

UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO

ROSANA CARDOSO MUNHOZ GUIMARÃES ARAÚJO

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL:
APLICAÇÃO DE UMA METODOLOGIA INTERATIVA
NA CRIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS PARA PRÉ-ESCOLARES**

BAURU

2012

ROSANA CARDOSO MUNHOZ GUIMARÃES ARAÚJO

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL:
APLICAÇÃO DE UMA METODOLOGIA INTERATIVA
NA CRIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS PARA PRÉ-ESCOLARES**

Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Centro de Ciências e Profissões da Saúde como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel em Nutrição , sob orientação da Prof.^a Dr.^a Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira.

BAURU
2012

Araújo, Rosana Cardoso Munhoz Guimarães

A663e

Educação nutricional : aplicação de uma metodologia interativa na criação de hábitos alimentares saudáveis para pré-escolares / Rosana Cardoso Munhoz Guimarães Araújo -- 2012. 39f. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Roseli Ap. Claus Bastos Pereira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

1. Metodologia interativa. 2. Pré-escolares. 3. Hábitos alimentares. I. Pereira, Roseli Aparecida Claus Bastos. II. Título.

ROSANA CARDOSO MUNHOZ GUIMARÃE ARAÚJO

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: APLICAÇÃO DE UMA
METODOLOGIA INTERATIVA NA CRIAÇÃO DE
HABITOS ALIMENTARES SAUDAVEIS PARA PRÉ-
ESCOLARES**

Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Centro de Ciências e Profissões da Saúde como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel em Nutrição , sob orientação da Prof.^a Dr.^a Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira.

Banca examinadora:

Prof.^a Dr.^a Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira.
Universidade do Sagrado Coração

Prof.^a Rita Cristina Chaim
Universidade do Sagrado Coração

Bauru, 14 dezembro de 2012

Dedico este trabalho aos meus filhos Felipe e Bruno, que juntos me inspiram a conquista de novos conhecimentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a **DEUS** e a minha **MÃE** pela proteção e por colocarem em meu caminho pessoas fundamentais para a conquista desse título, como: Alberto, algumas amigas que passaram pela minha vida e fizeram a diferença, dentre elas estão: Mônica Pasquareli com sua alegria e gentileza, Tatiana Sato pelo seu carinho e amizade e em especial a DANI HU simplesmente o melhor ser humano que encontrei na minha vida universitária, uma pessoa extraordinária, gentil, generosa, prestativa, sincera..., um exemplo a ser seguido e o mais interessante dessa personalidade é sua doação sem interesse algum, absolutamente nenhum em troca dos favores prestados, não só a mim, como a todos que passam pelo seu caminho.

Agradeço também a todos os meus familiares que me apoiaram, incentivaram e estiveram sempre do meu lado em destaque: Bruno, Felipe e Rose.

Não poderia deixar de agradecer aos Professores, cada um com sua característica particular (LIGIA, RITA, ROSELI, ANDRÉIA E ADRIANE), que durante todos esses anos proporcionaram grandes EMOÇÕES, além do conhecimento é claro e que sempre estarão presentes em nossas vidas, principalmente nos resultados que alcançaremos profissionalmente.

Outra pessoa fantástica, que me auxiliou sempre que precisei e que sou muito grata, CIDA.

MUITO OBRIGADA !!!!

*“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito.
Um se chama ontem e o outro se chama amanhã,
Portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar,
fazer e principalmente VIVER”*

Dalai Lama

RESUMO

Estudos evidenciam uma mudança nos padrões nutricionais, tanto em adultos como em crianças e adolescentes relacionando-as com as transformações socioeconômicas, demográficas e epidemiológicas, que com o passar do tempo refletiu na redução progressiva da desnutrição e no aumento da prevalência da obesidade. Diante desta constatação, compete aos educadores e/ou nutricionistas, desenvolver estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e valorização da alimentação com práticas educativas em saúde que utilizam conteúdo informativo e motivador, como as oficinas culinárias, que privilegiam a construção coletiva do conhecimento. O objetivo desse trabalho foi proporcionar aos pré-escolares da Creche Municipal – Bauru, SP, o conhecimento sobre alimentação saudável de forma lúdica e descontraída, através de uma metodologia interativa (Oficina de Culinária), onde os mesmos participaram diretamente da confecção da receita. A metodologia interativa aplicada apresentou-se em três etapas: caracterização qualitativa do consumo alimentar, orientação nutricional e intervenção nutricional, possibilitando análise dos resultados encontrados. Os resultados apresentados mostraram que os pré-escolares estão aptos a receberem informações mais específicas sobre hábitos alimentares saudáveis, uma vez que a participação dos mesmos nas atividades propostas foi de total interação. A conclusão foi extremamente positiva, superou as expectativas, e pode ser adotada pelas instituições de ensino, a metodologia interativa também desenvolve conceitos ligados a vários outros assuntos como: Higiene Pessoal, Matemática (medidas), Português (verbalização e leitura das receitas) e todas as demais Ciências, capacitando-os na construção de hábitos alimentares adequados na escolha por alimentos nutritivos na infância. O estudo pode proporcionar uma experiência capaz de esclarecer a necessidade e a importância do profissional nutricionista na área da educação, contribuindo não só para uma vida mais saudável, mas também para a economia do país com a diminuição dos gastos com doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Metodologia interativa. Pré-escolares. Hábitos alimentares.

ABSTRACT

The study shows a change in dietary patterns, in adults, children and adolescents, and their relationship with the socioeconomic transformations, demographic and epidemiological, that with the passage of time reflected in the progressive reduction of malnutrition and the increasing prevalence of obesity. Given this finding, it is for educators and / or nutritionists to develop systematic strategies to boost culture and appreciation of food with health education using information and motivational content, as the cooking classes, which emphasize the collective construction of knowledge. The aim of this study was to provide preschoolers of the Municipal Nursery - Bauru, SP, knowledge about healthy eating in a fun and relaxed way, by an interactive methodology (Culinary Workshop), where they participated directly in the preparation of the recipe. The methodology applied interactively presented in three stages: qualitative characterization of dietary intake, nutritional counseling and nutritional intervention, enabling analysis of results. The results showed that preschool children are able to receive more specific information about healthy eating habits, since their participation in the proposed activities was total interaction. The conclusion was overwhelmingly positive, exceeded expectations, and may be adopted by the institutions. The methodology also develops interactive concepts linked to several other disciplines as: Personal Hygiene, Mathematics (measures), Portuguese (reading and verbalization of revenue) and all other sciences, enabling them to build proper eating habits by choosing nutritious foods in infancy. The study also provides an experience that clarify the necessity and importance of professional nutritionist in education, contributing not only to a healthier life, but also for the country's economy, decreasing spends on chronic diseases.

