

Emanuela Monteiro Coelho¹ | Sibery dos Anjos Barros e Silva²

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

CHILDREN'S NUTRITIONAL ORIENTATION DURING THE COVID-19 PANDAMY

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

RESUMO

O projeto de Orientação Nutricional Infantil teve por objetivos auxiliar pais e responsáveis na alimentação saudável de crianças de 6 a 10 anos, por meio de educação nutricional e dinâmicas participativas. Para tal, foi criado um grupo no *whatsapp* para facilitar a comunicação entre as famílias e os pesquisadores. No decorrer do projeto, foram realizadas abordagens educativas por meio de dicas de saúde para as crianças, bem como foram propostos desafios, elaboração de receitas saudáveis e *lives* com diversos profissionais. Doze crianças e seus responsáveis participaram até o fim das atividades propostas pelo projeto. As dicas que mais foram colocadas em prática foram: dez passos para uma alimentação saudável; você sabe o quanto de açúcar tem nos alimentos industrializados; e o que não pode faltar na lancheira. Em relação às receitas mais preparadas destacam-se: bolo de cenoura; bolo de milho e brigadeiro de banana. Quando os responsáveis foram questionados em relação aos impactos que o projeto teve na vida das crianças, as respostas foram positivas e a maioria relatou que melhorou a aceitação para novos alimentos; favoreceu a ingestão de frutas, legumes e verduras; proporcionou uma alimentação mais saudável para as crianças e os outros membros da família; mudanças na qualidade de vida da família e diminuição do consumo de industrializados. Conclui-se que o projeto foi de suma importância para as famílias contempladas. O apoio de profissionais da área e a realização de dinâmicas de educação nutricional, são fundamentais para ajudar famílias que passam por dificuldade alimentar com os filhos.

PALAVRAS-CHAVE

Educação nutricional. Crianças. Isolamento social.

ABSTRACT

The Children's Nutritional Guidance project aimed to assist parents and guardians in healthy eating for children aged 6 to 10 years, through nutritional education and participatory dynamics. To this end, a group on whatsapp was created to facilitate communication between families and researchers. During the project, educational approaches were carried out through health tips for children, as well as challenges, preparation of healthy recipes and lives with various professionals were proposed. Twelve children and guardians participated until the end of the activities proposed by the project. The tips that were most put into practice were: ten steps to healthy eating; you know how much sugar is in processed foods; and what can't be missing in the lunch box. Regarding the most prepared recipes, the following stand out: carrot cake; corn cake and banana brigadeiro. When those responsible were asked about the impacts that the project had on the children's lives, the responses were positive and most reported that their acceptance of new foods improved; favored the intake of fruits, vegetables and greens; provided healthier food for children and other family members; changes in the family's quality of life and reduced consumption of industrialized products. It is concluded that the project was of paramount importance for the contemplated families. The support of professionals in the area, as well as the carrying out of nutritional education dynamics, are fundamentals to help families who experience difficulty feeding their children.

KEYWORDS

Nutrition education. Kids. Social isolation.

RESUMEN

El proyecto de Orientación Nutricional Infantil tuvo como objetivo ayudar a los padres y tutores en la alimentación saludable de los niños de 6 a 10 años, a través de la educación nutricional y dinámicas participativas. Para ello, se creó un grupo de whatsapp para facilitar la comunicación entre familias e investigadores. Durante el proyecto, se llevaron a cabo enfoques educativos a través de consejos de salud para los niños, así como se propusieron desafíos, elaboración de recetas saludables y vidas con diversos profesionales. Participaron doce niños y tutores hasta el final de las actividades propuestas por el proyecto. Los consejos que más se pusieron en práctica fueron: diez pasos para una alimentación saludable; sabe cuánta azúcar hay en los alimentos procesados; y lo que no puede faltar en la lonchera. En cuanto a las recetas más elaboradas, destacan las siguientes: bizcocho de zanahoria; pastel de maíz y brigadeiro de plátano. Cuando se les preguntó a los responsables sobre los impactos que tuvo el proyecto en la vida de los niños, las respuestas fueron positivas y la mayoría informó que su aceptación de nuevos alimentos mejoró; favoreció la ingesta de frutas, verduras y verduras; proporcionó alimentos más saludables para los niños y otros miembros de la familia; cambios en la calidad de vida de la familia y reducción del consumo de productos industrializados. Se concluye que el proyecto fue de suma importancia para las familias contempladas. El apoyo de los profesionales del área, así como la realización de dinámicas de educación nutricional, son bases para ayudar a las familias que experimentan dificultades para alimentar a sus hijos.

PALABRAS CLAVE

Educación nutricional. Niños. Aislamiento social.

