



Tem criança na cozinha: um relato de experiência em educação alimentar e nutricional na infância

PATRÍCIA ARAÚJO DAMASCENO

Children in the kitchen: an experience report on
food and nutritional education in childhood

Children in the kitchen: an
experience report on food and
nutritional education in childhood

PALAVRAS-CHAVE
ALIMENTAÇÃO.
SAÚDE.
EDUCAÇÃO.
LÚDICO.
PRÉ-ESCOLAR.

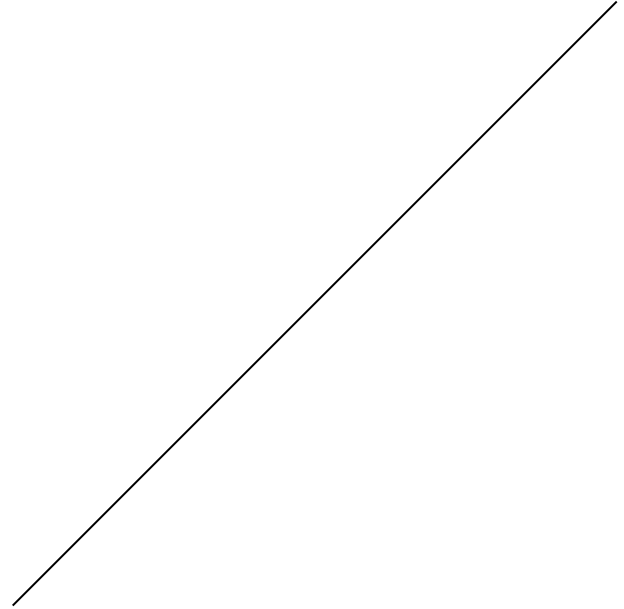
RESUMO A promoção da educação alimentar e nutricional infantil, por meio da ludicidade, constitui-se em uma tarefa árdua, haja vista a complexa trama que liga o lúdico ao desenvolvimento humano e os inúmeros fatores que estão associados à formação dos hábitos alimentares, bem como a influência que estes podem exercer sobre a saúde dos indivíduos. O presente Relato de Experiência tem como objetivo trazer visibilidade às atividades desenvolvidas pelo Projeto de Extensão Educar e Nutrir, da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, realizadas junto a pré-escolares pertencentes a famílias de baixa renda, da cidade de Santo Antônio de Jesus-BA. As atividades tiveram o lúdico como estratégia pedagógica, foram realizadas por uma equipe multidisciplinar e tecidas com base na abordagem sócio construtivista. Para a avaliação da legitimidade das estratégias, utilizou-se uma avaliação qualitativa observacional. Foi observada a diminuição do consumo de alimentos industrializados, paralelamente, ao aumento do consumo de frutas in natura e iogurte, foi notório o interesse demonstrado pelas crianças em participar de forma ativa da construção de novos saberes. A utilização do lúdico enquanto estratégia metodológica para a promoção das boas práticas alimentares e de higiene mostrou-se de grande utilidade, potencializando o aprendizado e a adoção de hábitos saudáveis.

KEYWORDS
FOOD.
HEALTH.
EDUCATION.
PLAYFUL.
PRESCHOOL.

ABSTRACT Promoting children's food and nutrition education through play is an arduous task, given the complex interplay between play and human development, and the numerous factors associated with the formation of eating habits, as well as the influence these habits can have on individuals' health. This Experience Report aims to highlight the activities developed by the "Educate and Nourish" Extension Project of the Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, carried out with preschool children from low-income families in the city of Santo Antônio de Jesus, Bahia. The activities used play as a pedagogical strategy, were conducted by a multidisciplinary team, and were based on a socio-constructivist approach. A qualitative observational evaluation was used to assess the legitimacy of the strategies. A decrease in the consumption of processed foods was observed, along with an increase in the consumption of fresh fruits and yogurt; the children's interest in actively participating in the construction of new knowledge was notable. The use of play as a methodological strategy for promoting good eating and hygiene practices has proven to be very useful, enhancing learning and the adoption of healthy habits.

PATRÍCIA ARAÚJO DAMASCENO
Bacharela em Nutrição pela Universidade
Federal do Recôncavo da Bahia
(UFRB); discente do Programa de Pós-
Graduação em Ciências Sociais, Cultura,
Desigualdades e Desenvolvimento (PPGCS)
da UFRB.

E-mail: patriciadamasceo.nutri@gmail.com



INTRODUÇÃO A prática de uma alimentação saudável e adequada é indispensável para a manutenção e recuperação da saúde em todas as fases da vida (BOOG, 1999; SILVA, 2015), sendo que na infância, esta funciona ainda como subsídio para que o organismo humano possa se desenvolver de forma plena, atingindo todo o seu potencial biológico, fisiológico e cognitivo. Em contrapartida, uma má alimentação encontra-se associada ao desenvolvimento da obesidade, diabetes mellitus, hipertensão, hipercolesterolemia, dislipidemias, desnutrição e carências micronutricionais, comprometendo não só a qualidade de vida do indivíduo como também a sua longevidade (BOOG, 1999).

Assim, destaca-se a necessidade de promover as práticas de educação alimentar e nutricional junto ao público infantil, uma vez que é nessa fase da vida que muitos hábitos alimentares são fixados. Já estes, uma vez estabelecidos, contribuem diretamente para o desenvolvimento de determinadas patologias.

Corroborando com esse pensamento, Canesque e Garcia (2005), afirmam que as sensações provocadas pelos alimentos através das percepções táteis, olfativas e gustativas contribuem, desde a infância, para a formação das escolhas alimentares. É sabido ainda que as preferências alimentares são esculpidas com base no potencial genético do indivíduo, em suas condições socioeconômicas e em estímulos externos (VITTOLO E RAUBER, 2015).

Diante das características peculiares do universo infantil e reconhecendo o lúdico como sendo a forma da criança se comunicar com o mundo, construindo e reconstruindo os seus conhecimentos de forma natural e prazerosa, é que se ousou lançar mão do lúdico enquanto

estratégia pedagógica na promoção das boas práticas alimentares. Tal perspectiva ratifica-se no pensamento de Oliver (2009), para quem, o brincar apresenta uma relevância especial, seja para a psicologia do desenvolvimento ou para a educação, uma vez que em suas múltiplas ramificações e justaposições se constitui em condição indispensável a múltiplos processos, dentre os quais destacamos a construção da reflexão, da autonomia, da criatividade e da sociabilidade. Constituído-se por excelência na ferramenta que a criança dispõe para aprender a viver.

Uma vez admitida a importância da utilização do lúdico enquanto instrumento facilitador do processo ensino/aprendizagem, bem como da promoção de práticas alimentares saudáveis, apresento aqui como relato de experiência, um pequeno recorte, das atividades desenvolvidas pela equipe do Projeto de Extensão Educar e Nutrir, nos anos de 2013 e 2014, no Município de Santo Antônio de Jesus, Bahia.

METODOLOGIA O presente trabalho busca expor e discutir algumas das atividades desenvolvidas ao longo da execução do Projeto de Extensão Educar e Nutrir, aprovado pelo Conselho do Centro de Ciências da Saúde (CCS), da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) e inscrito na Pró-reitoria de Extensão sob o número 21402/2012. O projeto foi executado em parceria com a Creche Escola Lápis Mágico, estabelecimento situado nas imediações do CCS, destinado ao atendimento de crianças de ambos os sexos, de dois a nove anos, oriundas tanto do Bairro do Cajueiro, local onde a instituição encontra-se estabelecida, bem como de bairros circunvizinhos. A escolha da instituição, que atua com recursos próprios desde a sua fundação, a aproximadamente seis anos, foi feita por conveniência, considerando principalmente a sua proximidade ao campus da universidade referida. Das 31 crianças matriculadas na instituição, apenas 26 receberam autorização dos seus responsáveis legais para participar do projeto, assim como licença de uso de imagem; tais autorizações foram concedidas mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Autorização de Uso de Imagem.

As atividades desenvolvidas tinham como objetivo promover a importância de uma alimentação saudável e dos bons hábitos de higiene entre crianças pertencentes a famílias de baixa renda, da cidade de Santo Antônio de Jesus-BA, e foram realizadas, quinzenalmente, no decorrer dos anos de 2013 e 2014. Vale ressaltar que o projeto, tecido com base na abordagem sócio construtivista, foi realizado sob a coordenação da Professora Doutora Liliane de Jesus Bittencourt, contando ainda com uma equipe multidisciplinar, composta por graduandas do curso de Nutrição, Enfermagem e Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS), e adotou o lúdico como estratégia pedagógica a ser utilizada, visando uma maior participação e interação por parte do público alvo.

O planejamento e elaboração das atividades lúdicas aplicadas foram precedidas por duas visitas, onde os membros do projeto puderam, por meio da observação, perceber quais os alimentos mais consumidos pelas crianças, analisar a rotina destas na instituição, bem como conhecer a estrutura física da creche/escola, seus funcionários e o público atendido. Essa estratégia possibilitou à equipe identificar possíveis problemas a serem trabalhados, como por exemplo, o elevado consumo de alimentos industrializados, ricos em sódio, conservantes, carboidrato simples

e lipídio e o baixo consumo de frutas, no horário do lanche, permitindo, assim, que a equipe pudesse atuar de forma precisa sobre os pontos diagnosticados, aumentando conseqüentemente as chances de se obter um bom resultado a partir das práticas desenvolvidas.

Os resultados foram obtidos através de avaliações observacionais realizadas durante as atividades desenvolvidas e no transcorrer da execução de todo projeto, para avaliação da legitimidade das estratégias utilizadas neste trabalho foi realizada uma avaliação qualitativa observacional.

RELATO DA EXPERIÊNCIA Faz-se importante salientar que muito embora as intervenções tenham sido realizadas com crianças em idade pré-escolar e escolar, neste trabalho nos deteremos apenas às atividades desenvolvidas com o público pré-escolar, que abordaram unicamente a importância do consumo de alimentos saudáveis e que possibilitaram o contato direto das crianças com os alimentos. Encontrando-se abaixo, listadas todas as atividades selecionadas, atendendo a ordem em que foram realizadas.

Atividade 1: Oficina Culinária (saladas e pizza de frutas). Objetivo: Promover a aceitação de preparações e/ou alimentos comumente rejeitados pelo público infantil, através da utilização de novas formas de apresentação destes, bem como promover a participação das crianças no momento do preparo.

Desenvolvimento: Foram formados dois grupos de três e cinco crianças, respectivamente, para a montagem de três saladas em forma de árvore e cinco saladas em forma de pizza; cada criança contou com o auxílio de uma mediadora durante toda a montagem das preparações. Ao iniciar a atividade, na área correspondente ao refeitório da Creche Lápis Mágico, os selecionados foram levados para a lavagem das mãos e receberam toucas para os cabelos, em paralelo, as demais crianças lembraram o passo a passo de como deve ser realizada a lavagem das mãos corretamente, em seguida todos foram esclarecidos sobre a importância de se utilizar touca durante o preparo dos alimentos, bem como de se lavar as mãos. Os alimentos utilizados foram dispostos em uma mesa grande e cada criança tinha a seu dispor uma bandeja para montagem da salada, ao final, todas as crianças degustaram as saladas.

As instrutoras apresentaram a receita a ser montada, enfatizando que não se tratava de uma salada qualquer, que as crianças preparariam uma salada em formato de árvore e pizza, contendo frutas e hortaliças variadas e muito saborosas. Para a salada em formato de pizza, foi explicado para as crianças que a melancia corresponderia à massa da pizza, devendo as demais frutas serem distribuídas sobre esta conforme a vontade do participante. Vale ressaltar que todos os alimentos utilizados foram previamente higienizados.

Ao final da oficina se pode notar que permitir a participação das crianças no preparo de alguns alimentos, desde que este processo não lhe ofereça qualquer tipo de risco, bem como a utilização de novas formas de apresentação de pratos geralmente pouco aceitos por esse público, foi uma estratégia que contribuiu positivamente para a aceitação destes alimentos e preparações.

Durante o preparo das saladas, uma das crianças se sentiu à vontade para degustar uma uva-passa, afirmando em seguida que até

então desconhecia o alimento e que este por sua vez era muito saboroso; outra criança afirmou, ao apontar para os alimentos, que não gostava de pepino, alface e tomate. De uma forma geral foi observado uma grande euforia por parte das crianças durante toda a atividade e especialmente na degustação, onde se constatou que todas as preparações ofertadas tiveram uma boa aceitação, quase não sendo observada a presença de sobras, exceto pela pequena rejeição sofrida pela alface.

Atividade 2: Oficina de Sucos e picolé com pedaços de frutas.
Objetivo: Promover o consumo de sucos de frutas associados a hortaliças, alimentos geralmente rejeitados pelo público infantil, bem como o consumo de frutas.

Desenvolvimento: Todas as frutas, hortaliças e utensílios utilizados haviam sido higienizados previamente. Inicialmente foi explicado aos participantes que já se encontravam no refeitório da Creche Lápis Mágico, local onde seria realizada a oficina, como ocorreriam as atividades, quais eram as preparações e quais alimentos seriam utilizados, sendo indagado aos participantes se eles conheciam estes alimentos e se gostavam de consumi-los.

Foram selecionadas inicialmente duas crianças que se mostraram interessadas em preparar o suco. Enquanto estas foram encaminhadas para a lavagem das mãos e recebimento das toucas, uma das preceptoras lembrou com os demais infantes o passo a passo para uma lavagem adequada das mãos e explicou a importância da utilização das toucas no cabelo durante o preparo dos alimentos. Os participantes deram início ao preparo do 1º tipo de suco (abacaxi com hortelã), com o auxílio dos mediadores, sendo que à medida que os infantes selecionavam um ingrediente da preparação para adicionar ao liquidificador, era falado o nome do alimento elegido e exposto à visualização por parte do público. Após o preparo, o suco foi servido para que todas as crianças pudessem degustar a preparação. Para a realização do segundo tipo de suco (laranja com cenoura e beterraba) foram escolhidos dois novos voluntários, tendo sido realizado o mesmo procedimento descrito anteriormente.

Em sua maioria, as crianças demonstraram maior aceitação do suco de abacaxi com hortelã em detrimento do suco de laranja com cenoura e beterraba. Presume-se que a rejeição, ainda que pequena, da 2ª preparação se deve ao sabor marcante da beterraba.

No decorrer da atividade, nos chamou a atenção a postura apresentada por dois voluntários, a primeira criança se destacou ao pegar para comer um pedaço de cenoura *in natura* (higienizada e sem cascas), demonstrando ainda por meio das frases seguintes “eu gosto” “eu como cenoura assim”, sua preferência por essa hortaliça, já o segundo participante, após provar o suco de laranja com cenoura e beterraba, segredou ao amigo: “Você gostou do suco?! Eu não gostei, não!”. Muito embora o colega não tenha respondido à pergunta, acreditamos que este tenha gostado da preparação, uma vez que bebeu seu suco de forma bem prazerosa.