Keywords: Interactive methodology. Preschoolers. Eating habits

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Lista de Alimentos Funcionais.....	13
Figura 2 - Preferências Alimentares dos pré-escolares.....	19
Figura 3- Degustação da torta pelos pré-escolares	20
Figura 4 – Orientação nutricional em net book	21
Figura 5 – Orientação nutricional com livro	21
Figura 6 – Higienização das Mãos	23
Figura 7 – Pré-escolares na confecção da torta nutritiva	24
Figura 8 – Finalização da torta nutritiva	24
Figura 9 – Atividade física com os pré-escolares	25
Figura 10 – Torta Nutritiva	26
Figura 11– Degustação da receita	26
Figura 12 – Distribuição do suco de laranja	27
Figura 13 - Consumo, sobra limpa e resto ingestão da torta nutritiva na 1ª e 3ª etapa.....	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	15
2.1 GERAL.....	15
2.2 ESPECÍFICOS.....	15
3 JUSTIFICATIVA	16
4 METODOLOGIA	17
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
6 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE	35
ANEXOS	36

1 INTRODUÇÃO

O conceito de alimentação saudável é amplo e abrange desde o aporte adequado de nutrientes para promover o crescimento e desenvolvimento ideal até os cuidados de prevenção de alguns problemas mórbidos que aparecem na idade adulta cuja etiologia e prognóstico podem estar relacionados, pelo menos em parte, à alimentação e hábitos alimentares dos primeiros anos de vida da criança. Esta alimentação adequada deve respeitar os padrões sociais, econômicos e culturais da família e mesmo da região, além da competência digestiva, absorptiva e metabólica da criança, levando em consideração as necessidades nutricionais de cada idade. (NEVES, 2005)

Vários estudos evidenciam uma mudança nos padrões nutricionais, tanto em adultos como em crianças e adolescentes relacionando-as com as transformações socioeconômicas, demográficas e epidemiológicas, que com o passar do tempo refletiu na redução progressiva da desnutrição e no aumento da prevalência da obesidade. (MONTEIRO, 2000)

A inserção da mulher no mercado de trabalho, também contribuiu para isto, reduzindo seu tempo disponível para o cuidado com a alimentação da família (TUMA, 2005).

A implantação e o crescimento da indústria de alimentos, com ampliação e diversidade da oferta de alimentos industrializados e a crescente comercialização de produtos alimentícios em grandes redes de supermercados, também vem afetando evidentemente o padrão alimentar da população nas três últimas décadas (GUIMARÃES, 2001).

A obesidade infantil é um distúrbio nutricional caracterizado por aumento do tecido adiposo, que se perpetua na vida dessa população, na maioria das vezes, até a fase adulta (ARAUJO, 2006). Estima-se que cerca de 80% das crianças obesas serão também obesas quando adultas, e em sua grande maioria, serão acometidas por transtornos metabólicos que desencadearão no futuro problemas como: diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, principalmente as isquêmicas (infarto, acidente vascular cerebral, trombose, embolia, aterosclerose) (BALABAN, 2000).

Atualmente, os hábitos alimentares de crianças, independente de sua classe social, estão inadequados, observando um maior consumo de alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias como doces, balas e refrigerantes, sendo que os mesmos representam hábitos alimentares errôneos e podem causar complicações futuras. (LEÃO, 2003)

Portanto, devido à inadequação das práticas alimentares entre crianças, devem ser adotadas estratégias educativas que enfatizem os benefícios da adoção de uma dieta equilibrada. Porém, as práticas educativas desenvolvidas em educação nutricional priorizavam

o ensinamento de informações sobre alimentos, alimentação e prevenção de problemas nutricionais, porém isso não tem mostrado mudança de comportamento, pois não auxilia a formação para tomada de decisões. O acesso à informação é, sem dúvida, muito importante, mas não parece ter grande efeito para a construção de práticas alimentares saudáveis. É importante capacitar os indivíduos para que tenham condições de decidir sobre escolhas alimentares saudáveis. Nesse aspecto, a educação alimentar assume um papel fundamental para o exercício e fortalecimento de conhecimentos sobre os alimentos. Quando é ensinado ao indivíduo como preparar alimentos saudáveis, esse se torna ativo e participativo (GAMBARDELLA,1999).

O aprendizado deve envolver assuntos que façam parte do cotidiano e se desenvolver em grupo. Assim haverá estímulo à assimilação do conhecimento, que possibilitará a capacitação para escolhas saudáveis (CASTRO, 2003).

A escola, local onde as crianças passam grande parte de sua vida, atua de maneira significativa na formação de opiniões e na construção de conceitos, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa que vise a educação do indivíduo, sendo a infância, a faixa etária mais importante para a aprendizagem dos princípios que norteiam a nutrição adequada. (BATISTA, 2003)

Nos últimos quinze anos, foram realizadas diversas atividades voltadas para a promoção de alimentação saudável, porém, a avaliação dessas mostrou que se deve motivar de forma prática a construção coletiva do conhecimento, o que é uma técnica de educação denominada Construtivismo. (QUEIROZ,2007).

Os construtivistas dizem que só se aprende o que tem significado: “a aprendizagem se dá através do ativo envolvimento do aprendiz na construção do conhecimento; as idéias prévias dos estudantes desempenham um papel fundamental no processo de aprendizagem, já que essa só é possível a partir do que o aluno já conhece”. (QUEIROZ,2007, p.273).

O ensino à respeito de alimentos e alimentação saudável deve ser aplicado de maneira participativa.

Nesse contexto, a atividade culinária faz parte da vida cotidiana e torna-se propício e factível, a medida que,envolve vários saberes, não só se limitando à execução de uma receita, mas, também desenvolvem conceitos ligados à vários outros assuntos como: Higiene Pessoal, à Matemática (medidas), Português (verbalização e leitura das receitas) e todas as demais Ciências. Os alunos poderão verificar que o alimento inicia a preparação com um aspecto visual, olfativo e tátil e se transforma em outro produto. O envolvimento com a execução das

preparações, provavelmente, despertará maior interesse para o consumo do produto final, pois manipular, preparar e provar alimentos pode estimular seu consumo (DOYLE, 2006).