INTRODUÇÃO

A escolha do tema proposto pelo estudo, foi devido observar as necessidades de amigos e parentes em relação às complicações decorrentes do efeito da pandemia na alimentação dos filhos. Muitas são as preocupações e incertezas durante esse tempo de pandemia. Muitos pais passaram a trabalhar no sistema *home office* e as crianças passaram a ter aulas de forma online. As crianças foram bastante afetadas diante desse cenário, pois não houve tempo para que tudo fosse processado. Houve de forma repentina o isolamento social, o não poder ver os coleguinhas e familiares, o não ir à escola, o não poder passear e brincar em parques, dentre outras várias coisas. Com isso, o emocional de muitos pequenos foi abalado, afetando muitas vezes os hábitos alimentares, passando a consumir mais alimentos não saudáveis, como é o caso dos industrializados.

Dessa forma, foi pensando em um projeto de orientação nutricional infantil *online*, para as famílias que estivessem passando por dificuldades com a alimentação dos filhos, com o intuito de contribuir de forma positiva na introdução de uma alimentação saudável.

O principal objetivo do projeto foi auxiliar pais e responsáveis por meio de orientação nutricional, estimulando a participação ativa das crianças na elaboração de receitas saudáveis. Para isso, foi criado um grupo no whatsapp para haver a interação entre os pais e os pesquisadores. Foram propostas dinâmicas e o preparo de receitas saudáveis, com o intuito de despertar nas crianças o interesse em consumir alimentos mais nutritivos. Também, foram realizadas algumas *live's* com profissionais da área da nutrição e educação física, para falar de temas relacionados à alimentação saudável e o desenvolvimento infantil.

Diante da pandemia e seus efeitos negativos, observou-se que muitas famílias passaram e ainda estão passando por uma sobrecarga emocional e psicológica grande. Além das preocupações já relatadas, muitas vezes os pais se depararam com a falta de preparação para encarar mais uma exigência do dia a dia, ou seja, a elaboração de uma alimentação saudável e a adesão da criança para tal, durante um período prolongado de isolamento.

Para o desenvolvimento do projeto, houve uma divulgação por meio dos canais de comunicação local, como TV e rádios, bem como nas redes sociais, como instagram e whatsapp. Em sequência foi preenchido um formulário por meio do Google Forms, com o intuito de selecionar os participantes entre 6 e 10 anos. A comunicação passou a ser feita em um grupo no whatsapp para os pais, local de interação e promoção da educação nutricional infantil. No grupo foram postadas dicas em relação à saúde e o dia a dia de crianças, diversas receitas, *lives* pelo instagram e um encontro virtual para elaborar brigadeiro de banana. Os pais sempre postavam fotos ou vídeos dos pequenos realizando o preparo das receitas, tornando um momento de incentivo e partilha.

Diante do exposto, Moura e Andrade (2019), reforçam a importância da educação alimentar nutricional para crianças, pois vem mostrando eficiência cada vez mais, já que contribui com o esclarecimento da importância do consumo de alimentos saudáveis para o desenvolvimento infantil. Zollar (2013), ressalta que o consumo de vegetais, pode promover uma possível redução ao consumo de alimentos processados como os com adição de açúcares refinados, gordura e sódio, comuns em alimentos industrializados.

Ainda, Gomes e Nascimento (2015) destacam que a infância é uma fase fundamental para a adesão de hábitos alimentares saudáveis. E Araújo et al. (2020) complementam mostrando que uma alimentação saudável é de suma importância para fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na proteção de diversas doenças.

Dessa forma, o grupo de orientação nutricional infantil realizou um bom trabalho de educação alimentar nutricional, contribuindo de forma positiva para a aceitação de alimentos saudáveis, pelas crianças participantes.

MATERIAL E MÉTODO

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

A presente pesquisa trata-se de um estudo transversal descritivo de caráter investigativo.

O estudo foi desenvolvido de forma virtual devido às medidas restritivas da pandemia Covid-19. Os questionários foram elaborados por meio da plataforma Google Forms e para o preenchimento foi disponibilizado um link por meio das redes sociais (Instagram, Facebook e Whatsapp), dessa forma, não foi possível identificar o quantitativo de pessoas alcançadas. A seleção dos participantes aconteceu seguindo os critérios de inclusão: crianças de 6 a 11 anos de ambos os sexos e pais ou responsáveis dos mesmos, mediante assinatura eletrônica do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de forma voluntária, e com liberdade de deixar o projeto em qualquer fase da pesquisa.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciência e Tecnologia, por meio da Plataforma Brasil, e aprovado pelo CAAE de nº 38727520.1.0000.5032 O projeto seguiu as diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos, contidos na resolução 466/12, 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados os pesquisadores construíram um formulário contendo questionamentos aos pais ou responsáveis, em relação às crianças, como: idade, sexo, ano escolar atual, tipo de escola que frequenta e hábitos alimentares. Também foi investigado as dificuldades alimentares dos participantes, mudanças nos hábitos do dia a dia decorrentes da pandemia, e sugestões de temas a serem abordados durante o desenvolvimento do projeto.

