricas e práticas (oficinas) de preparo e cocção de alimentação saudável.
- Avaliar os impactos das ações do referido projeto na formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças e adolescentes.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1. Caracterização do Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO)

O Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO), componente obrigatório da Matriz Curricular do Curso de Bacharelado em Economia Doméstica, foi desenvolvido no Núcleo de Estudos e Pesquisas em Políticas Públicas para Crianças e Adolescentes (NEPIAD), localizado no Departamento de Ciências Domésticas (DCD) na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). O referido estágio foi realizado no Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental de escolas públicas, no período de junho a agosto de 2017, com carga horária total da disciplina de 360 horas.

O objeto de estudo do Estágio Curricular Obrigatório se constituiu da pesquisa intitulada “Avaliação do nível de conhecimento e de consumo de crianças e de adolescentes sobre hortaliças e frutas *versus* guloseimas” e posteriormente a essa etapa foram desenvolvidas intervenção na realidade encontrada a partir da pesquisa com a realização de oficinas de Educação Alimentar e Nutricional.

3.2. Tipologia do Estudo

Tendo em vista a natureza do objeto de estudo, nesta pesquisa adotou-se a abordagem *quantiquali*, constituindo a *Pesquisa-Ação*, a metodologia mais adequada, sendo largamente utilizada em pesquisas empíricas nas quais se pretende associar pesquisa e ação, ou a resolução de um problema coletivo (VALADARES, 2011). Nesse tipo de pesquisa, os sujeitos participam ativamente do processo de investigação de modo cooperativo e participativo no *locus* do estudo (PINTO, 2014). Foi essencial ouvir as crianças, conhecer e compreender as representações que possuem sobre as frutas, hortaliças, guloseimas e produtos industrializados, como sujeitos do processo.

3.3. Universo e Amostra

Das 50 crianças e adolescentes matriculadas no projeto de ações socioeducativas (Anexo 1), eram estudantes do Ensino Fundamental em escolas públicas da rede municipal do Recife-PE, entre 8 e 13 anos de idade. Do universo de 50 crianças e adolescentes, 34 participaram efetivamente da pesquisa.

3.4. Instrumento de Pesquisa

O instrumento de investigação se constituiu de três formulários I, II e III (Anexos 2, 3 e 4): contendo o nome de todas as crianças e adolescentes participantes do projeto. O Formulário I continha o grupo das frutas - abacate, banana, laranja, mamão, melancia, abacaxi, melão, goiaba, limão, manga, maçã, kiwi, uva; o II contemplava o grupo das hortaliças - coentro, alface, batata, pimentão, cenoura, tomate, beterraba, batata-doce, inhame e macaxeira. O III continha o grupo das guloseimas e produtos industrializados – salgadinhos, pipoca, biscoito,confeito, pirulito, refrigerante, jujuba, chiclete2, paçoca e chocolate (Figura 1).

Figura 1. Investigação do nível de conhecimento e consumo sobre hortaliças e frutas x guloseimas das crianças e adolescentes por formulários.



Fonte: Autora (2017).

Primeiro se apresentou a cada criança individualmente as hortaliças, uma por uma, em seguida as frutas e por último as guloseimas e os produtos industrializados também um por um. A cada apresentação, da hortaliça, da fruta ou da guloseima ou do produto industrializado era perguntado à criança: *Você conhece essa fruta? Ou conhece essa hortaliça? Ou, essa guloseima?* Posteriormente se perguntou *Você consome essa fruta? Ou consome essa hortaliça? Ou, consome guloseima?* As respostas a estas perguntas foram anotadas no formulário e depois contabilizados e analisadas. As respostas foram registradas nos respectivos questionários. Se a criança conhecia a fruta, a hortaliça ou guloseima se colocava a palavra conhece ou não conhece. Da mesma forma em relação ao consumo se a criança consumia ou não consumia. Utilizou-se duas

cestas, uma contendo frutas e hortaliças e outra cesta contendo diversas guloseimas (Figura 2).

Figura 2. Cestas de frutas e hortaliças e de guloseimas utilizadas na aplicação dos questionários.



Fonte: Autora (2017).

3.5. Processo de Intervenção

3.5.1. Realização de Oficinas

Com base nos resultados da pesquisa, foram realizadas atividades teóricas e práticas (oficinas) com as crianças e adolescentes participantes da pesquisa e do projeto. Para tanto, foram realizadas 10 ações, divididas em atividades teóricas e práticas, as atividades teóricas (6 oficinas) abordaram questões que tratam sobre a importância da alimentação saudável e dos hábitos alimentares e higiênicos. E as atividades práticas (4 oficinas) de preparo e cocção de alimentos no laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Ciências Domésticas – DCD, conforme mostra o Quadro 1.

Quadro 1 – Atividades teórica e práticas (oficinas) desenvolvidas com as crianças e os adolescentes participantes do projeto- Recife-PE, 2017.

Ordem	Atividades teóricas
Apresentação do projeto	
1	Grupos dos alimentos (Carboidratos, proteínas, lipídeos, minerais e vitaminas)
2	As cores dos alimentos
3	Apresentação de vídeos e atividades lúdicas
4	Hortaliças, frutas <i>versus</i> guloseimas
5	Hábitos de alimentação saudáveis e a importância da leitura dos rótulos de alimentos
6	Higienização das mãos
Ordem	Atividades práticas
1	Prática: Higienização das mãos:
2	Prática: Produção de bolo de cenoura e suco misto de abacaxi, hortelã e limão
3	Prática: Produção brigadeiro de macaxeira
4	Prática: Elaboração de hambúrguer misto de soja e carne

Fonte: Autora (2018).