Uma forma de avaliar a aceitabilidade de refeições como forma de controle de desperdício seria a aplicabilidade dos índices de sobra limpa e resto ingestão. Sobras são alimentos produzidos e não distribuídos. Uma avaliação diária é uma das medidas mais utilizadas no controle de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). A quantidade de sobras deve estar relacionada ao número de refeições servidas e à margem de segurança, definida na fase de planejamento. Os registros destas quantidades são fundamentais, pois servem como subsídios para implantar medidas de racionalização, redução de desperdícios e otimização da produtividade (RIBEIRO, 2003).

Segundo Vaz (2006) resto ingestão é a quantidade de alimentos devolvida no prato ou bandeja pelo cliente, e deve ser avaliado não somente do ponto de vista econômico, como também da falta de integração com o cliente.

Pequenas intervenções na escola, no sentido de melhorar o valor nutricional das refeições servidas por ela, tendem a ter um impacto positivo na prevenção de doenças melhorando a ingestão dietética das crianças. (NOVAES et al., 2003)

Um aliado importante na promoção à saúde são os alimentos funcionais. Segundo Roberfroid (2002), um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado de maneira satisfatória que pode agir de forma “benéfica” em uma ou mais funções do corpo, além de se adequar à nutrição e, de certo modo, melhorar a saúde e o bem estar ou reduzir o risco de doenças.

Alimentos funcionais são definidos como qualquer substância ou componente de um alimento que proporciona benefícios para a saúde, inclusive a prevenção e o tratamento de doenças. Esses produtos podem variar de nutrientes isolados, produtos de biotecnologia, suplementos dietéticos, alimentos geneticamente construídos até alimentos processados e derivados de plantas. (POLLONIO, 2000).

A comunidade científica e as agências reguladoras, como a ANVISA, têm papel fundamental na trajetória dos alimentos funcionais, buscando e transmitindo informações acerca de suas propriedades, garantindo a confiança dos consumidores e esclarecendo a importância deles, no contexto de uma alimentação saudável, melhorando a qualidade de vida da população. (STRINGHETA, 2007)

Os alimentos funcionais são classificados de acordo com o composto ativo mencionados na Figura 1.

COMPOSTO ATIVO	EFEITO FISIOLÓGICO	FONTES
Carotenóides	Atividade antioxidante e anticancerígena (útero, próstata, seio, cólon, reto e pulmão)	Frutas (melancia, mamão, melão, damasco pêssego), Hortaliças (cenoura , espinafre, abóbora, brócolis, tomate, inhame, nabo).
Fenólicos	Ácido fenólico Atividade antioxidante.	Frutas (uva, morango, frutas cítricas), Vegetais (brócolis, repolho, cenoura , berinjela, salsa, pimenta, tomate, agrião)
Flavonóides	Atividades antioxidante, redução do risco de câncer e de doença cardiovascular.	Frutas cítricas, brócolis, couve, tomate , berinjela, soja, abóbora , salsa, nozes, cereja.
Ácidos graxos	: Redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares e redução da pressão arterial.	Peixes de água fria, óleo de canola, <input type="checkbox"/> 3 e <input type="checkbox"/> 6, linhaça e nozes.
Prebióticos	Regulação do trânsito intestinal e da pressão arterial, redução do risco de câncer, dos níveis de colesterol total e triglicérides redução da intolerância à lactose.	Raiz de chicória, cebola , alho, tomate, e aspargo, alcachofra, banana, cevada, cerveja, centeio, aveia, trigo, mel.
Probióticos	Regulação do trânsito intestinal, redução risco de câncer e dos níveis de colesterol total e triglicérides, estímulo ao sistema imunológico	Iogurte, leite fermentado.

Figura 1 - Lista de Alimentos Funcionais
Fonte: Fagundes (2003)

Outro aliado importante são os exercícios físicos, um estilo de vida ativo em adultos está associado a uma redução da incidência de várias doenças crônico-degenerativas bem como a uma redução da mortalidade cardiovascular e geral. Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em conseqüência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva. (LAZZOLI et al., 2000)

Compete aos educadores e/ou nutricionistas, desenvolver estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e valorização da alimentação, concebidos no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação. Visa-se o acesso econômico e social a uma alimentação quantitativa e qualitativa adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social. (BOOG, 2005).

Práticas educativas em saúde que utilizam conteúdo informativo e motivador, como as oficinas culinárias, privilegiam a construção coletiva do conhecimento. O ato culinário é uma prática de integração social, que valoriza o aspecto simbólico da alimentação e relaciona o preparo do próprio alimento como uma atitude direcionada para a saúde e para a educação alimentar, valorizando desde a higiene necessária para essa prática até a escolha dos produtos e da técnica do seu preparo. (CASTRO et al, 2007)

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Orientar os pré-escolares sobre hábitos alimentares saudáveis através de uma metodologia interativa, onde os mesmos irão participar diretamente da confecção de receita culinária.

2.2 ESPECÍFICOS

- Proporcionar aos pré-escolares o conhecimento necessário para adquirirem hábitos alimentares adequados para o perfeito desenvolvimento físico e mental;
- Informar sobre as necessidades nutricionais diária do organismo;
- Explicar a importância da atividade física e hábitos de higiene pessoal para um crescimento saudável;
- Analisar a aceitação da receita nutritiva antes e após a utilização da metodologia interativa.

3 JUSTIFICATIVA

A promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo saúde-doença cuidado, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter promocional e preventivo. Uma das estratégias mais efetivas que contribuem para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas, visando, dessa forma, atingir ações e condições de vida conducentes à saúde. Nesse sentido, a educação nutricional pode ser considerada um componente decisivo na promoção de saúde. (SANTOS, 2005)

4 METODOLOGIA

O trabalho foi realizado na Creche Municipal Pingo de Gente situada no município de Bauru – SP, nos meses de agosto e setembro de 2012, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Sagrado Coração, sob o ofício número 012 / 12.

Trata-se de uma experiência metodológica interativa denominada “Oficina de Culinária”, com aproximadamente 42 pré-escolares na faixa etária entre 5 a 6 anos de idade. As visitas foram realizadas pela pesquisadora e aconteceram no período da tarde na frequência de duas vezes na semana.