No que tange a preparação do picolé de frutas naturais, em virtude de um atraso no início das atividades programadas para este dia, restou pouco tempo para a realização desta atividade. Boa parte dos responsáveis já havia ido buscar as crianças, mas um menino de dois anos, que ainda aguardava pelos pais, dirigiu-se a uma das preceptoras e manifestou seu desejo de participar da atividade, através da frase: “Tia eu

também quero brincar”. Considerando o interesse da criança, a extensionista encaminhou-o para a lavagem das mãos e demonstrou em seguida como montar a preparação, orientando-o a escolher, dentre as frutas disponibilizadas, as que mais lhe agradavam, dispondo-as em um copo descartável, em seguida a criança foi orientada a fixar um palito de picolé entre os pedaços das frutas e acrescentar o suco de laranja, na sequência foi explicado que a preparação deveria ficar no congelador por 12 horas e só então estaria pronto para comer. Durante a explicação, outra criança, de aproximadamente 6 anos, se aproximou e montou um picolé, no entanto, esta criança não chegou a adicionar o suco, nem tão pouco levar a preparação ao congelador. Após o fim da explicação, esta perguntou se poderia comer as frutas que havia colocado no copo, ficando feliz com o consentimento recebido.

RESULTADOS E DISCUSSÕES O interesse em participar das atividades, a euforia, a forma como interagem com os coleguinhas e com as mediadoras durante a realização das atividades, associada à necessidade que algumas crianças demonstravam de serem vistas pelos membros do projeto consumindo frutas, a perceptível diminuição do consumo de salgadinhos, biscoito recheado e batata frita, paralelamente ao aumento do consumo de frutas e iogurte no horário destinado à realização dos lanches, comentários realizados pelos pais afirmando que depois do início das atividades do projeto, as crianças passaram a lhes solicitar a compra de frutas, demonstram o quão bem sucedidas foram as atividades desenvolvidas.

Visando justificar os resultados obtidos, eis que buscamos respaldo científico em diversos autores, o que permitiu discorrer, ainda que brevemente, sobre as peculiaridades de cada uma das atividades desenvolvidas e ratificar os achados apresentados neste artigo.

No que se refere aos resultados positivos obtidos através das oficinas culinárias realizadas junto às crianças, Castro (2007) afirma ser esta uma atividade educativa e lúdica factível no tocante às políticas públicas de promoção da alimentação saudável. Já Capobiango (2014) salienta que o sucesso deste tipo de atividade está intrinsecamente associado à oferta de receitas saborosas, bem apresentadas e nutricionalmente adequadas.

Segundo Castro (2007) esse tipo de vivência, ao permitir um contato concreto com o tema alimentação e conseqüentemente com os alimentos, viabiliza uma participação dinâmica e ativa por parte dos envolvidos, propiciando aos participantes, conseqüentemente, uma maior interação, reflexão, estímulo ao desenvolvimento de atividades culinárias, liberdade de criação e instrumentalização para as escolhas de práticas alimentares.

Ratificando esse pensamento Diez-Garcia e Castro (2011) alegam que tais atividades possibilitam uma aproximação e familiaridade com os alimentos disponibilizados para uso, sendo o processo de manipulação e degustação dos alimentos muito mais favorável para sua incorporação na alimentação do indivíduo que a transmissão de informação verbal ou escrita.

Se faz importante salientar que a equipe responsável por realizar as oficinas culinárias deve considerar que a curiosidade não se manifesta apenas através das perguntas, estando também implícita no desejo de ajudar a fazer a preparação, participar da atividade, enfiar o dedo

na melancia e depois levá-lo à boca, cheirar, provar e apertar os alimentos também se configuram em formas de aprendizagem (PARRA E BONATO, 2014).

Considerando o posicionamento dos autores supracitados, bem como as observações realizadas durante a atividade promovida, considera-se que o maior aprendizado possibilitado às crianças através das oficinas foi a oportunidade de experimentar novos alimentos, conhecer novos sabores e texturas, bem como possibilitar uma nova percepção de alimentos comumente rejeitados, pelos participantes, através de formas diferentes de apresentação dos pratos, o que proporcionou assim uma maior aceitação destes.

No que tange às principais dificuldades enfrentadas durante a confecção (preparo das atividades) e realização, destacaram-se a falta de financiamento (auxílio) por parte da Universidade, fator que levou a própria equipe do projeto a custear todas as atividades; o pequeno número de extensionistas responsáveis por planejar, confeccionar e executar as atividades, principalmente quando comparado ao número das crianças participantes, o que dificultou por muitas vezes a manutenção da organização durante os encontros; a dificuldade para se transportar materiais utilizados nas atividades, que por muitas vezes contribuiu para o atraso no início das mesmas, acarretando na diminuição do tempo para a execução; e, principalmente, a complexidade que envolve a realização de atividades educativas com crianças em idade pré-escolar, sendo indispensável para tal feito um conhecimento prévio acerca das metodologias pedagógicas e das fases do desenvolvimento cognitivo e aprendizagem humanas. Em consonância com o último ponto aqui abordado, Nazimo (2008) afirma ser a promoção da educação em saúde entre pré-escolares uma tarefa desafiadora, em virtude da dificuldade de se estabelecer uma comunicação realmente efetiva com este grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS A procura dos pais por maiores informações acerca do trabalho que vinha sendo desenvolvido na instituição, devido à troca dos novos conhecimentos adquiridos pelas crianças com seus familiares, demonstra que as atividades realizadas ultrapassaram os limites físicos do estabelecimento de ensino, chegando até as famílias dos discentes. Esse achado demonstra que as crianças são multiplicadoras de conhecimento em potencial.

A perceptível mudança nos hábitos alimentares dos participantes, bem como a adesão dos bons hábitos de higiene, o constante interesse em participar das atividades desenvolvidas, bem como a euforia com a qual participavam e a ansiedade com a qual aguardavam o próximo encontro com a equipe do Educar e Nutrir, demonstram a viabilidade da utilização do lúdico enquanto estratégia para promoção de boas práticas alimentares e de higiene.

Não se pode deixar de considerar ainda o fator tempo (período de duração do projeto) e sua relação direta com os resultados encontrados, uma vez que o processo de interação dos participantes, criação de vínculos, aprendizagem e mudança de hábitos é gradual e lento. Logo, embora as observações relatadas aqui demonstrem a boa aceitação e o saldo positivo da realização de oficinas culinárias junto a crianças, a robustez dos resultados apresentados aqui refletem uma gama de outras atividades lúdicas realizadas ao longo de toda a vigência do projeto.

Cabe ressaltar a necessidade da realização de trabalhos que se aprofundem em discutir possíveis metodologias a serem utilizadas na promoção da Educação Alimentar e Nutricional, contribuindo assim diretamente nas práticas educativas realizadas pelo Nutricionista, seja como respaldo científico ou inspiração.

REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.15, p. 139-147, 1999.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R.M.D. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In:_____. (Org.). **Antropologia e nutrição: Um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 9 - 19.

CAPOBIANGO, M.; et al. Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. **Percurso Acadêmico**, Belo Horizonte, v. 4, n. 8, p. 253-267, jul./dez. 2014.

CASTRO, I. R. R.; et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.20, n.6, p. 571-588, nov./dez. 2007.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p.91-98, 2011.

OLIVER, G. G. F. Lúdico e escola: entre a obrigação e o prazer. In: MARCELINO, N. C. (Org.). **Lúdico, educação e educação física**. Ijuí: Editora Unijuí, 3ed., 2009, p. 33-42.

NAZIMA, T. J.; et al. Orientação em saúde por meio do teatro: relato de experiência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre (RS), v. 29, n. 1, p. 147-151, mar. 2008.

PARRA, J.A. Q.; BONATO, J.A.S. Aconselhamento Alimentar para crianças. In: GALISA, M.; et.al. **Educação Alimentar e Nutricional da Teoria à prática**. São Paulo: Editora ROCA, 2014. p. 65- 84.

SILVA, K. C. W. **Insegurança Alimentar e Nutricional: estratégias utilizadas por moradores da Serra do Navio no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada**. 2015, 186 f. Dissertação (Mestrado) – Fundação Universidade Federal do Amapá, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Macapá, 2015.

VITOLLO, M.R; ROUBER, F. Nutrição do pré-escolar e do escolar. In:____ (Org.). **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rúbio, 2015.