No primeiro momento com as crianças e adolescentes foi realizado a apresentação do projeto e das atividades que seriam desenvolvidas. Foi explicado que seria desenvolvido uma pesquisa com objetivo de avaliar o nível de conhecimento e de consumo de frutas e hortaliças *versus* guloseimas. De modo que os mesmos se apropriassem dos objetivos da pesquisa e dos temas que seriam apresentados. Ademais foi explicado que após os resultados da pesquisa seriam realizadas atividades teóricas e práticas (oficinas) de preparo e cocção de alimentação saudáveis.

O processo de intervenção foi iniciado com a realização das atividades teóricas, na primeira atividade ocorreu a apresentação do grupo de alimentos (carboidratos; proteínas, lipídeos, minerais e vitaminas), abordando funções de cada nutriente, principais fontes, além dos benefícios a saúde adquiridos por meio de uma alimentação balanceada, atrativa e saborosa.

Na atividade 2 explicou-se sobre o significado das cores dos alimentos e os nutrientes os compõem e seu uso para ajudar no controle de vários tipos de doenças. Realizou-se uma atividade teórica na sala de aula onde as crianças e os adolescentes desenharam frutas e hortaliças de acordo com as cores que haviam sido anteriormente

trabalhadas. Após desenharem as crianças apresentaram seus desenhos explicando o que significavam, mostrando a importância da alimentação contendo todos os tipos de nutrientes e principalmente de forma balanceada para atender as funções do organismo.

A atividade 3 foi apresentado vídeos que tratavam da alimentação saudável na infância, com desenhos animados tendo em vista ajudar o entendimento das crianças sobre os assuntos abordados de forma lúdica. Após apresentação dos vídeos se solicitou as crianças e aos adolescentes desenharem em cartolina as frutas e as hortaliças e pintarem de acordo com as respectivas cores. Solicitou-se também desenharem um prato com alimentos saudável, considerando os vários nutrientes e suas cores.

Na atividade 4 do processo de intervenção enfatizou-se a importância de consumir hortaliças e frutas, seus benefícios para saúde e às consequências do consumo excessivo de guloseimas.

A atividade 5 foi trabalhado com as crianças e adolescentes os hábitos alimentares saudáveis e a importância da leitura dos rótulos de alimentos. Foi realizada uma atividade com rótulos de alimentos, onde as crianças e os adolescentes trouxeram rótulos de produtos que consumiam em casa e a partir disso foi realizada a leitura e compreensão adequada dos mesmos. Na atividade 6 foi trabalhado a higiene pessoal, sobretudo, a importância da lavagem correta das mãos.

As atividades práticas para preparo e cocção de alimentos foram realizadas no Laboratório de Técnica Dietética no Departamento de Ciências Domésticas - DCD/UFRPE, com 38 crianças e adolescentes, divididas em 4 grupos na realização de cada atividade prática, com o objetivo de facilitar a execução das oficinas. As atividades práticas foram:

- 1) Foi realizado a prática de higienização das mãos, na qual crianças e adolescentes aprenderam a forma correta da lavagem das mãos, seguindo o passo a passo apresentado na atividade teórica.

- 2) Oficina de produção de bolo de cenoura e suco de abacaxi com hortelã e limão (Apêndice 1). As crianças e adolescentes ajudaram em todas as etapas do processo de preparação dos alimentos.

- 3) Na atividade prática 3 foi produzido brigadeiro de macaxeira (Apêndice 2). Nessa oficina se realizou uma recapitulação da importância de se utilizar a macaxeira por ser um tubérculo rico em fibra.

4) Oficina de produção hambúrguer misto de soja e carne (Apêndice 3), suco de beterraba com laranja e limão. Nessa oficina se recapitulou os conhecimentos que haviam sido trabalhados sobre a soja, rica em proteínas, lipídios, fibras e carboidratos, além, de reforçar o valor nutricional das hortaliças, frutas (beterraba, laranja e limão). As crianças e adolescentes participaram de todas as etapas do processo de preparação do hambúrguer e do suco (Da mistura da massa e do preparo dos temperos usados na elaboração do hambúrguer). Depois da massa pronta as crianças e adolescentes modelaram os hambúrgueres que posteriormente foram fritos por um adulto. Depois de fritos, cada uma montou seu hambúrguer com os ingredientes a sua disposição (pão bola; alface; tomate e cebola).

3.6. Avaliação da intervenção e do projeto

Realizou-se por meio de reuniões trimestrais com os pais das crianças e adolescentes, com o objetivo de obter um *feedback* das atividades desenvolvidas no projeto de ações Socioeducativas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Caracterização e identificação das crianças e adolescentes participantes do projeto de pesquisa e da etapa de intervenção

A pesquisa e a ação de extensão (intervenção) registrou a participação de 38 crianças e adolescente, de ambos os sexos, matriculadas no Ensino Fundamental em escolas públicas da rede municipal circunvizinha a UFRPE – Escolas Lions de Parnamirin; Mundo Esperança; Sociólogo Gilberto Freire.

Os dados referentes à identificação das crianças e dos/as adolescentes sujeitos da pesquisa e da ação de extensão (intervenção) foram coletados a partir do formulário de matrícula existente no projeto referente ao período de execução, junho a agosto de 2017.

A análise dos dados pode-se verificar que a maior percentual dos/as participantes (70%) foram crianças e se encontram na faixa etária de 8 a 12 anos de idade. Os/as demais, encontram-se na faixa etária de 12 a 13 anos de idade e são adolescentes representando menor percentual (30%) da pesquisa. Sendo notório a preponderância da participação de crianças sob a de adolescentes.