Um termo de consentimento livre e esclarecido foi entregue a Diretora do local, onde constou de forma clara e objetiva como a coleta de dados seria realizada, garantindo sigilo dos mesmos. (Anexo A)

A intervenção foi conduzida por 3 etapas :

- **1ª Etapa** → Preparação da torta sem a participação dos pré-escolares.
- **2ª Etapa** → Parte Teórica/Orientação Nutricional
- **3ª Etapa** → Parte Prática/Participação dos pré – escolares na confecção da receita

- **1ª Etapa – Preparação da receita sem a participação dos pré-escolares.**

A primeira etapa do estudo constou de avaliação qualitativa do consumo alimentar, contemplando os pré-escolares estudados por meio do levantamento sobre os hábitos alimentares, em que as merendeiras responderam sobre os alimentos preferidos e rejeitados (lista). Assim foi elaborada uma receita nutritiva com vários alimentos considerados rejeitados pelos participantes, porém que são reconhecidos por serem alimentos funcionais como: sardinha, tomate cebola, e linhaça. (Apêndice A)

Para a confecção da receita todos os ingredientes foram separados e pesados em Balança Digital para Cozinha 5 Kg Y05 – Dayhome, padronizando a receita, para que a mesma pudesse ser reproduzida da mesma forma na terceira etapa, após a receita pronta foi realizada a pesagem, conferindo o rendimento e a quantidade de tortas a serem confeccionadas para atender aos 42 pré-escolares,

As receitas foram confeccionadas, porcionadas e distribuídas aos pré-escolares.

Após a degustação foram pesados a sobra limpa e o resto ingestão, os resultados foram anotados para posteriormente analisar o consumo com a 3ª Etapa.

- **2ª Etapa – Parte Teórica/ Orientação Nutricional**

A segunda etapa foi realizada através de palestra de forma lúdica, usando como recurso didático o netbook, com conteúdo pertinente a educação alimentar infantil. Os assuntos abordados foram:

- Importância da alimentação saudável;
- Principais grupos alimentares e funções;
- Obesidade;
- Desnutrição;
- Pirâmide Alimentar.

Outro recurso utilizado na educação nutricional foi um livro didático em 3D O Corpo Humano/Caroline Harris; tradução Valéria Ramiro – Barueri SP: Girassol 2010 – (Ciência em 3D).

Após atividade educativa, os pré-escolares foram orientados sobre a importância da higienização das mãos e da atividade física regular no cotidiano.

- **3ª Etapa – Parte Prática/ Participação dos pré-escolares na confecção da receita.**

Na terceira etapa do estudo, foram realizadas atividades por meio de atividades interativas, confecção da receita e degustação pelos pré-escolares. Foram utilizados os seguintes procedimentos:

- **Higienização das mãos**

Os pré-escolares foram encaminhados até o lavatório, sendo orientados sobre a higienização das mãos de forma correta, utilizando água, sabonete líquido e toalha de papel para a secagem das mãos.

- **Paramentação**

Utilização de touca descartável.

- **Preparação da receita nutritiva**

Participação direta dos pré-escolares na confecção da receita, auxiliando a merendeira para o preparo.

- **Prática da atividade física**

Foram realizadas algumas atividades para a conscientização sobre a importância da prática da atividade física, com brincadeiras como: pular corda e jogar bola.

- **Porcionamento, Distribuição e Degustação da receita**

Os procedimentos utilizados foram os mesmos da 1ª Etapa.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

- **1ª Etapa – Preparação da receita sem a participação dos pré-escolares.**

De acordo com os dados coletados através de entrevista realizada com a merendeira (Figura 2) foram observados as preferências alimentares dos pré-escolares. Portanto, alguns dos alimentos considerados rejeitados foram utilizados na realização da confecção da receita.

ALIMENTOS	ACEITOS	REJEITADOS
Frutas	Banana, melancia, maçã e laranja	Abacaxi
Verduras		Agrião e rúcula
Legumes	Batata, cenoura	Berinjela, quiabo, abobrinha
Carne	Bovina, ave	Peixe
Ovos	X	
Leite	X	
Arroz	X	
Feijão	X	
Massas	X	
Doces	X	
Balas	X	
Chocolates	X	
Frituras	X	

Figura 2 – Preferências alimentares dos pré-escolares

Fonte: Elaborado pela autora

Os pré-escolares atendidos na unidade tem preferência por alimentos como: frutas (banana, melancia, maçã e laranja), legumes (batata, cenoura), carne, ovos, leite, arroz, feijão, massas, frituras e doces.

Um estudo realizado por Carvalho (2010) demonstrou que quanto ao consumo alimentar diário, identificou-se baixo em relação as frutas, legumes e verduras. Adicionalmente, observou-se elevado consumo diário de balas e chicletes e frequente ingestão de alimentos fritos, chips e refrigerantes. A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparados às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar do grupo social ao qual ela pertence. (KREBS, et al 1996).

A Figura 3 mostra os pré escolares degustando a torta nutritiva no momento da distribuição do lanche da tarde.



Figura 3 - Degustação da torta pelos pré-escolares.
Fonte: Foto da autora.

Os pré-escolares receberam a torta sem nenhum esclarecimento de como foi confeccionada, mesmo com a introdução de vários ingredientes considerados pouco aceitos pelos mesmos, não houve rejeição. Esse resultado pode estar relacionado à forma de apresentação e ao sabor da preparação oferecida (torta nutritiva).

É sabido que a alimentação na infância pode influenciar o comportamento alimentar, ao longo da vida, produzindo aversões, preferências, sensações de prazer ou desprazer. A relação do indivíduo com o ato de se alimentar vai sendo construída, a partir do que se come, com quem, a que horas e onde se come. Desta maneira, torna-se importante o modo como as refeições são conduzidas na infância, tanto nos seus aspectos quantitativos como qualitativos (BRASIL, 2008).

Neste contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Proporcionar um ambiente favorável a vivência de saberes e sabores contribuem para a construção de uma relação saudável da criança com o alimento (YOKOTA, 2010).