O questionário ficou disponível do dia 19 de janeiro de 2021 a 07 de fevereiro do mesmo ano, atingindo um quantitativo de 53 participantes. No entanto, como o projeto estabeleceu critérios de inclusão para participação, ou seja, crianças entre 6 e 10 anos com dificuldades alimentares, o número final foi reduzido a 30 participantes.

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Após preenchimento e estando dentro dos critérios de estudo, os pais e responsáveis foram adicionados em um grupo no Whatsapp, estando livres para deixar o grupo e conseqüentemente o projeto, a qualquer momento. O grupo virtual teve por finalidade promover interação entre os participantes e pesquisadores. As atividades do grupo foram até o mês de junho de 2021.

As atividades foram divididas em blocos: Dicas, Receitas, Dinâmicas e *Lives*. Porém, de forma intercalada para não sobrecarregar os pais ou responsáveis, visto que muitos estavam trabalhando em sistema *home office* e as crianças estudando de forma remota, devido às restrições ocorridas durante a pandemia da Covid-19.

Na segunda-feira foram postadas, a cada 15 dias, dicas em forma de cards e em pdf. Os temas abordados foram: Tipo de fezes: conheça o significado; Dando autonomia na hora do preparo do lanche; Pirâmide alimentar: importância de cada grupo; Você sabe o quanto de açúcar tem nos alimentos industrializados; O que não pode faltar na lancheira; Frutas, legumes e vegetais das estações; Dez passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Na quarta-feira houve as postagens de receitas em formato de card e em PDF. As receitas disponibilizados no grupo foram: Bolo de cenoura; Fanta caseira; Brigadeiro de banana; Cook de banana; Bolo de cacau de frigideira; Picolé de frutas; Panqueca de banana; Bolo de maçã; Muffin de legumes; Bolo de milho; Pipoca salgada gourmet; Pão de frigideira; Suco de acerola e beterraba; Arroz colorido e Hambúrguer Funcional.

Foram propostas três dinâmicas a serem desenvolvidas pelas crianças com o auxílio dos responsáveis: Elaboração de um hambúrguer funcional – com a receita enviada; Elaboração de um prato divertido

utilizando frutas ou legumes; e por fim, Elaborar brigadeiro de banana de forma interativa e online com o intuito de promover interação, mesmo que de forma virtual com os participantes e pesquisados.

Ainda, foram realizadas quatro *lives* no instagram, com profissionais convidados pelos pesquisados. A primeira teve como tema 'Seletividade alimentar infantil', ministrada pela nutricionista Bruna Larissa, especialista em Nutrição Materno Infantil. A segunda foi 'Estratégias para crianças visando uma alimentação saudável', ministrada pela nutricionista Ingrid Rafaella. A terceira teve como tema 'A importância das brincadeiras no despertar alimentar na infância', ministrada pela nutricionista materno infantil Maria Florencia de Natal/RN. A última *live* foi ministrada pela mestre em educação física Loumaira Carvalho, e teve como tema 'A importância da atividade física no despertar alimentar'.

LEVANTAMENTO DE DADOS FINAIS

A análise dos dados foi feita através de uma abordagem descritiva das variáveis obtidas, sendo os resultados apresentados através de tabelas e gráficos. Os dados coletados foram processados usando o programa Microsoft Excel®.

RESULTADOS

DADOS OBTIDOS

Dados escolares e pessoais

Os dados tabulados serão referentes aos 13 participantes, pois os demais foram saindo ao longo do desenvolvimento do projeto ou não preencheram o questionário de avaliação final. Em relação aos responsáveis todas eram do sexo feminino e mães das crianças.

Os resultados para a primeira parte do questionário, pode ser vista na Tabela 1, e está relacionada com as crianças: idade, sexo, escolaridade e tipo de instituição que frequenta.

A faixa etária que prevaleceu entre os participantes foram 7 e 10 anos, ambas com 4 crianças. Já para 6 e 8 anos houveram dois participantes em cada, e o menor número de crianças foi de 9 anos, com apenas 1. Sendo distribuídos entre sete meninas e seis meninos. Em relação ao tipo de instituição que frequentam, 11 crianças estudam em escolas da rede privadas, e 2 na rede pública.

Em sequência o questionário perguntou em relação à segurança dos responsáveis terem segurança em enviar os filhos para as escolas, caso as aulas presenciais retornassem no primeiro semestre de 2021. E como respostas, quatro mães relatam que estão na dúvida se vão enviar, duas afirmaram que deixariam os filhos irem para a escola, e a maioria (7 mães) relatou que não se sentem seguras em deixar os filhos retornarem às aulas presenciais, caso retornem.

Tabela 1. Dados pessoais e escolares das crianças participantes do Projeto de Orientação Nutricional Infantil.