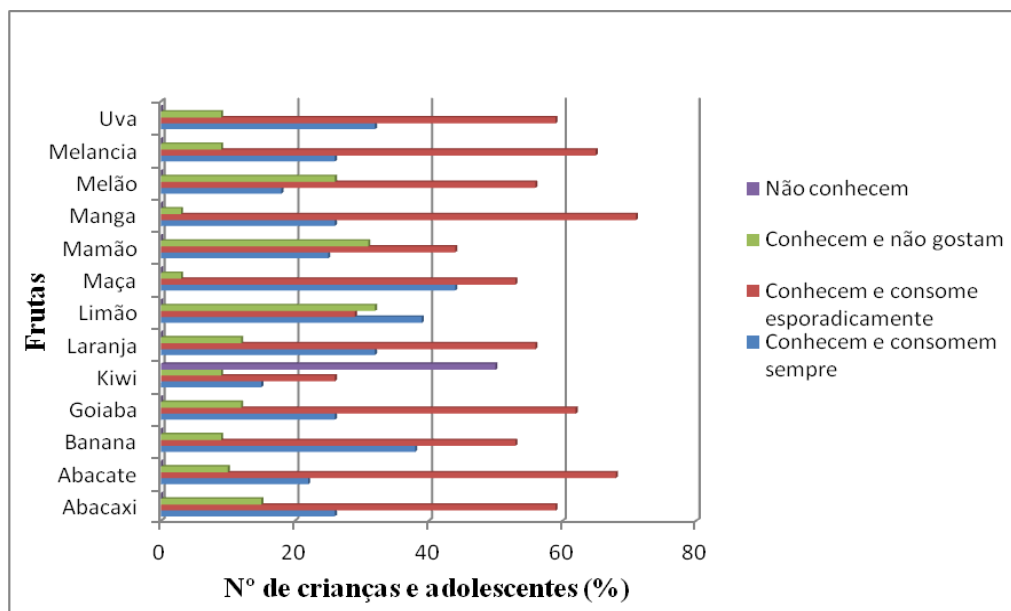
Em relação à escolaridade, identificou-se que a maioria das crianças e dos/as adolescentes (60%) se encontra nas séries do Ensino Fundamental, indicando um alto índice de repetência escolar, isso significa dizer que crianças com 10 anos se encontra ainda na 2ª ou 3ª série do Ensino fundamental, sendo um fator bastante complicador.

4.2. Nível de conhecimento e de consumo das crianças e adolescentes participantes do Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental da Rede Pública Municipal do Recife/PE, sobre frutas e hortaliças *versus* guloseimas.

Conforme o nível de conhecimento e de consumo das crianças e adolescentes sobre as frutas (Gráfico 1), observa-se que dentre as pesquisadas, maçã (44,00%), limão (39,00%) e banana (38,00%) apresentaram os maiores percentuais de conhecimento e de consumo diário. Observa-se que das frutas estudadas, o kiwi foi a que teve o maior percentual (50,00%) de crianças e adolescentes que afirmaram não conhecer. Pode-se atribuir esse resultado ao fato do Kiwi ser uma fruta não regional e por apresentar preço alto para o orçamento da maioria das famílias. As frutas que

tiveram maior percentual de conhecimento e de consumo esporadicamente foram manga (71,00%), abacate (68,00%) e melancia (65,00%).

Gráfico 1. Nível de conhecimento e de consumo de crianças e adolescentes sobre frutas.



Fonte: Autora (2018).

Alguns relatos das crianças e adolescentes sobre as frutas durante a aplicação do questionário:

Eu nunca comi kiwi, e mesmo que tivesse comido não ia gostar (Angélica, 7 anos).

Como kiwi todos os dias porque minha avó compra pra mim (Bianca, 10 anos).

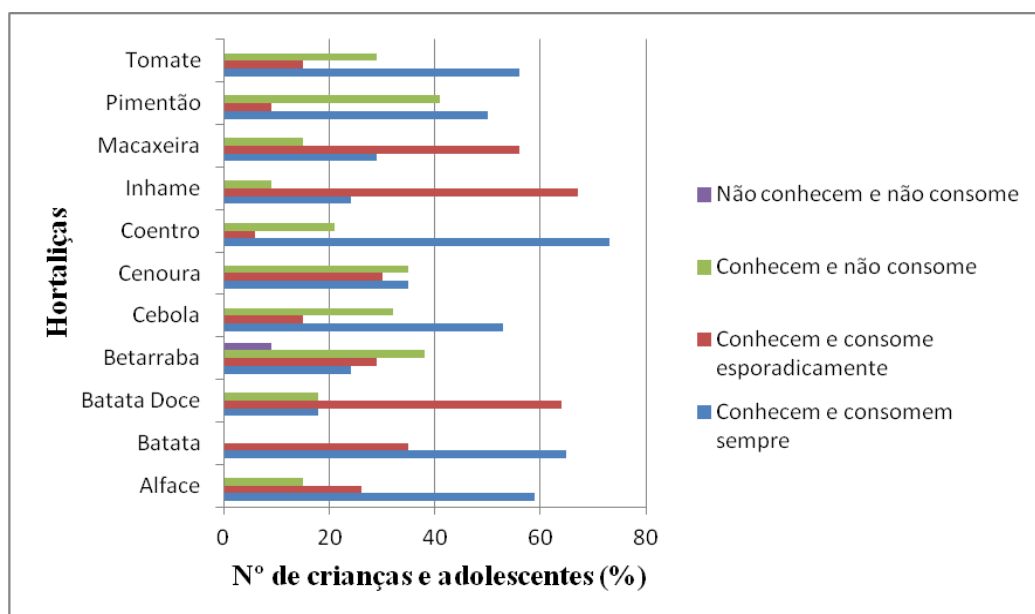
Eu como a maioria das frutas quando vou ao sítio dos meus familiares (Caíque, 11 anos).

