

## **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS E SEUS PAIS RESPONSÁVEIS ATENDIDOS EM DUAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE PELOTAS/RS**

**LIMONS, Bruna Mendonça<sup>1</sup>; PAZ, Elisângela Dal<sup>2</sup>; MUNIZ, Ludmila Correa<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas

<sup>2</sup> Nutricionista da Prefeitura Municipal de Pelotas

<sup>3</sup> Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Pelotas

E-mail: [brunaamendonca@hotmail.com](mailto:brunaamendonca@hotmail.com)

### **1 INTRODUÇÃO**

Vivemos em uma sociedade onde o padrão alimentar está cada vez mais inadequado, caracterizando-se pelo alto consumo de alimentos industrializados, “fast-foods” e baixo consumo de frutas e vegetais (BRASIL, 2005).

A educação alimentar deve se iniciar nos primeiros meses de vida, quando são construídos os “alicerces” dos hábitos alimentares. O comportamento alimentar da criança é determinado pela interação com o alimento, bem como por fatores emocionais, psicológicos, socioeconômicos e culturais, onde a família exerce papel importante (RAMOS e STEIN, 2000).

Neste sentido, o ambiente doméstico, o estilo de vida dos pais e as relações interfamiliares podem ter grande influência nas preferências alimentares, disponibilidade e composição dos alimentos consumidos pelas crianças (GOLAN, 2002). Entretanto, a influência mais marcante na formação dos hábitos alimentares é a interação da criança com a própria mãe ou a pessoa mais ligada à sua alimentação (RAMOS e STEIN, 2000).

Frente a isto, este trabalho teve como objetivo realizar atividades de educação nutricional com crianças e seus responsáveis e conhecer a percepção sobre alimentação saudável, na sala de espera em duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade de Pelotas/RS.

### **2 MATERIAL E MÉTODOS**

As atividades de educação nutricional foram realizadas na sala de espera das UBS PAM-Fragata e Fraget, com as crianças e suas mães e/ou responsáveis que esperavam por atendimento com o médico pediatra. No mês de junho de 2012 foram realizados dois turnos de atividades na unidade PAM-Fragata e um turno de atividades na unidade Fraget.

O objetivo do trabalho foi conhecer a percepção dos participantes sobre alimentos saudáveis (cujo consumo deve ser encorajado) e não saudáveis (cujo consumo deve ser evitado). Para tanto, foram utilizadas figuras de alimentos (recortadas de revistas e jornais), duas cartolinas (uma verde: para indicar alimentos saudáveis; e outra vermelha: para alimentos não saudáveis) e a preparação de dois sucos de limão (um natural e outro artificial). A atividade consistiu em convidar as crianças (na faixa etária de 5 a 10 anos) a escolherem figuras de alimentos e, posteriormente, classificarem as mesmas como saudáveis ou não saudáveis colocando-as nas cartolinas verde ou vermelha, respectivamente. A mesma atividade foi realizada com as mães e/ou responsáveis. Porém, nesta etapa da

atividade, as figuras já estavam selecionadas e a mãe deveria apenas indicar onde a figura deveria ser colocada.

Ao final do trabalho foram servidos os sucos e analisada a preferência dos participantes entre o refresco natural e o artificial. Os sucos foram preparados e ingeridos sem que os indivíduos soubessem qual era um ou outro. A partir desta análise, deu-se início a uma conversa sobre alimentação saudável e foram feitos esclarecimentos sobre os erros a respeito da classificação nos cartazes, bem como esclarecer como os sucos foram preparados e a importância de dar preferência ao suco natural

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As duas primeiras intervenções foram realizadas na unidade PAM-Fragata. No primeiro dia participaram duas crianças acompanhadas de suas mães (um menino e uma menina, ambos com sete anos de idade) e duas mães (com filhos menores de cinco anos). As figuras selecionadas pelas crianças foram colocadas nos cartazes certos, e as figuras escolhidas para as mães (nozes e carne vermelha, ambos considerados saudáveis) foram classificadas de forma incorreta. Em relação ao suco, as duas mães e a menina preferiram o suco natural; o menino foi o único que preferiu o suco artificial.

No segundo dia de intervenção, participaram três crianças com idade entre cinco e oito anos, acompanhadas de suas mães, e oito mães (com filhos de dois meses a quatro anos). Das três crianças que participaram da atividade, duas acertaram a classificação do alimento e uma delas ficou em dúvida em relação à figura de uma vitamina de morango. Das oito mães que participaram, seis acertaram a classificação dos alimentos. Os erros foram em relação ao pão e ao amendoim, onde estas os consideraram, equivocadamente, como alimentos que devem ser evitados. Com relação ao suco de limão, quatro participantes, entre eles as três crianças, preferiram o artificial e dez mães preferiram o natural.

No terceiro dia de intervenção, realizado na UBS Fraget, participaram duas crianças (um menino de cinco anos e uma menina de 10 anos), acompanhados de suas mães, e dois pais e cinco mães (com crianças de dois meses a três anos). A escolha das figuras pelas crianças foi novamente colocada nos cartazes certos. Dos dois pais, um errou a classificação do alimento e das cinco mães que participaram, duas erraram. Os alimentos classificados de maneira errada foram cookies integral (considerado um alimento saudável), refrigerante zero e salsicha (ambos considerados não saudáveis).

No final das intervenções surgiram diversas dúvidas sobre aleitamento materno, introdução de alimentos na infância e, em relação aos alimentos dispostos nos cartazes durante a brincadeira. Dúvidas sobre aleitamento materno também foram encontradas em um estudo realizado na Bahia (SILVA et al.2005), onde as mães acreditavam que a amamentação exclusiva até o sexto mês não era suficiente para o bebê. Com relação a introdução de alimentos na infância, um estudo realizado em Campinas/SP ( VALEZIN et al.,2009), mostrou que 48% das mães acreditavam que a criança deveria ingerir outro tipo de líquido antes do sexto mês de idade.

#### **4 CONCLUSÃO**

A partir das atividades propostas, observou-se falta de conhecimento por parte das mães e/ou responsáveis sobre alimentos considerados saudáveis para a criança e para a família, bem como o “costume” do paladar das crianças em relação ao sabor do suco industrializado. Provavelmente, se a mãe não sabe distinguir entre o que deve ser consumido e o que deve ser evitado, ela não conseguirá passar aos seus filhos uma alimentação adequada.

Frente ao que foi encontrado, acredita-se que, assim como as crianças adquirem conhecimentos sobre saúde com práticas realizadas no ambiente escolar, para a comunidade em geral, a promoção da saúde deve ser realizada nas UBS, com atividades que despertem o interesse e, ao mesmo tempo, façam a população entender a importância do assunto em destaque para sua saúde.

#### **5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Coordenação geral de política de alimentação e nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2005.

Golan M. Influencia dos fatores ambientais domésticos no desenvolvimento e tratamento da obesidade infantil. Anais Nestlé 2002; 62:31-42.

Ramos M, Stein LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. J Pediatr (Rio J). 2000;76(Suppl 3):228-37.

Silva, L.R.; Vieira, LG.; Dias, C.P.F.; Santos, D.R.D.; Ferraz, F.; Carneiro, G.; Casqueiro, J.B. Boas, L.V.; Oliveira, L.; Santana, M.C.; Barreiro, P. Conhecimento materno sobre aleitamento: um estudo piloto realizado em Salvador, Bahia visando à elaboração de uma cartilha educativa. R. Ci. méd. biol., Salvador, v. 4, n. 3, p. 187-194, set./dez. 2005.

Valezin DF, Ballester E, Aparecido JC, Ribeiro JF, Marinho PCM, Costa LFV. Instrumento educativo sobre alimentação de lactentes – baseado nas necessidades de conhecimento das mães. Rev Inst Ciênc Saúde. 2009;27(1):11-7.