Participantes	Idade	Sexo	Escolaridade	Instituição
1	7	F	3°	Privada
2	8	F	3°	Privada
3	7	F	2°	Privada
4	7	M	2°	Privada
5	6	M	1°	Privada
6	6	M	1°	Privada
7	9	F	5°	Privada
8	10	F	5°	Privada

Participantes	Idade	Sexo	Escolaridade	Instituição
9	10	F	5°	Privada
10	7	M	2°	Privada
11	8	M	3°	Pública
12	10	F	5°	Pública
13	10	M	5°	Privada

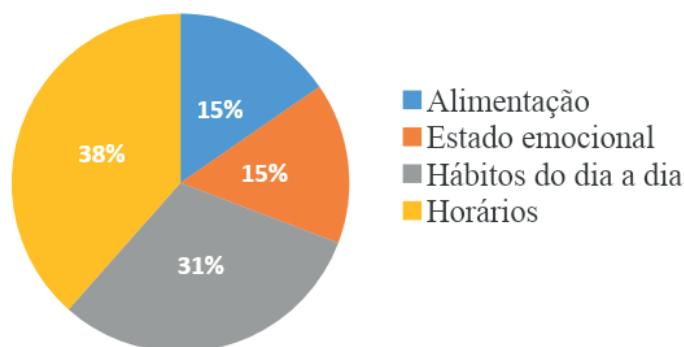
Fonte: elaboração própria

A última pergunta envolvendo educação, questiona se as instituições de ensino dos filhos tiveram o cuidado de passar alguma orientação em relação à alimentação das crianças, visto que elas estavam a quase um ano sem frequentar as escolas, porém com aulas remotas. E foi impressionante que nenhuma das escolas tiveram a atenção de fornecer tais orientações.

Efeitos da pandemia da Covid-19

O segundo bloco de perguntas do formulário está relacionado com os efeitos da pandemia da Covid-19 nos hábitos do dia a dia das crianças. O resultado para este quesito pode ser observado na Figura 1.

Figura 1. Efeitos da pandemia da Covid-19 nos hábitos do dia a dia das crianças participantes do Projeto de Orientação Nutricional Infantil.



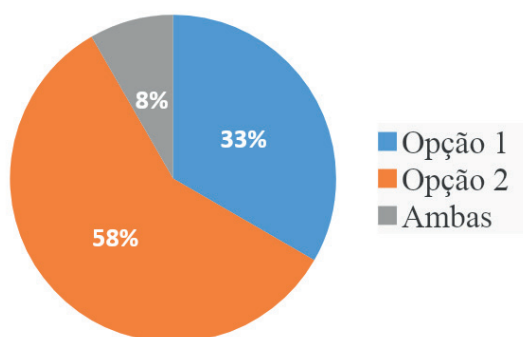
Fonte: elaboração própria

O tempo de isolamento social durante a pandemia da Covid-19, afetou principalmente os hábitos do dia a dia e horários das crianças, em 39% e 31% respectivamente. Estado emocional abalado e mudanças na alimentação, ocorreram em duas crianças, cada uma.

Hábitos alimentares

Na Figura 2 visualizamos o resultado para a forma alimentar das crianças participantes do projeto durante a pandemia. A pergunta está dividida em: Opção 1 - Sua criança está se alimentando de forma saudável durante este período de isolamento social?; Opção 2 - Sua criança está comendo mais alimentos industrializados, tais como biscoitos, sucos de caixinha, achocolatado, salgadinhos, *fast food*, dentre outros?; Ou ambas as respostas.

Figura 2. Forma alimentar das crianças participantes do projeto de Orientação Nutricional Infantil durante a pandemia.



Fonte: elaboração própria

De acordo com os resultados, 58% (7 crianças) das crianças estão se alimentando de forma inadequada durante a pandemia. Alguns relatos dos responsáveis mostram que em muitos casos houve uma piora significativa durante esse tempo de pandemia, pois as crianças ficaram mais ansiosas e ociosas.

Em outro quesito foi investigado os costumes alimentares das crianças, como os hábitos alimentares das crianças e as principais dificuldades alimentares que a criança enfrenta no dia a dia. O intuito era conhecer um pouco mais o que deveríamos abordar futuramente durante a etapa de orientação nutricional.

Vejam alguns relato dados pelos responsáveis em relação aos costumes alimentares das crianças: 'Detesta comida de panela e ama doces'; 'Possui uma alimentação desregrada'; 'Prefere suco, biscoitos e salgados'; 'Aceita frutas, porém não aceita legumes'; 'Tem dificuldade de provar novos alimentos'; 'Só quer comer *fast food*'.

O resultado é preocupante, tendo em vista que a alimentação está relacionada com processos saudáveis ou processos nocivos para a saúde. Se tratando de crianças nessa faixa etária, onde passam por um período de crescimento constante e ganho de peso, é preciso um trabalho intensificado de educação nutricional ou até mesmo o acompanhamento com um profissional da área de nutrição infantil.