Estudo realizado por Lima (2015) acerca da formação de hábitos alimentares saudáveis com crianças de creches e pré-escola da rede municipal encontrou que a maioria das crianças na faixa etária de 3 a 5 anos apresentou maior nível de conhecimento e de consumo para as frutas do tipo banana e manga (98,80%) e (78,80%), respectivamente, corroborando este estudo no que concerne ao consumo de banana. Martins (2012) avaliando o conhecimento sobre alimentação saudável, de adolescentes matriculados na instituição de ensino no Distrito Federal, obteve que as frutas mais citadas como preferidas foram banana e uva (50,00%), maçã (41,66%), melancia (40,00%), laranja (33,33%) e morango (26,66%).

Para Seabra e Moura (2005), a educação alimentar faz parte do processo educativo da criança e a família configura-se como alvo para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Nesse momento, os adultos devem ao invés de reforçar o consumo de alimentos inadequados devem propiciar outras ações que levem a formação de hábitos alimentares saudáveis, rompendo com a cultura e a concepção que tem se formado em relação ao consumo de alimentos industrializados em detrimento dos alimentos naturais, a exemplo de frutas e hortaliças.

Os resultados obtidos no formulário com as crianças e adolescentes participantes do projeto sobre o nível de conhecimento e de consumo de hortaliças são apresentados no Gráfico 2.

Gráfico 2. Nível de conhecimento e de consumo de crianças e adolescentes sobre hortaliças



Fonte: Autora (2018).

A maioria das crianças e adolescentes na faixa etária entre 8 e 13 anos de idade, participantes do Projeto Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental de Escolas Públicas, apresentaram elevado nível de conhecimento e de consumo em relação à maioria das hortaliças (Gráfico 2). O coentro, a batata e a alface alcançaram os maiores percentuais indicando o maior conhecimento e consumo dentre as hortaliças analisadas, (73,00%), (65,00%) e (59,00%), respectivamente. Entretanto as hortaliças

pimentão (41,00%), beterraba (38,00%) e cenoura (35,00%), apresentaram elevada taxa de conhecimento, porém as crianças e adolescentes afirmaram não consumir.

O elevado nível de conhecimento e consumo das hortaliças certamente foi influenciado pelas atividades teóricas e práticas (oficinas) desenvolvidas com as crianças e adolescentes participantes do projeto Ações Socioeducativas, que possibilitou uma nova abordagem sobre a importância das frutas e das hortaliças e sua influência na formação de novos hábitos alimentares. O que justifica o trabalho de Educação Alimentar e Nutricional para a formação e mudança de hábitos alimentares saudáveis desenvolvidos junto às crianças e suas famílias no referido projeto.

Entre as muitas atividades de destaque desenvolvidas com as crianças e com os adolescentes e sem a pretensão de esgotar os exemplos, o reforço escolar de duas horas diárias e as ações de Educação Alimentar e Nutricional se concretizou enquanto agenda estruturante da ação de extensão com resultados e impactos positivos.

Observa-se que entre as hortaliças estudadas, a beterraba, foi à única que apresentou percentual de não conhecimento (9,00%) das crianças e adolescentes entrevistadas. Alguns relatos das crianças e adolescentes sobre a beterraba:

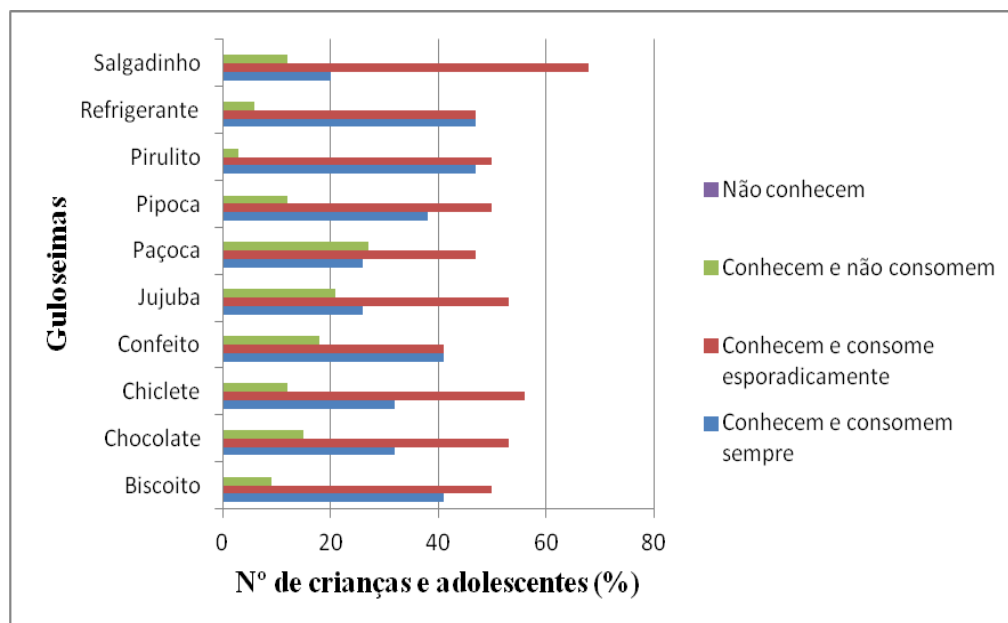
Eu como beterraba de vez em quando e sempre ajudo minha mãe no preparo dos alimentos (Mário, 12 anos).

Eu não conheço beterraba (Arthur, 8 anos).

Estudo realizado por Lima (2015) sobre a formação de hábitos alimentares saudáveis com crianças de creches e pré-escolas da rede municipal evidenciou que o maior nível de conhecimento das hortaliças, foram: tomate (12,00%), coentro (6,40%) e pimentão (6,80%). E quanto ao consumo de hortaliças, coentro (6,40%), tomate (6,00%) e chuchu (5,20%) apresentaram os maiores percentuais. Martins (2012) avaliando o conhecimento sobre alimentação saudável, de adolescentes matriculados na instituição de ensino no Distrito Federal, obteve que as hortaliças mais consumidas diariamente pelos adolescentes foram alface (48,33%), tomate (31,66%) e cenoura (25,00%).

Os resultados do formulário respondido pelas crianças e adolescentes participantes do projeto sobre o nível de conhecimento e de consumo de guloseimas são apresentados no Gráfico 3.

Gráfico 3. Nível de conhecimento e de consumo de crianças e adolescentes sobre guloseimas



Fonte: Autora (2018).

Quanto ao nível de conhecimento e consumo em relação às guloseimas, pode-se observar que as guloseimas apresentaram elevada taxa de conhecimento e de consumo esporadicamente, com destaque para salgadinho (68,00%), chiclete (56,00%), jujuba e chocolate (53,00%). Constatou-se que as crianças e adolescentes conheciam todas as guloseimas apresentadas, no momento da aplicação do questionário. Observou-se inclusive que algumas crianças queriam consumir os produtos apresentados no momento da pesquisa. Lima (2015) obteve elevados percentuais de consumo das guloseimas, destacando-se o achocolatado (98,90%) e o refrigerante (92,00%), para crianças na faixa etária de 3 a 5 anos. Martins (2012) avaliando o conhecimento de adolescentes matriculados na instituição de ensino no Distrito Federal obteve que as guloseimas citadas como preferidas foram chocolate (73,33%), chicletes (30,00%) e balas (26,66%).

Os dados em evidência na pesquisa demonstram maior nível de conhecimento e consumo das crianças e dos adolescentes sobre frutas e hortaliças, apresentando elevado nível de conhecimento e de baixo consumo de guloseimas. Esse resultado pode ser devido ao desenvolvimento do projeto “Formação de hábitos alimentares saudáveis”, realizado com as crianças e os adolescentes participantes do projeto, com atividades

teóricas e práticas (oficinas) direcionadas à Educação Alimentar e Nutricional, cuja ênfase centrou no conhecimento teórico e prático (consumo) sobre as frutas e hortaliças, alimentação saudável, aliados às oficinas de preparação de alimentos.

4.3. Identificar as ações de intervenção na realidade encontrada a partir de atividades teóricas e práticas (oficinas) de preparo e cocção de alimentação saudável.

Para promoção de hábitos alimentares saudáveis acredita-se que o conhecimento sobre alimentação e nutrição seja de extrema importância. Estudos realizados com escolares “[...] que utilizaram educação nutricional como umas das estratégias de intervenção, relataram melhora nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar, influenciando também nos hábitos alimentares da família” (TRICHES, 2005).

Na oficina prática 1 foi apresentado a importância e o passo a passo para higienização das mãos. E foi também foi realizada a atividade prática com crianças e adolescentes, para realização da lavagem correta das mãos seguindo o passo a passo apresentando na oficina. Ressaltou-se que este procedimento deve ser realizado antes e depois de utilizar-se o banheiro, ao voltar da rua para casa, antes das refeições e do preparo das mesmas. Pois a lavagem das mãos contribuiu na prevenção de diversas doenças.

Na atividade prática 2 (Figura 3) foi realizada a prática de produção de bolo de cenoura e do suco misto (abacaxi, limão e hortelã). Antes de iniciar essa oficina, foi apresentada a importância do consumo da cenoura, devido ser um alimento fonte de vitamina A. Em seguida produziu-se o bolo de cenoura com cobertura de chocolate e suco de abacaxi, hortelã e limão. As crianças ajudaram em todas as etapas no processo da preparação.

Figura 3. Oficina da produção do bolo de cenoura e do suco misto de abacaxi, hortelã e limão



Fonte: Autora (2017).

Na atividade prática 3 produziu-se o brigadeiro de macaxeira. Inicialmente apresentou-se as crianças e adolescentes as propriedades e benefícios da macaxeira. As mesmas ajudaram a produzir o brigadeiro de macaxeira e o achocolatado (Figura 4). As crianças sempre se mostraram participativas em todos os passos da preparação dos mesmos.

Algumas observações sobre a oficina de produção do brigadeiro de chocolate: as crianças e adolescentes, de certa forma, rejeitaram a preparação, uma vez que nunca comeram brigadeiro feito de macaxeira. Porém, após participarem da preparação e saborearem depois de pronto, todos gostaram muito, ficaram impressionadas com o sabor. Ficaram impressionados por não ter leite condensado e ficar tão saborosos. Conforme mostra o depoimento abaixo:

Eu gostei muito do brigadeiro, nem parece que fizemos sem colocar leite condensado (Carolina, 12 anos).

Figura 4. Oficina de elaboração do brigadeiro de macaxeira e achocolatado.



Fonte: Autora (2017).

Na atividade prática 4 realizou-se a produção do hambúrguer misto de soja e carne. Inicialmente foi trabalhada a importância e funções das proteínas da soja e da carne, além de abordar as vitaminas presentes na beterraba, laranja e limão. As crianças e adolescentes elaboraram a mistura dos ingredientes (carne e soja), depois elas mesmas modelaram seus hambúrgueres que foram fritos por um adulto e cada uma montou da maneira que mais gostava seu hambúrguer. A cada oficina observou-se um maior interesse das crianças e adolescentes em aprender mais sobre os alimentos saudáveis por meio de mais oficinas de alimentação.

Figura 5. Oficina da produção de hambúrguer misto de soja e carne e suco de beterraba



Fonte: Autora (2017).

Sendo assim, essa intervenção tem contribuído significativamente para promoção de uma alimentação saudável, tanto no espaço institucional como familiar,

uma vez que essas atividades envolvem também a família das crianças e adolescentes.