2ª Etapa - Parte Teórica/Orientação Nutricional

2ª Etapa foi realizada em sala de aula uma orientação nutricional aos pré-escolares, usando como recurso didático o netbook (Figura 4) que através do programa PowerPoint foi possível montar uma história com dois personagens (Pedrinho e Juca) com distúrbios nutricionais “obesidade e desnutrição”, esses dois extremos deixou claro a importância de se alimentar de forma equilibrada, sem exageros, evitando dessa forma problemas sérios de saúde no futuro.



Figura 4 - Orientação nutricional
Fonte: Foto da autora



Figura 5 - Orientação nutricional
Fonte: Foto da autora

O livro sobre o corpo humano (Figura 5), possibilitou o entendimento sobre a função dos macro nutrientes para cada sistema do corpo humano, essa explicação foi feita em uma linguagem simples, apropriada para a faixa etária dos pré-escolares ex: para que o coração possa bater, para que o pulmão possa funcionar, precisamos de energia ou seja de alimentos que contenham **carboidratos** como: arroz, batata, pão..., e para poder crescer precisamos das **proteínas** que encontramos nas carnes, ovos, leite..., e desta forma foi feito com o restante dos macro nutrientes, proporcionado o conhecimento necessário para se fazer escolhas saudáveis no momento das refeições.

Nesta etapa, as informações administradas despertaram curiosidade e interesse sobre os assuntos relacionados à saúde e as necessidades nutricionais do organismo. O livro em 3D sobre o corpo humano foi peça fundamental para que os pré-escolares pudessem compreender a função que cada grupo de alimentos (carboidratos, proteínas e lipídios) e sua importância em nosso organismo. Os pré-escolares corresponderam de forma participativa questionando suas dúvidas em relação aos assuntos apresentados.

Segundo Bizzo (2005), a preocupação com a alimentação saudável não deve ser restrita às propriedades funcionais dos alimentos e necessidades nutricionais. Ela deve também proporcionar atividades pedagógicas, as quais poderiam ser realizadas em um programa de educação nutricional, construído coletivamente e inserido no projeto político-pedagógico da escola. Desta forma, a educação nutricional, então, deverá ser significativa, problematizadora, cidadã, transversal e integrada ao currículo, lúdica, propositiva valendo-se de métodos construtivos.

A Figura 6 mostra os pré-escolares lavando as mãos antes das refeições, posteriormente a orientação teórica da maneira adequada da higienização das mesmas.



Figura 6 - Higienização das mãos
Fonte: Foto da autora

Os pré-escolares foram levados ao lavatório para a correta higienização das mãos antes de se alimentarem, evitando dessa forma o risco de contaminação por microorganismo.

Os pré-escolares apresentam hábitos que facilitam a disseminação de doenças, tais como levar as mãos e objetos à boca, contato interpessoal muito próximo, incontinência fecal na fase pré-controle esfinteriano, falta da prática de lavar as mãos e de outros hábitos higiênicos, necessidade de contato físico direto constante com os adultos. (THOMPSON, 1994). Além disso, apresentam fatores específicos da idade, como a imaturidade do sistema imunológico e a disfunção da tuba de Eustáquio na vigência de infecções virais das vias aéreas superiores. Lactentes e pré-escolares são especialmente suscetíveis, por ainda não apresentarem imunidade aos agentes infecciosos mais comuns decorrente da falta de exposição prévia. Apresentam-se eventualmente suscetíveis mesmo àqueles agentes para os quais existem vacinas, por estarem abaixo da faixa etária para a qual a vacinação está indicada, ou por esta ter sido negligenciada. (OSTERHOLM, 1994)

Tradicionalmente aceita como efetiva para prevenção da doença diarréica, a lavagem das mãos mostra-se capaz de reduzir também a incidência de infecção das vias aéreas superiores, já que alguns agentes de infecções respiratórias podem ser transmitidos através da via fecal-oral; além disso, mãos contaminadas com patógenos respiratórios tocam o nariz e a boca, contaminando as vias aéreas superiores. (CAIRNCROSS, 2003)

3ª Etapa - Parte Prática/ Participação dos pré-escolares na confecção da receita.

A Figura 7 e 8 mostra a participação interativa dos pré-escolares na confecção da receita..



Figura 7 - Pré-escolares na confecção da torta nutritiva
Fonte: Foto da autora



Figura 8 - Finalização da torta nutritiva
Fonte: Foto da autora

A Figura 9 menciona a atividade física (pular corda), realizada no período de espera enquanto a torta era finalizada.



Figura 9 - Atividade física com pré-escolares
Fonte: Foto da autora

Os pré-escolares participaram de várias brincadeiras, dentre elas pular corda, onde o gasto energético proporcionado pelas atividades contribuíram para estimular o apetite dos mesmos.

Conforme Stenn (2000), a participação da criança em atividades esportivas é parte importante do processo de crescimento e desenvolvimento. Além de contribuir com a prevenção de diversas patologias, tais como obesidade, diabetes e hipertensão.

A Figura 10 mostra a torta nutritiva pronta juntamente com suco de laranja natural.



Figura 10 - Torta nutritiva
Fonte: Foto da autora

Nas Figuras 11 e 12 os pré-escolares retornam ao refeitório após os exercícios físicos e higienização das mãos, para a degustação da torta nutritiva e o suco de laranja..



Figura 11 - Degustação da receita
Fonte: Foto da autora



Figura 12 Distribuição do suco de laranja
Fonte: Foto da autora

Com os resultados apresentados na 1ª Etapa e 3ª Etapa foi realizada uma análise sobre a quantidade ingerida, sobra limpa e resto-ingestão.

A Figura 13 apresenta os resultados sobre a quantidade de torta ingerida, sobra limpa e resto ingestão das duas etapas.

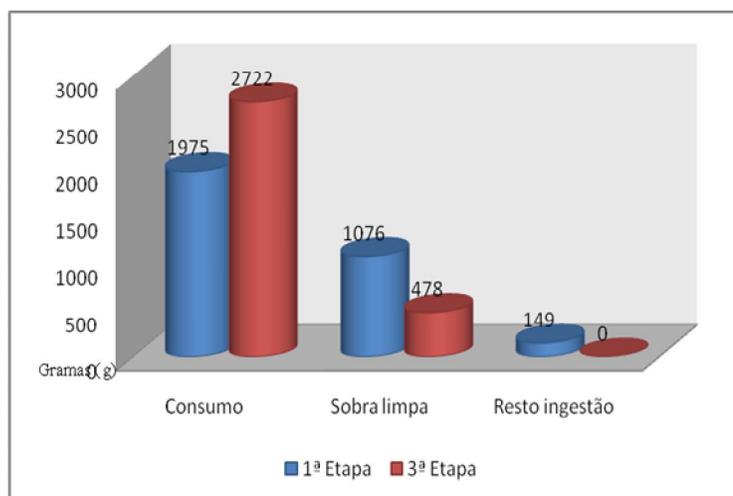


Figura 13 - Consumo, sobra limpa e resto ingestão de torta nutritiva na 1ª e 3ª etapas.

Analisando a Figura 13 através da mesma quantidade de torta confeccionada (3200g) na 1ª e 3ª etapas e número de pré-escolares (42), observa-se que houve um maior consumo (38%) na quantidade ingerida. Em relação a sobra limpa, a 1ª etapa encontra-se 56% maior

que o da 3ª etapa, e o resto ingestão na 1ª etapa foi de 7,5% e nulo na 3ª etapa, após a participação interativa dos mesmos.

São aceitáveis, como percentual de resto-ingestão, taxas inferiores a 10%. Há serviços que conseguem taxas inferiores ao preconizado pela literatura, perfazendo valores entre 4 e 7%. Quando o resultado apresenta-se acima de 10% em coletividades sadias e 20% em enfermas, pressupõe-se que os cardápios estão inadequados, por serem mal planejados ou mal executados (CASTRO, 2003).

Esses resultados demonstram claramente que o envolvimento direto dos pré-escolares na confecção da receita proporcionou um aumento considerável no consumo da mesma, podendo estar relacionado às estratégias usadas no incentivo a experimentação de novos sabores e texturas, realizada de forma descontraída, divertida, sem medos ou traumas em provar os novos alimentos.

Acredita-se, também, que para promover hábitos alimentares mais saudáveis e diminuir os índices de obesidade e carências nutricionais é necessário adquirir conhecimentos sobre alimentação e nutrição. Neste sentido, a educação nutricional é um processo ativo que propõe levar até as pessoas à ciência da nutrição, obtendo-se mudanças de atitudes, práticas alimentares e de conhecimentos nutricionais como garantia da saúde do homem (COSTA et al, 2004).

Sabendo-se que na infância ocorre a formação dos hábitos alimentares, é importante a iniciação da educação alimentar nesta fase da vida para assegurar-se da formação de conduta alimentar satisfatória, evitando o aparecimento de distúrbios nutricionais e suas consequências, tendo uma melhor qualidade de vida (CARVALHO et al., 2001).

Com as declarações prestadas pela merendeira da creche, em relação à resistência as hortaliças, principalmente a abobrinha, usada somente em preparações pastosas (sopas), a presença desse legume na torta não causou nenhuma aversão aos pré-escolares, o que a deixou satisfeita, uma vez que a receita da torta nutritiva é fácil e rápido de se preparar.

A metodologia aplicada tanto a parte teórica como a prática foram facilmente absorvidas e assimiladas pelos pré-escolares. Mediante a este fato surge a preocupação com a vulnerabilidade em que os mesmos se encontram, uma vez que estão expostos a inúmeras informações sobre produtos alimentícios muitas vezes inadequados a sua faixa etária. Diante dessa preocupação cabe a instituição educacional adotar métodos educativos na construção de hábitos alimentares saudáveis em prol da saúde de seus escolares.

Segundo Nascimento (2004), a culinária como metodologia educativa inclui de forma lúdica, diversos conhecimentos acerca da alimentação saudável, principalmente em pré-

escolares e escolares. O lúdico permite a visualização das diversas formas de representação e leitura do mundo que a criança possui além de despertar o interesse e torná-la sujeito ativo no processo de ensino-aprendizagem, permitindo que a expressão, a criação e a fantasia ganhem vez e voz.

A infância é o período no qual estão sendo estabelecidas as bases comportamentais, incluindo as relativas à nutrição, e o ambiente escolar é o ideal para a promoção de saúde, tomada de conhecimentos, desenvolvimento do espírito crítico e da consciência do papel da comunidade escolar como agentes de transformação. (DAVANÇO, 2004).

6 CONCLUSÃO

As intervenções aplicadas no presente estudo trouxeram resultados extremamente positivos, não apenas quanto ao aumento do consumo da torta com a participação dos pré-escolares na confecção da receita, mas como também aos conhecimentos sobre conceitos ligados a vários outros assuntos como: Higiene Pessoal, Matemática (medidas), Português (verbalização e leitura das receitas) e todas as demais Ciências, capacitando-os na construção de hábitos alimentares adequados na escolha por alimentos nutritivos na infância. Os pré-escolares demonstraram interesse, entusiasmo e alegria em participarem da confecção da receita, interagindo através de respostas dadas as questões sobre os alimentos usados na preparação. A espontaneidade e sinceridade dos pré-escolares em suas respostas surpreenderam pela rápida assimilação do conteúdo administrado em sala de aula. O que demonstra a eficácia do método aplicado, que deve ser adotado pelas instituições educacionais. O estudo pode proporcionar uma experiência capaz de esclarecer a necessidade e a importância do profissional nutricionista na área da educação, contribuindo não só para uma vida mais saudável, mas também para a economia do país com a diminuição dos gastos com doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. M.; LEMOS, A. C. S.; CHAVES, E. S. Creche Comunitária: um cenário para a detecção da obesidade infantil. **Ciência Cuidado Saúde**, v.5, n.1, p.24-21, 2006.

<[http://www. G Ferreira, KC Fernandes, SC Vieira... - revista ciências em ...](http://www.gferreira.com.br/kcfernandes/scvieira), 2011 - 187.94.92.6> Acesso 04 out 2012.

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P.; MOTTA, M. E. F. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de diferentes classes socioeconômicas em Recife, PE. **Pediatria**, v.23, n.4, p.285-289, 2001. Disponível em: <[http://www. G Ferreira, KC Fernandes, SC Vieira... - revista ciências em ...](http://www.gferreira.com.br/kcfernandes/scvieira), 2011 - 187.94.92.6> Acesso 04 out 2012.

BATISTA, M., A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**; v.19, p.181-91, 2003. Disponível em:< [http://www.JG Coutinho, PC Gentil, N Toral - Cad. Saúde Pública, 2008 - SciELO Public Health](http://www.jgcoutinho.com.br/pcgentil/ntoral)> Acesso 21 out 2012.

BIZZO, M. L. G.; LEDER L., Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Rev. Nutr.** v. 18, n.5, p. 661-667, 2005. Disponível em: <[http://www. MLG Bizzo, L Leder - Rev. nutr, 2005 - bases.bireme.br](http://www.mlgbizzo.com.br/lleder)> Acesso 21 out 2012.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente , futuro. **Rev Nutr PUCAMP** jan./jun v.10, n.1, p.5-19, 1997. Disponível em <[http://www. c salvi, gc ceni - revista vivências, 2009 - uri.reitoria.br](http://www.csalvi.com.br/gceni)> Acesso 13 out 2012.

BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil**: diagnostico inicial. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://www.ctaa.embrapa.br/publicacao/upload/pub-119.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2012.

CAIRNCROSS S. Handwashing with soap – a new strategy to prevent ARIs? **Trop Med Int Health.** V. 8, p. 677-9. 2003 – Disponível em:

<<<http://www.scientificcircle.com/pt/75646/creches-pre-escolas-doencas-transmissiveis/>>> Acesso 01 nov 2012

CARVALHO, C.M.R.G.; NOGUEIRA, A.M.T; TELES, J.B.M.; PAZ, S.M.R.; SOUSA, R.M.L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Rev Nutr.** v.14: p.85-93, 2001 – Disponível em: <[http. www// CMRG Carvalho, AMT Nogueira, JBM Teles, SMR Paz... - Rev. nutr, 2001 - bases.bireme.br](http://www.cmr.org.br/)>. Acesso 21 out 2012.

CASTRO, M.D.A.S, et al. Resto-Ingesta e aceitação de refeições em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Rev. Hig. Alim.**, São Paulo, v.17 n.114-115, p.24-28, 2003. Disponível em :<[http://www..ibb.unesp.br/.../ARTIGO_07_NUTR_avaliacao_indice_resto-in.](http://www.ibb.unesp.br/.../ARTIGO_07_NUTR_avaliacao_indice_resto-in.)> Acesso 10 nov 2012

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. **Rev Nutr.**v. 20, p.571-588, 2007

COSTA, A. G. V. et al. Aplicação de jogo educativo para promoção da educação nutricional de crianças e adolescentes. **Revista Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 205-209, jul./ago.2004. Disponível em: <[http://www. RR Castro, TSN Souza, LA Maldonado, ES Caniné... - Rev. nutr, 2007 - bases.bireme.br](http://www.RR.Castro,TSN.Souza,LA.Maldonado,ES.Canine...-Rev.nutr,2007-bases.bireme.br)> Acesso 21 Out 2012

DAVANÇO, G.M.; et al. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Rev.Nutr.** v.17,n.2, p.177-184, 2004. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf>> Acesso 25 out 2012

DOYLE, E. I.; WARD, S.E. **O processo de educação comunitária e promoção da saúde.** Long Grove: Waveland Press, 2006. Disponível em <[http://www. SR Carvalho - Cad. Saúde Pública, 2004 - SciELO Brasil](http://www.SR.Carvalho-Cad.SaudePublica,2004-SciELOBrasil)>. Acesso 21out 2012

FAGUNDES, R.L.M.; COSTA, Y.R.; Uso de alimentos funcionais na alimentação. **Higiene Alimentar** v.17, p. 47, 2003.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C.; Prática alimentar de adolescentes. **Rev Nutr.**, v. 12, n. 1, p 55-63, 1999

GUIMARÃES, L.V.; BARROS, M.B.A.; Differences between the nutritional status of children in public preschools and nutritional transition. **J Pediatría.**v.77, n. 5, p. 381-6, 2001

KREBS-SMITH SM; et al. Fruit and vegetable intakes of children and adolescents in the United States. **Arch Pediatr Adolesc Med.**, v.6, p.150:81 1996.

LAZZOLI, J. K.; et al Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte.**, v. 4 n.4. Niterói July/Aug. 2000

LEÃO, L.S.C.S., ARAÚJO, L.M.B., MORAES, L.T.L.P., ASSIS, A.M., Prevalência de Obesidade em Escolares de Salvador, Bahia. **Arq Bras Endocrinol Metab.** v. 47, n.2, p.151-7. 2003

MONTEIRO, C.A; CONDE, W.L. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na cidade de São Paulo. v. 34, n.6, p. 52-61. 2000 - Disponível no site: <www.scielo.br. >Acesso 15 out 2012

NASCIMENTO, C. de S. P. **Criatividade e Brincadeira de Faz-de-Conta nas Concepções de Professores da Educação Infantil**. 2004. 150 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação. Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2004. Disponível em: <[http://www. CDSP Nascimento - 2004 - btd.ndc.uff.br](http://www.CDSP Nascimento - 2004 - btd.ndc.uff.br)>. Acesso 21 out 2012

NEVES, MARCIA B.P – O papel da educação nutricional a respeito da alimentação saudável para o pré-escolar e escolar. **Rev Nutr**. v. 17, p. 61-75, 2005. Disponível em: <. [http://www. D Gonçalves, AMF Catrib, NFC Vieir, Saúde, Educação, 2008 - SciELO Brasil](http://www.D Gonçalves, AMF Catrib, NFC Vieir, Saúde, Educação, 2008 - SciELO Brasil)>. Acesso 21 out 2012

NOVAES J.F; et al. Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. **Revista Nutrição**. v.18, n.3, p.321-30, 2005. Disponível em: <[http://www. TG Castro, JF Novaes, MR Silva, NMB Costa... - Rev. Nutr, 2005 - bases.bireme.br](http://www.TG Castro, JF Novaes, MR Silva, NMB Costa... - Rev. Nutr, 2005 - bases.bireme.br) >. Acesso 12 nov 2012

OSTERHOLM, M.T. Infectious disease in child care: an overview. **Pediatrics**. v. 94, v.6, p.987-90 1994. Disponível em: <<http://www.scientificcircle.com/pt/75646/creches-pre-escolas-doencas-transmissiveis/> Acesso 01 nov 2012

POLLONIO, M.A.R. Alimentos funcionais: as recentes tendências e os envolvidos no consumo. **Higiene Alimentar**. v. 14, p. 26-31, 2000.

QUEIROZ, G.R.P.C.; BARBOSA,L. M.C.A. Conhecimento científico, seu ensino e aprendizagem: **atualidade do construtivismo**. v. 13, p. 273-291,2007 <<http://www.grpc Queiroz, MCA Barbosa-Lima - Ciência & Educação, 2007 - SciELO Brasil>> Acesso 19 out 2012

RIBEIRO, A. C. M.; SILVA, L. A. Campanha contra o desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição de Curitiba. **Rev. Nutrição Brasil**, Rio de Janeiro, v.2, n.6, p. 329-336, 2003.<http://www..ibb.unesp.br/.../ARTIGO_07_NUTR_avaliacao_indice_resto-in.>, Acesso em : 10 nov 2011

ROBERFROID, M. Functiond food concept and ites application to prbiotics. **Digustive and Liver Disease**. V. 34, Suppl. 2, p. 105 - 110, 2002. Disponível em: < <http.mdpi.com/1420-3049/17/2/1635/pdf>> .Acesso 10 nov 2012

SANTOS, L. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev Nutr.** v.18, n.5, p.681-92. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732010000100005&script=sci_arttext> Acesso 20 out 2012

STEEN, SN. Nutrition for young athletes – Special considerations. **Sports Med;** v.17, p. 152-64, 2000. Disponível em:< <http://jped.com.br/conteudo/00-76-S349/port.pdf>> Acesso 20 nov 2012.

STRINGHETA P.C, et al ; Alimentos funcionais – conceitos, contextualização e regulamentação. 1 ed. Juiz de Fora: Templo,. p. 246, 2007

THOMPSON, S;C. Infectious diarrhoea in children: controlling transmission in the child care setting. **J Paediatr Child Health.** V. 30, p. 210-9. 1994 Disponível em: <<<http://www.scientificcircle.com/pt/75646/creches-pre-escolas-doencas-transmissiveis/>>> Acesso 01 nov 2012

TUMA, R.C.F.B.; COSTA, T.H.M; SCHMITZ BAS. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Revista Brasileira Saúde Maternidade Infantil.** v. 5, n. 4, p. 419-28, 2005. Disponível em: < www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103...> Acesso 20 out 2012

VAZ, C.S. **Restaurantes:** controlando custos e aumentando lucros. Brasília:2006. Disponível em :<http://www..ibb.unesp.br/.../ARTIGO_07_NUTR_avaliacao_indice_resto-in.> Acesso 10 nov 2012

YOKOTA, R. T. C. et al.; Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição,** Campinas, v 23, n.1,p.37-47, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732010000100005&script=sci_arttext>. Acesso 20 out 2012.

APÊNDICE A - RECEITA DE TORTA NUTRITIVA

Massa	Quantidade (peso ou ml)	Recheio	Quantidade (peso)
1 copo de leite	235g	1 cebola média picada	63g
1 copo de óleo	214g	2 tomates picados	168g
2 ovos	101g	1 cenoura ralada	123g
12 colheres de sopa de farinha de trigo	150g	1 abobrinha japonesa ralada	78g
1 colher de café de sal	3g	2 colheres de sopa de azeitona	30g
1 colher de sobremesa de pó Royal	8g	2 colheres de sopa de linhaça	17g
		1 lata de sardinha	84g
		1 lata de milho verde	140g
		1 colher rasa de sal	3g
		Salsinha a gosto	20g

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador

Coloque metade da massa em um refratário ou forma untada;

Cubra com o recheio;

Coloque o restante da massa em cima do recheio; (leve ao forno: + ou – 30 minutos).

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO

Título do Projeto: Educação nutricional: Aplicação de uma metodologia interativa na criação de hábitos alimentares saudáveis para pré-escolares do município de Bauru, São Paulo.

Pesquisador responsável: Prof. Dra. Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira

Endereço completo e telefone: Rua Theodoro Gavaldão 3-43 May Dota Telefone: (14) 3239-1700/(14) 9702-5254

Pesquisador Colaborador: Rosana Cardoso Munhoz G. Araújo Telefone: (14) 3313-6047/(14) 91248645

Local em que será desenvolvida a pesquisa: Universidade Sagrado Coração

Endereço: Rua Irmã Arminda 10-50 Jd. Brasil

- **Resumo:** Orientar os pré-escolares sobre hábitos alimentares saudáveis através de uma metodologia interativa, onde os mesmos irão participar diretamente da confecção de receita culinária, além de um termo de consentimento esclarecendo as atividades a serem desenvolvidas.
- **Riscos e Benefícios:** Este experimento não apresentará qualquer risco à saúde dos clientes e nem comprometerá sua identidade.
- **Custos e Pagamentos:** Não existirão encargos adicionais associados à participação do sujeito de pesquisa neste estudo.
- Confidencialidade

Eu,, entendo que qualquer informação obtida sobre mim será confidencial. Também entendo que meus registros de pesquisa estão disponíveis para revisão dos pesquisadores. Esclareceram-me que minha identidade não será revelada em nenhuma publicação desta pesquisa; por conseguinte, consinto na publicação para propósitos científicos.

- **Direito de Desistência**

Entendo que estou livre para recusar minha participação neste estudo ou para desistir a qualquer momento e que a minha decisão não afetará adversamente meu tratamento na clínica ou causar perda de benefícios para os quais eu poderei ser indicado.

- **Consentimento Voluntário.**

Certifico que li ou foi-me lido o texto de consentimento e entendi seu conteúdo. Uma cópia deste formulário ser-me-á fornecida. Minha assinatura demonstra que concordei livremente em participar deste estudo.

Assinatura do participante da pesquisa:

Data:.....

Certifico que expliquei a(o) Sr.(ª), a natureza, o propósito, os benefícios e os possíveis riscos associados à sua participação nesta pesquisa; que respondi a todas as questões que me foram feitas e testemunhei assinatura acima.

Assinatura do Pesquisador Responsável:.....

Data:.....

ANEXO B – APROVAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO PELO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Baseado em parecer competente este Comitê de Ética em Pesquisa analisou o Projeto "EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: APLICAÇÃO DE UMA METODOLOGIA INTERATIVA NA CRIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA PRÉ-ESCOLARES" Protocolo nº 12/12, tendo como responsável a Pesquisadora ROSELI APARECIDA CLAUS M BASTOS PEREIRA e o considerou APROVADO.

Bauru, 01 de junho de 2012.



Prof. Ms. Rodrigo Ricci Vivan
Presidente Comitê de Ética em Pesquisa – USC