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

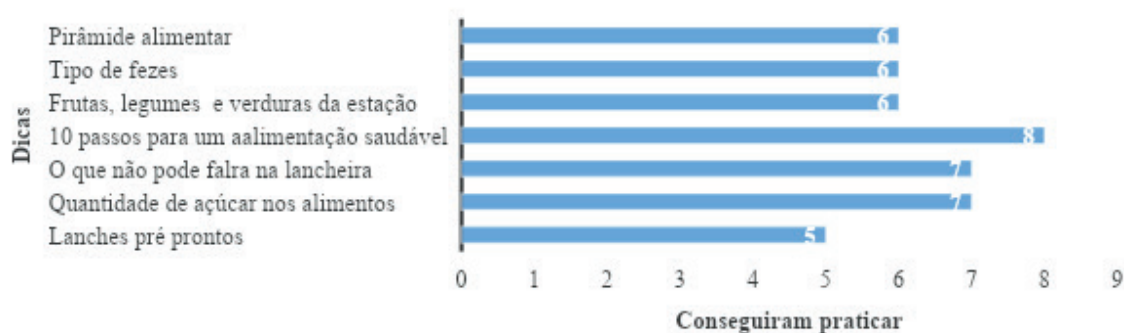
Para melhor interagir com os responsáveis e as crianças, foram determinados dias para compartilhar dicas e receitas. As *lives* ficaram estabelecidas para serem fim de semana ou no período da noite, para facilitar a participação. Também foram sugeridos desafios a serem desenvolvidos em parceria com os responsáveis e crianças.

Dicas e desafios

Foi estabelecido que as dicas seriam postadas a cada 15 dias e na segunda-feira, pois assim teria mais tempo para os responsáveis se organizarem e assim poder colocar em prática. Ao todo foram postadas sete dicas durante o período do desenvolvimento do projeto. Foram elas: Tipo de fezes: conheça o significado; Dando autonomia na hora do preparo do lanche; Pirâmide alimentar: importância de cada grupo; Você sabe o quanto de açúcar tem nos alimentos industrializados; O que não pode faltar na lancheira; Frutas, legumes e vegetais das estações; Dez passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Na Figura 3, é possível verificar o quantitativo de famílias que conseguiram colocar em práticas as dicas propostas no grupo de Orientação Nutricional Infantil.

Figura 3. Quantitativo de famílias que conseguiram colocar em práticas as dicas propostas no grupo de Orientação Nutricional Infantil.



Fonte: elaboração própria

Foram realizados três desafios. O primeiro foi para as crianças com o auxílio dos responsáveis, elaborarem um hambúrguer funcional, o outro foi para elaborarem um prato divertido, e ainda um terceiro foi para elaborar brigadeiro de banana por meio de videoconferência.

No desafio do hambúrguer já foi possível ver avanços. Uma criança que nunca tinha provado alface e tomate, e com a empolgação do momento do preparo, chegou a provar. Foi bastante gratificante ver os primeiros resultados.

Em relação à elaboração do prato divertido, houve pouca participação mas foi proveitoso, pois as crianças que participaram usaram a criatividade e de certa forma o contato com alimentos que antes não tinha tanta afinidade.

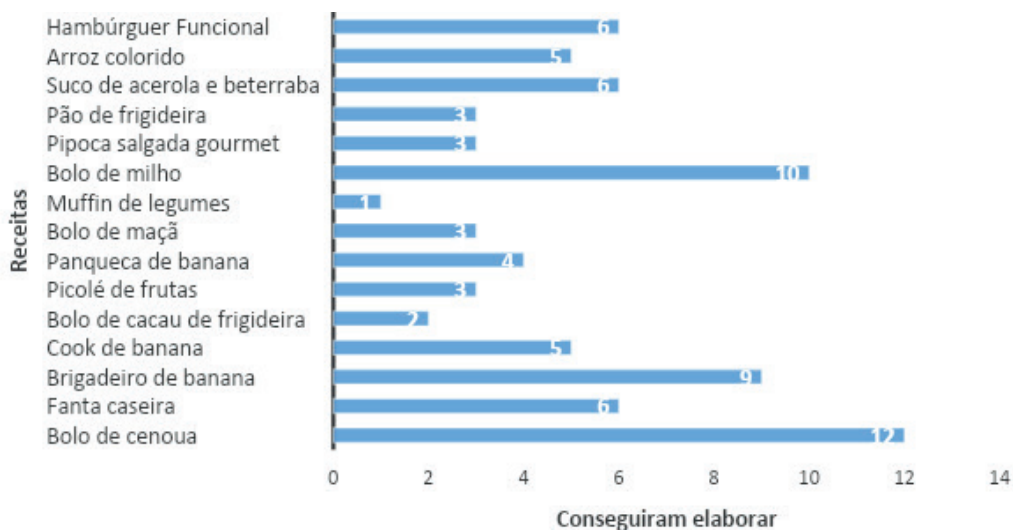
A elaboração do brigadeiro de banana de forma *on-line*, foi bem proveitoso, pois tivemos a oportunidade de ter um contato com as crianças, mesmo que de forma virtual. Nesse encontro foi possível fazer o passo a passo. Também houve a interação entre os responsáveis e as crianças.