As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis que promovam a saúde do indivíduo (PHILIPPI; CRUZ; COLUCCI, 2003). Nesta perspectiva, a participação da família, especialmente dos pais no processo educativo da criança na unidade doméstica é essencial para a formação desses hábitos (SARAIVA, 2008).

Com o objetivo de potencializar os resultados do trabalho educativo sobre o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças e dos adolescentes, de forma a envolver a família visando dar importância à participação desta no sentido de construir uma relação de colaboração entre os dois segmentos, reuniões trimestrais foram realizadas com os pais das crianças e dos adolescentes (Figuras 6 e 7). Essas reuniões tiveram como propósito contribuir de forma significativa para melhoria das atividades do projeto, a partir das sugestões dos pais ou responsáveis.

Figura 6. Reunião da professora e reitora da UFRPE com os pais das crianças e adolescentes participantes do projeto



Fonte: Autora (2017).

Figura 7: Reunião trimestral com os pais ou responsáveis pelas crianças participantes do projeto.



Fonte: Autora (2017).

Os resultados mostram que os pais sempre fazem referências aos impactos do projeto na vida das crianças e adolescentes, principalmente em relação às aprendizagens. Dessa forma, todos se mostram satisfeitos com a participação dos filhos/as no projeto, até relataram mudanças significativas no comportamento das crianças. Segundo depoimento dos pais as crianças não tinham o hábito de consumir frutas e hortaliças antes de participarem do projeto, a partir da inserção no projeto começaram a consumir, inclusive, a pedir para os pais comprarem, principalmente frutas.

Segundo Murillo (2009), a família constitui a maior influência sobre as práticas alimentares dos adolescentes, pois é responsável por fornecer os alimentos, influenciam nas atitudes alimentares, preferências e valores que determinam os hábitos alimentares que levarão para a vida. Para promoção de hábitos alimentares saudáveis acredita-se que o conhecimento sobre alimentação e nutrição seja de extrema importância.

Segundo estudo realizados por Capella (2017) acerca dos impactos do projeto Ações Sócio-educativas na vida das crianças e dos adolescentes, principalmente em relação às aprendizagens, têm sido referenciados pelos pais. Em todas as oportunidades os mesmos se mostraram satisfeitos com a participação dos filhos/as no projeto, inclusive relataram mudanças significativas no comportamento das crianças. Os hábitos alimentares são fortemente influenciados pelas preferências alimentares tanto na fase infanto-juvenil quanto na fase adulta, dessa forma e com base nas preferências alimentares expostas pelas crianças e adolescentes, enfatiza-se a necessidade de se

utilizar a educação nutricional como um pilar essencial para a construção de jovens e adultos saudáveis.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados dessa pesquisa mostram a necessidade de ações contínuas e sistemáticas focando a Educação Alimentar e Nutricional para crianças e adolescentes, uma vez que este estudo mostrou, a partir da análise dos dados obtidos que elas têm papel fundamental no processo de formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças e de suas famílias. Compreende-se que o conhecimento sobre alimentação saudável por si só, não necessariamente induz o indivíduo a adotar práticas alimentares saudáveis, no entanto, o conhecimento associado a atividades educativas são indispensáveis, visto que auxiliam na conscientização e no poder de decisão do indivíduo por opções mais saudáveis.

O nível de conhecimento e de consumo das crianças e dos adolescentes participantes do Projeto de Ações Socioeducativas para Crianças do Ensino Fundamental de Escolas Públicas do Recife – PE foi avaliado por meio da aplicação dos formulários e verificou-se que o consumo de hortaliças é em maior frequência, seguido das frutas e por fim as guloseimas. Atribui-se esse resultado, sobretudo, as atividades de Educação Alimentar e Nutricional que vem sendo desenvolvidas com as crianças e adolescentes participantes do projeto e suas respectivas famílias, integrando outras atividades importantes.

Pode-se concluir que a educação alimentar aliada a informação sobre alimentação saudável apresenta-se como forma eficaz para o desenvolvimento de uma alimentação infantil adequada para que possa formar adultos mais saudáveis. Em relação às atividades acerca da alimentação saudável e nutricional desenvolvidas no projeto de extensão “Ações Socioeducativas” integrantes das atividades do NEPIAD, é possível afirmar que vêm contribuindo de forma significativa para a formação de hábitos não apenas alimentares, mas, higiênicos saudáveis das crianças e adolescentes, participantes do projeto e suas respectivas famílias.

Vale considerar ainda o apoio de mães e pais da comunidade e dos estudantes bolsistas e voluntários do curso de Economia Doméstica e de Ciências do Consumo que, reconhecendo a importância de melhorar a educação das crianças e dos/as

adolescentes participantes do projeto Ações Socioeducativas contribuíram com seu tempo, conhecimentos e com as suas habilidades, de forma significativa para oferecer aos sujeitos um espaço de estar, de convívio, participação e, sobretudo, de aprendizagem em horários alternados ao da escola.

REFERÊNCIAS

AMARAL, C.M.C. Educação alimentar. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros. Disponível em:

www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6/. Acesso em 25 Jul de 2018.

ARAÚJO, C.; TORAL, N.; SILVA, A. C. F.; VELÁSQUEZ-MELENDÉZ, G.; DIAS, A. J. R. Estado nutricional dos adolescentes e sua relação com variáveis sociodemográficas: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). **Ciência Saúde Coletiva**. v. 15, n. 2, p. 3077-3087, 2010.

BATISTA FILHO, M. M., RISSIN A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Caderno Saúde Pública*, v. 19(Sup. 1)181-191, 2003.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

_____. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Ministério da Educação. Resolução 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: MEC, 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

_____. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Disponível em: http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoadevida/pof/2008_2009_enca/pof_20082009_enca.pdf. Acessado em 11 jun 2018.

CAPELLA, AYNORA CHAVES. Ações Socioeducativas para crianças do Ensino Fundamental da Rede Pública: Aspectos Teóricos-metodológicos. Trabalho de

conclusão do curso de Economia Doméstica, UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO, 2017.

CARVALHO, C. A., FONSÊCA, P. C. A., PRIORE, S. E., FRANCESCHINI, S. C. C., NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 2, p. 211-221, 2015.

CARVALHO M.C.V.S. et al. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Ciênc.saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Notas sobre alimentação e nutrição. Brasília: FAO, 1996.

FEFERBAUM, R.; LEONE, C.; NOGUEIRA, R.C.; CAVALCANTI, P. N.; CARDOSO, E. B.; SERRA, M. A. Avaliação antropométrica por bioimpedância de um programa de educação nutricional para escolares na faixa etária de 7-14 anos durante o período de 10 meses. *Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano*, v. 22, n. 3, p. 283-290, 2012.

FOUCAULT, M. O nascimento da clínica. Rio de Janeiro: Forense; 2004a.

GARN, S.M.; LEONARD, W.R.; HAWTHORNE, V.M. Three limitations of the body mass index. *Amer. J. Clin. Nutr.*, v. 44, n. 6, p. 996-7, 1986.

GRACIA-ARNAIZ, M. ¿Somos lo que comemos? Alimentos, significados e identidades. *Alimentos Hoy*, v. 22, p. 3-5. 2011.

GUERI, M., PENA, M., STROKE. In: YEHUDA, B., LAND, S., PAGANINI, J. M, YUNES J, editores. *Maternal and Child Health Activities at the Local Level: Towards the Goals of the World Summit for Children*. Washington, D.C. : PAHO, 267-280, 1998.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). POF 2008 – 2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, 2010. Disponível em:

>http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf< Acesso em: 24 de julho de 2018.

_____. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF)- 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. 150p.

_____. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – POF. Rio de Janeiro, 2010.

LIMA, Wanessa Maria de Lima. Educação alimentar e nutricional para formação de hábitos alimentares saudáveis com crianças de instituições de educação infantil da rede municipal de Recife - PE. Trabalho de conclusão do curso de Economia Doméstica, UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO, 2015.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. 2008. O EDUCADOR PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DA ESCOLA. Artigo disponível em: http://www.fc.unesp.br/upload/gabriela_lima.pdf. Acesso em: 22 jul. 2018.

LIMA, G. S. P., SAMPAIO, H. A. C. Influência de fatores obstétricos, socioeconômicos e nutricionais da gestante sobre o peso do recém-nascido: estudo realizado em uma maternidade em Teresina, Piauí. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 4, n. 3, p. 253-261, 2004.

LUZ, M. (Org.). VI Seminário do Projeto de Racionalidades Médicas. Série de Estudos em Saúde Coletiva 140. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 1996.

MAHAN, L.K. ESCOTT-STUMP, S. Alimentos, nutrição & dietoterapia. Ed. Roca. 11 ed., p. 162. 2005.

MARTINS, Rita de Cassia Bertolo; MEDEIROS, Maria Angélica Tavares de; RAGONHA, Gláucia Meleiro; OLBI, Jussara Helena; SEGATTI, Marisa Elaine Pais; MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades

e incoerências. In: _____Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2016**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 160p.: il.

MOTTA, G. La historia, la comida, la salud. Un vínculo siempre más estrecho entre alimentación y medicina. *Med. segur. trab.*, v. 56, n. 218, p. 93-99, Marzo 2010.

OMS. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: informe de un grupo de estudio de la OMS. Geneva: OMS, 1990.

OSELE, Milena Ribeiro. Aceitabilidade da Alimentação Escolar no Ensino Público Fundamental. **Revista Saúde**, Piracicaba, v.6, n.13, p.71-78. 2004.

PALMEIRA, P. A., SANTOS, S. M., VIANNA, R. P. Feeding practice among children under 24 months in the semi-arid area of Paraíba, Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 24, p.553-563, 2011.

PINTO, JOÃO BOSCO. Metodologia, teoria do conhecimento e pesquisa-ação. Textos selecionados por Laura Duque-Arazola e Michel Thiollent. Belém-PA: Editora da Universidade Federal do Pará. 2014. 202 p.

PHILIPPI, SÔNIA TUCUNDUVA; CRUZ, ANA TERESA RODRIGUES; COLUCCI, ANA CAROLINA ALMADA. Pirâmide Alimentar para Crianças de 2 a 3 Anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.6, n.1, p. 5-19, jan/mar. 2003.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos. **Fundamentos básicos da nutrição**. Barueri: Manole, 2008.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013.

REIS, C. E. G.; VASCONCELOS, I. A. L.; BARROS, J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria.**, v. 29, n. 4, p. 625 – 33, 2011.

SARAIVA, Joseana Maria; GALDINO, Rosa Maria Nunes; NAVARRO, Maria de Fátima e SOUZA, João Moraes. Melhorando os Níveis de Saúde de Crianças de Creches e Pré-Escolas de Recife – PE e de suas Famílias. CNEU – UFRPE, Recife – PE, 2008.

SBP, Sociedade Brasileira de Pediatria. Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação. Departamento Científico de Nutrologia. 2ª edição. São Paulo. SBP. 2012. 142 p.

SEABRA, Karla da Costa; MOURA, Maria Lucia Seidl de. Alimentação no ambiente de creche como contexto de interação nos primeiros dois anos de um bebê. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 77-86, jan./abr. 2005.

TRICHES, Rozane M. et. al. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p. 541-547, mar. 2005.


VALADARES, JORGE. A teoria da aprendizagem significativa como teoria construtivista. Aprendizagem Significativa em Revista/Meaningful Learning Review – V1(1), pp. 36-57, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO, 2002.


ZANCUL, Mariana de Senzi. Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004.

ANEXOS


ANEXO 1 - Formulário de inscrição das crianças e adolescentes para participarem do projeto



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO



Departamento
de Ciências
Domésticas



NEPIAD
NÚCLEO ESTUDO E PESQUISA
EM POLÍTICAS PÚBLICAS PARA
A INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA
DCD/UFPE

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS**

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

FORMULARIO DE MATRÍCULA N° _____

Nome do/a aluno /a : _____
 Sexo: _____
 Nascimento: ____/____/____ Estado: _____
 Nacionalidade: _____
 Nome do Pai: _____
 Nome da Mãe: _____
 Residência: N°: _____
 Bairro: _____ Cidade: _____ Tel: _____

Local de trabalho do Pai: _____
 Telefone/s: _____
 Local de trabalho da mãe: _____
 Telefone /s: _____
 Emergência (chamar quem): _____
 Telefone /s: _____

PROCEDÊNCIA DO/A ALUNO/A

Escola /Creche / Casa: _____
 Endereço da Escola / _____
 Telefone: _____
 Série: _____

MATRÍCULA

Declaro acatar as normas regimentais do projeto no sentido de contribuir para o seu desenvolvimento e segurança da criança. Entre outras normas acompanhar a criança até o projeto, tanto na sua chegada como na saída.

Recife, ____ de _____ de 2018

Observações: _____

Nome do / a responsável _____
 Assinatura: _____

ANEXO 2 - Formulário de pesquisa de avaliação de conhecimento e consumo de frutas



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS



PROJETO AÇÕES SÓCIO-EDUCATIVA PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL E ESCOLAS PÚBLICAS

TABELA DE FRUTAS

	NOME	ABACAXI	ABACATE	GOIABA	LARANJA	MAMÃO	MELÃO	UVA	MELANCIA	LIMÃO	KIWI	MAÇÃ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

DATA: __/__/__

ANEXO 3 - Formulário de pesquisa de avaliação do conhecimento e consumo de hortaliças



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS



PROJETO AÇÕES SÓCIO-EDUCATIVA PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL E ESCOLAS PÚBLICAS

TABELA DE HORTALIÇAS

	NOME	COENTRO	BATATA	TOMATE	PIMENTÃO	ALFACE	CENOURA	BATERRABA	MACAXEIRA	BATATA DOCE	INHAME
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

DATA: __/__/__

ANEXO 4 - Formulário de pesquisa de avaliação do conhecimento e consumo de guloseimas



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS



PROJETO AÇÕES SÓCIO-EDUCATIVA PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL E ESCOLAS PÚBLICAS

TABELA DE GULOSEIMAS

	NOME	PIPOCA	REFRIGERANTE	CONFEITO (BALA)	PIRULITO	JUJUBA	PAÇOCA	BISCOITO	BOMBOM	SALGADINHO	CHICLETE
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

DATA: ___/___/___

APÊNDICES

Preparações desenvolvidas nas atividades práticas

APÊNDICE 1- Produção de bolo de cenoura

03 xícaras de chá de farinha de trigo com fermento

01 xícara de chá de açúcar cristal

01 xícara de chá de óleo

03 ovos

03 cenouras médias picadas

01 pitada de sal

COBERTURA:

03 colheres de sopa cheias de leite em pó

03 colheres de sopa de açúcar cristal

02 colheres de sopa de achocolatado em pó ou cacau em pó

01 colher de sopa de água

01 colher de sopa de margarina ou manteiga

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador o óleo, os ovos, a cenoura picada, o açúcar e o sal, coloca em uma vasilha e acrescenta o trigo aos poucos envolvendo e despeja em forma untada e polvilhada e leva a assar em forno médio (180°).

COBERTURA:

Coloca em uma panela o leite em pó, o açúcar e o achocolatado ou cacau em pó, mistura bem e junta a água e mexe bem, logo após coloca a margarina ou manteiga mistura e leva ao fogo mexendo sempre até ferver bem e despeja em cima do bolo assado.

OBS.: OPCIONAL: jogar chocolate granulado em cima do bolo.

APÊNDICE 2 - Produção de brigadeiro de macaxeira

01 e ½ xícara de chá de macaxeira cozida e espremida

02 colheres de sopa de manteiga ou margarina

05 colheres de açúcar cristal

01 xícara de chá de leite em pó

03 colheres de sopa de achocolatado em pó ou cacau em pó

05 colheres de sopa de chocolate granulado ou colorido

Forminhas para brigadeiro

MODO DE PREPARO:

Cozinha a macaxeira até ficar mole, escorra, esprema e reserve; derreta a manteiga ou margarina em uma panela, acrescente a macaxeira, misture bem, junte os demais ingredientes, leve ao fogo e cozinhe até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, modela os brigadeiros e passa no chocolate granulado ou colorido e coloca nas forminhas para brigadeiros.

APÊNDICE 3 - Produção de hambúrguer misto de soja e carne

02 xícaras de soja texturizada

1/2 Kg de carne moída

01 ovo batido

Bolacha salgada triturada

02 colheres de sopa de farinha de trigo

02 dentes de alho amassados

½ cebola bem picada

Temperos secos à gosto: cominho, pimenta do reino, orégano etc.

Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a soja para hidratar com bastante água em uma vasilha e após cerca de vinte minutos lave bem em uma peneira embaixo da torneira até a água sair limpa e esprema bem, junte a carne moída, o ovo batido, a farinha de trigo, a bolacha salgada triturada, o alho, a cebola, os temperos secos e o sal e misture bem. Faça umas bolas, modele os hambúrgueres e asse em frigideira teflon só com um pouco de óleo dourando dos dois lados.