

Nutrição

## **Hábitos alimentares e educação nutricional para pré-escolares**

Sabrina Santiago Oliveira - a) terceiro período de nutrição. b) bolsista PIBIC/UFLA.

Rayene Cardoso Rodrigues - a) oitavo período de nutrição. b) bolsista PIBIC/UFLA.

Melissa Guimaraes Silveira Rezende - a) orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

A alimentação faz parte das necessidades básicas do ser humano, e é principalmente na infância que os hábitos alimentares são formados e tendem a se manter ao longo da vida. A educação nutricional tem grande importância para determinar hábitos alimentares saudáveis que podem se perpetuar até a fase adulta. A partir disso, o estudo, aprovado pelo Comitê de Ética nº 24929019.7.0000.5148, avaliou os hábitos alimentares e a influência de estratégias lúdica-pedagógicas em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), em crianças matriculadas no Núcleo de Educação da Infância - NEDI /UFLA. O estudo foi realizado com uma amostra de 61 crianças, sendo 28 meninos e 32 meninas entre 4 e 5 anos, com início em janeiro de 2022 e término previsto para dezembro do ano em curso. Os responsáveis que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencheram um questionário de frequência alimentar para crianças (QFAC) que analisava os seus hábitos alimentares. Após a análise do QFAC, foram realizadas oficinas de EAN de forma didática com o intuito de corrigir/melhorar as inadequações alimentares descritas pelos pais e observadas pelo pesquisador no primeiro QFAC. De acordo com os resultados obtidos no questionário, notou-se um desequilíbrio no consumo de frutas em relação ao grupo de salgados e preparações (pastel, coxinha). Apenas 42% das crianças ingeriram algum tipo de fruta 1 vez por dia, enquanto 66% consumiam salgados de 2 a 4 vezes por semana. Outro fator importante observado, foi o alto consumo de sucos artificiais, com frequência relatada por 33,33% dos responsáveis de 1 vez ao dia, enquanto a ingestão de refrigerante de 20% amostra realizada de 2 a 4 vezes por semana. Nas oficinas de EAN foram realizadas atividades utilizando alimentos frescos como frutas e verduras, os quais as crianças puderam tocar, olhar e sentir a textura. A fim de ressaltar a importância desses alimentos para a saúde, foram utilizadas brincadeiras para averiguar o conhecimento dos pré-escolares a respeito da saudabilidade dos alimentos, e o motivo de apresentarem aquela linha de pensamento. Conclui-se que a formação dos hábitos alimentares se inicia na infância e que a escola é um local privilegiado para se educar esses hábitos. Após a reavaliação do QFAC, será possível analisar qual o verdadeiro impacto das oficinas de EAN, e se houve melhorias nas escolhas alimentares desse público infantil.

Palavras-Chave: escola, questionário, alimentos.

Instituição de Fomento: PIBIC/UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/NFTWeQC-WWA>