Receitas

Toda quarta-feira eram postadas receitas saudáveis com o intuito de serem elaboradas com as crianças. As receitas foram: bolos de cenoura, bolo de milho, suco de acerola com beterraba, fanta caseira, cookie de banana, arroz colorido, pipoca gourmet, picolé de frutas, bolo de maçã, bolo de cacau de frigideira, pão de frigideira, e as do desafio: hambúrguer funcional e brigadeiro de banana.

Na Figura 4 é possível verificar as receitas que foram elaboradas entre os responsáveis e as crianças. Os bolos de cenoura e de milho foram os que tiveram maior adesão de preparo, sendo que 12 elaboraram a primeira receita e 10 a segunda. O brigadeiro de banana também teve boa adesão com 9 elaborações. Já o hambúrguer funcional, o suco de acerola com beterraba e a fanta caseira foram feitos por 6 participantes. Cinco famílias conseguiram elaborar o cookie de banana e o arroz colorido feito com legumes. Para a panqueca de banana foram 4 elaborações, e 3 para picolé de frutas, bolo de maçã e pipoca salgada gourmet. A menor taxa de fabricação ficou com bolo de cacau de frigideira (2) e muffin de legumes (1).

Figura 4. Elaboração das receitas propostas no grupo de Orientação Nutricional Infantil.



Fonte: elaboração própria

Em relação à elaboração dos produtos foi um sucesso, e sempre tinha algum responsável postando como foi a experiência com o filho. Muitas mães compreenderam a importância da criança fazer parte do preparo das receitas, relataram o quanto foi divertido.

DISCUSSÃO

EFEITOS DA PANDEMIA

Muitas foram as mudanças em um curto intervalo de tempo, foi preciso aderir a um novo modo de viver (ASBRAN, 2020). Não houve uma preparação para absorver um novo tão repentino. Em um dia tudo estava normal e no outro mudamos a rotina de forma brusca. Se para um adulto está sendo difícil, imagina para as crianças.

Muitas crianças tinham hábitos no dia a dia antes da pandemia. Geralmente seguiam um ritmo de horário para acordar, refeições, fazer as tarefas escolares, ir à escola e brincar, além dos momentos de lazer. Porém, com as medidas restritivas decorrentes da pandemia da Covid-19, tudo ficou diferente e a rotina em casa mudou consideravelmente. As crianças deixaram de frequentar as escolas, as atividades habituais passaram a não serem realizadas, e assim, ficaram mais expostas ao sedentarismo, ao estresse e ansiedade ligados ao medo da contaminação, perda de entes queridos ou ainda com a situação financeira da família (ROCHA et al., 2021).

Tudo isso, aliou-se com as incertezas geradas diante do cenário da pandemia. Ainda não existe um controle eficaz para a Covid-19, e com isso, não tem como prever o tempo que isso tudo ainda durará, bem como os seus efeitos financeiros e psicológicos. Porém, sabe-se que todos esses fatores trouxeram riscos à saúde mental da população de forma geral (ZANDIFAR & BADRFAM, 2020).

Na cabeça das crianças, é como se estivessem vivenciando um sistema de férias prolongado. Porém, até para as crianças que gostam das férias, esse tempo estava sendo bem difícil de entender.

HÁBITOS ALIMENTARES

A pandemia afetou o psicológico e conseqüentemente os costumes alimentares de muitas famílias. Com mudanças decorrentes desse tempo, de forma geral, muitos hábitos foram afetados e desencadearam a redução do bem estar e o estresse, além da ansiedade. Tais fatores tendem a afetar no consumo

alimentar, sendo diversas vezes inadequado, como é o caso de alimentos ricos em gorduras e açúcares (ROLLAND et al., 2020). Esses alimentos estão associados aos industrializados e ultraprocessados, que são alimentos de baixo valor nutricional e alto valor calórico, ou seja, não trazem benefícios ao organismo podendo provocar desnutrição e a obesidade (LEÃO & FERREIRA, 2021).

O Manual de alimentação da Sociedade Brasileira de Pediatria, relata que o consumo de alimentos rico em gorduras, sal e açúcares, como é o caso de salgadinhos, biscoitos, produtos panificados com gordura trans e saturada, estão relacionadas com problemas de doenças cardiovasculares, bem como com a deficiência da ingestão de cálcio (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2018).

Os alimentos ultraprocessados possuem vários pontos negativos, além dos relatados anteriormente, eles favorecem o consumo excessivo de calorias; prejudicam a sensação de saciedade; devido a quantidade de aditivos usados para realçar sabores, favorecem o comer em excesso; no caso de líquidos como sucos, refrescos e refrigerantes, além de atrapalhar na saciedade, favorece o ganho de peso. Os alimentos industrializados fornecem calorias vazias, ou seja, não promovem nutrientes para o organismo. Por isso, o indicado é preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações caseiras (BRASIL, 2014; ARAÚJO et al., 2020).

Muitos dos problemas enfrentados nas famílias em relação à alimentação dos filhos, estão relacionados com a maneira no qual são apresentados a todo momentos pelos meios de comunicação. A todo instante as crianças são bombardeadas pelos marketing da indústria alimentícia, onde são mostradas propagandas repletas de elementos atrativos, como personagens de desenho animado, crianças famosas, brinquedos vinculados à adesão de certos alimentos, figurinhas entre outras coisas. Por isso, é de grande importância a conscientização dos responsáveis e das crianças em relação à alimentação saudável no dia a dia (RAMOS et al., 2019).

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Dicas e desafios

As dicas foram de extrema importância para as famílias participantes do projeto, pois trouxe orientações para os pais trabalharem no dia a dia com os filhos.

Rodrigues et al. (2020), relata em seus estudos que muitas vezes basta mudar a forma de apresentação de um prato ou ainda envolver as crianças no preparo dos alimentos, para assim ativar a curiosidade do provar.

Almeida, Jung e Luz (2021) relatam uma experiência extraordinária com o projeto mini chef com crianças do 3º ano de uma escola pública de Porto Alegre. Os autores relatam o quanto foi proveitoso deixar as crianças terem o contato com o preparo dos alimentos. Os mesmos mostram que a cozinha é um lugar que lembra rituais familiares, que ficam gravadas como memórias afetivas. A alimentação está diretamente ligada aos sentimentos, sensações e memórias, pois isso é fundamental regatar essa experiência com a família.

Receitas

Nem todas as famílias conseguiram elaborar todas as receitas, mas consideramos um avanço poder ver a participação das mães com os filhos. Pois, estamos falando de crianças, cuja maioria das vezes não se alimentam de forma adequada, e algumas não comem frutas, legumes e verduras.

A aceitação de novos alimentos nem sempre é fácil, mas não pode desistir no primeiro momento, é preciso continuar oferecendo à criança de formas diferentes. Os obstáculos sempre vão existir, alguns poderão ser mais fáceis de enfrentar, porém outros não. Mas quando se trata de alimentação, é preciso focar na importância que eles têm em nossas vidas (BRASIL, 2014).

Em um estudo realizado com o tema: 'Comportamento alimentar infantil e atitudes parentais face à alimentação das crianças, revelou que a maioria das crianças do estudo, apresentaram algum tipo de característica de neofobia alimentar. Tal caso pode estar associado com estratégias de pressão adotadas pelos pais (SILVA & TEXEIRA, 2018).

Em resumo, o importante é não desistir de trabalhar a educação alimentar com as crianças, pois com o tempo elas vão compreendendo a verdadeira necessidade de se comer saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, questionamos aos responsáveis se houveram mudanças na alimentação das crianças, motivadas pelas ações desenvolvidas no grupo de Orientação Nutricional Infantil.

As respostas foram positivas e a maioria relatou que melhorou a aceitação para novos alimentos; favoreceu a ingestão de frutas, legumes e verduras; proporcionou uma alimentação mais saudável para as crianças e os outros membros da família; mudanças na qualidade de vida da família e diminuição do consumo de industrializados.

Muitos hábitos alimentares são formados ainda na infância. Porém, os pequenos não possuem a capacidade de escolher os alimentos pela sua função ou valor nutricional, muitas vezes as escolhas são mediante experiências vivenciadas, observação e educação alimentar. Sendo assim, a família possui um papel relevante na alimentação e educação nutricional das crianças. Os esforços de educação nutricional devem ser contínuos, até que as crianças tomem consciência da necessidade do consumo de uma alimentação saudável. No entanto, muitas vezes falta o conhecimento de como abordar tais ações em relação à alimentação adequada, sendo necessário os responsáveis buscarem ajuda de profissionais da área (MARI; BERTON & ESPÍRITO SANTO, 2009).

CONCLUSÃO

O grupo virtual de Orientação Nutricional Infantil foi de suma importância para as famílias contempladas pelo projeto. Foi notório as mudanças alimentares alcançadas na vida das crianças e das famílias que fizeram parte das atividades desenvolvidas pela equipe do projeto. As orientações dadas no decorrer do desenvolvimento das ações e a participação das crianças no preparo dos alimentos, fez despertar o interesse por uma alimentação mais saudável. Assim, nota-se que o apoio de profissionais da área, bem como a realização de dinâmicas de educação nutricional, são fundamentações para ajudar famílias que passam por dificuldade alimentar com os filhos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa PIBIC – UNIFTC, pela concessão da bolsa de iniciação de pesquisa fundamental para o desenvolvimento do projeto em questão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. R. de; JUNG, H. S.; LUZ, C. B. S. Mini chefs: a cozinha da infância tem cor, cheiro, sabor e memórias. *Rev.Int.de Pesq. em Didática das Ciências e Matemática (RevIn)*, Itapetininga, v. 2, e021003, p. 1-13, 2021.

ARAÚJO, L.; ANTONINO, P.; CHAVES, C. SALGADO, S. **Como a alimentação pode melhorar a imunidade?** Dicas para uma alimentação saudável durante a pandemia. Universidade Federal de Pernambuco. 2020.

ASBRAN – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.** São Paulo, 2020. 14p.

ARAÚJO, L.; ANTONINO, P. CHAVES, C.; SALGADO, S. **Como a alimentação pode melhorar a imunidade?:** Dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena. Universidade Federal de Pernambuco - Centro de Ciências da Saúde: Departamento de Nutrição. Serviço-Escola de Nutrição Emília Aureliano, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

ESCRIVÃO, M. A. M. S.; GURMINI, J.; MELLO, E. D. de; et al. **Alimentação do Escolar.** In: Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar - Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. 4.ed. São Paulo: SBP, p. 63 - 66. 2018.

GOMES, M. J. M.; NASCIMENTO, E. G. C. As multifacetadas do excesso de peso na criança: uma revisão sistemática. **Ver Bra. Ciên Saúde/Revista de Atenção à Saúde.** v. 13, n. 45, p. 70-79, 2015.

LEÃO, G. da C.; FERREIRA, J. C. de S. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 7, p. e11610716602, 2021.

Marin, T.; BERTON, P.; ESPÍRITO SANTO, L. K. R. do. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@pciência,** Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009.

MOURA, T.N.B.; ANDRADE, C.K.B.L. Gostosura de frutas: atividade de educação alimentar e nutricional para pré-escolares. **Revista Interdisciplinar.** v. 12, n. 1, p. 103-107, jan. fev. mar. 2019.

ORNELL, F.; CHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. Pandemia de medo e CoVid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates Inpsychiatry - Ahead of print** 2020.

PEREIRA, R. C.; LIRA, C. C.; SOUZA JÚNIOR, M. F. de. **Preocupação produtiva e improdutiva em tempos de isolamento social.** 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.

RAMOS, M. G. de L.; NOVAIS, K. L. de A.; SILVA, E. M. da; et al. Educação alimentar infantil: ações realizadas com crianças do ensino fundamental. **Revista Caravana - Diálogos entre Extensão e Sociedade | V.4 N.2,** ano 2019, p.58-65.

RODRIGUES, K. D. da S. R.; DAMENTTO, J. F. dos S.; GARCIA, L. R. S. et al. **Vamos brincar de cozinhar?** Dicas de receitas para serem realizadas com as crianças. Departamento de Nutrição – Projeto AMInutri – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2020. 26p.

ROCHA, M. F. de A.; VELOSO, Wanderson Gomes; Rebeka Ellen de Alencar Bezerra; et al. O impacto da pandemia do covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal. **Brazilian Journal of Health Review,** Curitiba, v.4, n.1, p.3483-3497 Jan/Feb. 2021.

Rolland, B., Haesebaert, F., Zante, E., Amina, A. B., Haesebaert, J. & Franck, N. Global changes and factors of increase in caloric food, screen and substance use during the early COVID-19 containment phase in France: a general population online survey. **J. Med. Internet Res,** vol. 6, n. 3. 2020.

SILVA, C. M.; TEIXEIRA, T. **Comportamento alimentar infantil e atitudes parentais face à alimentação das crianças**. Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Organizado por: Isabel Leal, Sofia von Humboldt, Catarina Ramos, Alexandra Ferreira Valente, & José Luís Pais Ribeiro. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4.ed. São Paulo: SBP, 2018. 172p.

ZOLLAR, V. **Alimentação do pré-escolar e escolar**. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.

ZANDIFAR, A. & BADRFAM, R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. **Asian Journal of Psychiatry**, 51, 101990. 2020.

ZOLLAR, V. **Alimentação do pré-escolar e escolar**. São Caetano do Sul, SP: Yendis, 2013.

¹ Emanuela Monteiro Coelho, graduanda em Nutrição da UniFTC, emanuela-monteiro@hotmail.com

² Sibery dos Anjos Barros e Silva, Doutoranda em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial Instituição Uneb Campus III, PPGADT, siberybarros@gmail.com

Recebido em: 6 de Agosto de 2021

Avaliado em: 12 de Agosto de 2021

Aceito em: 20 de Outubro de 2021



www.periodicos.uniftc.edu.br



Periódico licenciado com Creative Commons
Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional.