

## AÇÃO EDUCATIVA PARA CRIANÇAS ATENDIDAS EM CRECHE

**Fernanda Rocha de Moura<sup>1</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6517373367768836>

**Gabriela Ferreira Ricardo<sup>2</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5355233903172754>

**Hellen Maria Barros<sup>3</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9964583463485307>

**Milene de Moura Ferreira<sup>4</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9022102081636569>

**Talyta Vitória Gonçalves Ferreira<sup>5</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2246302960100894>

**Thais de Sousa Ferreira<sup>6</sup>;**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4606969886907581>

**Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>7</sup>.**

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

**RESUMO:** É consenso na literatura científica que práticas alimentares saudáveis exercem um papel fundamental durante todo o ciclo de vida humano. A alimentação é importante em todas as etapas da vida, especialmente em períodos de grande crescimento e desenvolvimento, como nos primeiros anos de vida. Também é importante enfatizar que sobretudo as

fase pré-escolar e escolar são caracterizadas por um aumento das demandas nutricionais, pois é comum a criança ter elevado gasto energético, devido à intensa atividade física e mental e consequente aumento do metabolismo basal, que se apresenta bem maior que em indivíduos adultos. Assim, uma alimentação adequada e saudável contribui para a saúde infantil e deve ser estimulada dentro do ambiente escolar. Dessa forma, a realização de ações educativas para crianças, assume papel de grande relevância para promoção da saúde e prevenção de doenças, por meio do incentivo da adoção de hábitos alimentares saudáveis para garantir condições de crescimento e desenvolvimento adequados e qualidade de vida neste período. A ação educativa foi realizada com praticantes de musculação de academia do município de Picos-PI. A execução da intervenção educativa foi realizada com crianças de 3 a 8 anos atendidas em creche de bairro da periferia da cidade Picos-PI. Foram utilizadas estratégias variadas para a execução da ação que foram exitosas junto ao público-alvo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição da Criança. Saúde. Alimentação Saudável.

### EDUCATIONAL ACTION FOR CHILDREN ASSISTED IN DAYCARE

**ABSTRACT:** It is a consensus in the scientific literature that healthy eating practices play a fundamental role throughout the human life cycle. Food is important at all stages of life, especially in periods of great growth and development, as in the first years of life. It is also important to emphasize that especially the pre-school and school phases are characterized by an increase in nutritional demands, because it is common for children to have high energy expenditure, due to intense physical and mental activity and consequent increase in basal metabolism, that is much larger than in adults. Thus, an adequate and healthy diet contributes to child health and should be stimulated within the school environment. Thus, the implementation of educational actions for children, assumes a role of great importance for health promotion and disease prevention, by encouraging the adoption of healthy eating habits to ensure adequate growth and development conditions and quality of life in this period.. The educational action was carried out with practitioners of bodybuilding academy in the city of Picos-PI. The implementation of the educational intervention was carried out with children aged 3 to 8 years attended in a neighborhood nursery in the outskirts of the city Picos-PI. Varied strategies were used for the execution of the action that were successful with the target audience.

**KEYWORDS:** Child Nutrition. Health. Healthy Eating.

## INTRODUÇÃO

A atenção voltada à saúde e nutrição infantil desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar das crianças. É essencial cultivar hábitos alimentares adequados desde a infância, assegurando a oferta de alimentos em quantidade e qualidade nutricional suficientes para o desenvolvimento saudável. Nesse período, moldar preferências alimentares é fundamental para garantir futura saúde, especialmente diante de influências contemporâneas, como a industrialização, mudanças no processamento de alimentos e impactos da mídia e comportamento parental. A adoção de práticas inadequadas na alimentação desde cedo está associada ao aumento precoce de peso, obesidade e outras condições crônicas. A educação nutricional emerge como uma ferramenta vital para promover hábitos mais saudáveis, utilizando abordagens lúdicas e interativas para destacar a importância de uma alimentação equilibrada (Carvalho *et al.*, 2015; Valente; Hecktheuer; Brasil, 2010; Prado *et al.*, 2016).

Os desafios na introdução tardia de alimentos podem levar a problemas como a seletividade alimentar, caracterizada pela inapetência, recusa e desinteresse por determinados alimentos, e a neofobia alimentar, onde a criança desenvolve um receio de experimentar novos alimentos fora de seu padrão habitual de consumo, seja devido à preferência inata por sabores específicos, como o doce e salgado, ou à influência parental (Torres, 2020).

Devido a esses distúrbios alimentares, muitos pais incluem precocemente na dieta das crianças alimentos ultraprocessados, conhecidos por conterem altos níveis de açúcares, gorduras e sódio em suas formulações. Há evidências indicando que o aumento do consumo desses alimentos hipercalóricos pode desencadear alterações no perfil lipídico, contribuindo para problemas como obesidade infantil, diabetes, complicações cardiovasculares, diversos tipos de câncer e favorecendo o surgimento de deficiências nutricionais (Silva, 2022).

A educação alimentar e nutricional direcionada às crianças visa modificar os hábitos alimentares, promovendo a inclusão de alimentos saudáveis e incentivando uma dieta balanceada e nutritiva com maior regularidade. Além do ambiente familiar, a escola desempenha um papel crucial na formação da cidadania e na construção do perfil alimentar das crianças, tornando-se um local essencial para a implementação de programas educativos coletivos (Pereira, 2018). Desta forma, o objetivo da ação educativa será promover o entendimento e a internalização, por parte das crianças, da relação entre a alimentação saudável, a prática de hábitos higiênicos e o bem-estar geral, através de uma abordagem lúdica e participativa.

## METODOLOGIA

A ação de Educação Nutricional se inicia com a realização do diagnóstico situacional do público alvo, a fim de estabelecer suas necessidades e assuntos de interesse, possibilitando assim o planejamento de intervenções possíveis de serem realizadas e que prendam a atenção do público.

Com o objetivo de conhecer o público-alvo a ser trabalhado, foi inicialmente realizado o diagnóstico situacional, que foi conduzido por meio de um formulário *online*, utilizando o *Google Forms* como parte de uma avaliação inicial da ação educativa de Educação Nutricional. O público-alvo foi composto por crianças entre 3 a 8 anos. O formulário foi distribuído aos pais/responsáveis das crianças participantes da ação educativa, o mesmo contava com um questionário estruturado para abordar diferentes aspectos relacionados à alimentação, comportamento alimentar e participação na ação educativa. Com base nos resultados obtidos foi estruturado o seguinte planejamento da ação educativa.

## PLANEJAMENTO DAÇÃO EDUCATIVA

<b>TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA</b>	Brincando com Saúde: A Influência Positiva da Alimentação e Higiene nas Brincadeiras Infantis
Público-Alvo	Crianças de 3 a 8 anos com/sem diagnóstico de autismo e seletividade alimentar
Dinâmica para sensibilização	- Brincadeira para quebrar o gelo: cadeira maluca( As crianças rodam em volta da cadeira até que uma consiga se sentar sendo a vencedora da brincadeira e as demais que ficarem em pé terão então que dizer seu nome, idade e comida preferida).
Objetivo Geral	Promover o entendimento e a internalização, por parte das crianças, da relação entre a alimentação saudável, a prática de hábitos higiênicos e o bem-estar geral, através de uma abordagem lúdica e participativa.

Objetivos Específicos	<p>-Despertar o interesse das crianças para a importância de escolhas alimentares saudáveis, destacando os benefícios dos alimentos nutritivos.</p> <p>-Reforçar a compreensão sobre a necessidade de práticas de higiene pessoal, relacionando-as diretamente com o bem-estar e a prevenção de doenças.</p> <p>-Estabelecer uma conexão positiva entre hábitos saudáveis, brincadeiras e diversão, desmistificando a ideia de que cuidar da saúde é uma tarefa árdua.</p>
Conteúdos	<p>- Conscientização Alimentar</p> <p>-Integração de Práticas de Higiene</p> <p>Criação de Conexões Positivas</p>
Materiais Necessários  (papel, caneta, frutas , Datashow, cavalete, pirâmide alimentar, TV, notebook, etc)	Papel A4, EVA, cartolinas, Gliter,
Pessoal necessário para realização da Ação	Crianças, Grupo de alunas do Curso de Nutrição.
<b>DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO</b>	18 de janeiro de 2024
Local de realização da atividade	UBS SAQUINHO - povoado Saquinho Picos-PI
Tempo de duração da Atividade	90 minutos
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	<p>- Demonstração para identificação de alimentos saudáveis.</p> <p>-Demonstração da contaminação nas mãos e modo correto de lavar as mãos</p> <p>-Teatro de alimentos</p>
Estratégias para Avaliação da Ação	- Brincadeira : “batata quente” (jogando 1 bolinha, de mão em mão até a música parar, quem estiver com a bolinha responde com uma plaquinha de certo ou errado uma pergunta básica sobre o que foi explanado”.
Finalização	Para finalizar serão distribuídos alguns lanches para as crianças depois das brincadeiras, junto com uma lembrancinha simbólica e agradecimentos pela participação

## MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento será observacional. Durante toda a ação será examinado a interação das crianças com as brincadeiras planejadas, e seguindo nesta linha, será realizada uma brincadeira com cartaz, intitulada “semáforo dos alimentos”. Nesse momento, as crianças deverão novamente dizer quais alimentos são saudáveis e devem ser consumidos regularmente; quais devem ser moderados e aqueles que devem ser evitados de acordo com as cores do semáforo. O objetivo de tal atividade é avaliar, ao final da ação, se o conhecimento repassado foi retido.

A avaliação final será necessária como diagnóstico da ação, de modo que se possa conhecer o público-alvo e determinar se há a necessidade de ajustes e melhorias para intervenções futuras. Isto servirá também para determinar o que foi eficaz e o que foi falho durante a intervenção, desse modo facilitando exercer o respeito pelos limites e preferências das crianças, sem perder o foco da ação.

## RESULTADOS ESPERADOS

Em suma, a ação educativa nutricional “Brincando com Saúde” irá destacar a relevância da alimentação e higiene nas brincadeiras infantis. Espera-se promover uma conscientização sobre escolhas alimentares saudáveis e práticas de higiene, buscando fortalecer os alicerces de um estilo de vida saudável desde a infância. Através da integração desses princípios nas atividades lúdicas, aspirando cultivar hábitos positivos que reverberam ao longo da vida, contribuindo para o bem-estar e desenvolvimento saudável das crianças.

## EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

A ação educativa foi realizada no dia 18 de janeiro de 2024, na Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na comunidade Saquinho, interior da cidade de Picos, no sul do Piauí, contou com a participação de 9 crianças, sendo 2 meninos e 7 meninas com idades variadas entre si. Quanto aos objetivos propostos, foi possível observar o sucesso da ação, pois as crianças ali presentes demonstraram compreensão suficiente quanto ao conteúdo exposto.

### Dinâmica de sensibilização/ motivação

A brincadeira inicial foi a brincadeira da cadeira, primeiramente as integrantes do grupo demonstraram na prática como funcionaria a brincadeira, que era todos batendo Palmas e quando parasse uma pessoa sentava na cadeira e falava seu nome e fruta preferida, logo em seguida as crianças participarão da brincadeira, elas interagiram positivamente o que foi bem importante para criar um vínculo de amizade com o grupo e dar seguimento

com as demais atividades, as fotos dessa atividade encontra-se nos anexos.

### **Estratégia utilizada para a execução da ação**

Após a dinâmica de sensibilização, estratégia empregada na execução da Ação Educativa destinada ao público-alvo presente, procedeu-se à realização da brincadeira “O que é?». Nesse momento, foram apresentados desenhos confeccionados em E.V.A., representando alimentos saudáveis e não saudáveis, aos quais as crianças foram indagadas sobre seu conhecimento, preferência e frequência de consumo.

Na sequência, foi encenada uma peça teatral, utilizando fantoches elaborados em E.V.A., com o tema central abordando “A Importância dos Alimentos e Suas Funções no Organismo”. Este momento foi seguido pela dinâmica denominada “Germes de Glitter”. Nela, as mãos foram mergulhadas em um recipiente contendo água e glitter, simulando a aderência de germes. Em seguida, a mão foi higienizada com sabão e novamente mergulhada na água com glitter, evidenciando a eficácia do sabão ao repelir os germes, resultando em mãos limpas.

Finalizando a programação, procedeu-se à avaliação de aprendizagem, seguida da oferta de um lanche composto por pipoca e suco, além da distribuição de uma lembrancinha aos participantes.

### **Avaliação de aprendizagem**

Foi realizado um jogo de perguntas e respostas, para sondar o aprendizado das crianças ao decorrer das atividades. As mesmas responderam corretamente à maioria dos questionamentos feitos, demonstrando interesse e curiosidade pelas respostas que não tinham certeza ou não sabiam.

Quando sugeriu-se que montassem uma refeição principal e um lanche saudável, optaram pelos alimentos mencionados como nutritivos. Algumas das crianças demonstraram conhecimento prévio acerca das consequências do consumo exagerado de sal e açúcar.

### **Dificuldades encontradas**

A realização da Ação enfrentou diversas dificuldades, sendo a mais significativarelacionada ao local escolhido. Surpreendentemente, não houve o esperado interesse por parte do público-alvo, resultando em uma participação aquém do previsto em outro local. Este obstáculo evidencia a importância de uma análise criteriosa na seleção do local, considerando não apenas a acessibilidade, mas também a receptividade do público. Diante dessa experiência, destaca-se a necessidade de estratégias mais assertivas para envolver a comunidade-alvo e garantir o sucesso de ações educativas futuras.

## Aprendizado

A partir da organização e implantação dessa ação educativa, foi possível observar na prática a importância de seguir os princípios aprendidos em sala. Através de uma boa escolha do público alvo, bem como do local, foi aprendido que mais importante que a acessibilidade é a aceitação do público, visto que o local inicial não foi aceito pelos participantes, sendo então necessário a realização em outra locação. Além disso, outros pontos são essenciais a serem observados, como a capacidade de adequação às necessidades ali encontradas, por exemplo, não havia sido planejado aferição de peso e estatura, no entanto, foi solicitado pela equipe da UBS, assim, sendo realizada sem atrapalhar o planejamento de tempo, pois este foi realizado com maestria.

Ademais, possibilita a aprendizagem quanto às estratégias visuais e materiais com a finalidade de atrair o público envolvido, como decoração, brincadeiras, fantoches, brindes, balões e lanches. Também é possível observar a importância de objetivos específicos claros e mínimos em números, possibilitando maior clareza quanto ao objetivo geral da ação, assim como maior facilidade em abordar o plano estabelecido, de maneira que o público não perca o foco da atividade realizada.

No entanto, fica também evidente a necessidade de maior atenção ao público quanto a idade escolhida, visto que atividades para crianças de 3 a 5 anos podem não ser tão interessantes para crianças maiores, devido às diferenças de gostos e preferências, assim sendo mais assertivos as idades serem divididas em dois grupos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que os objetivos inicialmente estabelecidos pelo grupo de alunos encarregados da execução da ação educativa foram alcançados, uma vez que o próprio público-alvo avaliou a ação como satisfatória e não foram identificadas falhas significativas que pudessem comprometer os resultados ou o êxito da iniciativa. Apesar de as datas de realização da ação terem sido alteradas duas vezes devido a dificuldades com o público-alvo, isso não teve impacto negativo, uma vez que, durante a execução em 18/01, o cronograma e o planejamento da equipe foram implementados sem problemas ou interrupções internas ou externas. Mesmo com as mudanças no público-alvo e no local, motivadas por falta de interesse dos mesmos, esses ajustes não foram considerados fatores relevantes e não afetaram o resultado e a eficácia da ação educativa realizada.

## DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.



## REFERÊNCIAS

- CARVALHO et al. Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children. A systematic review. Revista Paulista de Pediatria. V33, n2, p.211-221, 2015.
- PRADO, B. G.; et al. Ações de Educação Alimentar e Nutricional para escolares: um relato de experiência. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 11, n. 2, p.369-382, 2016.
- VALENTE, T. B.; HECKTHEUER, L. H. R.; BRASIL, C. C. B.; Condições socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. Alimentação e Nutrição, Santa Maria, v. 21, n. 3, p. 421-428, 2010.
- PEREIRA T.R.; NUNES, R.M.; MOREIRA, B. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. Lynx [Internet]. 2018;1(1). Available from: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/25591/20619>
- SILVA, A.F.R.; et al. Impacto e consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. Res Soc Dev. 2022;11(15):e123111536883.
- TORRES, T.O.; GOMES, D.R.; MATTOS, M.P. Fatores Associados À Neofobia Alimentar Em Crianças: Revisão Sistemática. Rev Paul Pediatr [Internet]. 2020;39. Available from: <http://www.scielo.br/j/rpp/a/xsn45fp4ZVngJGRBFSqPFyx/?lang=pt>
- VALENTE, T. B.; HECKTHEUER, L. H. R.; BRASIL, C. C. B.; Condições socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. Alimentação e Nutrição, Santa Maria, v. 21, n. 3, p. 421-428, 2010.

## ANEXO

Imagens:



