

EU COMO, EU GOSTO, EU PREFIRO...CRENÇAS, PREFERÊNCIAS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE CRIANÇAS DE 5 A 8 ANOS

Samara Tavares Silva¹, Jéssica Farias da Silva², Natália Patrícia Vinhote Feleol³, Dalton Henrique Figueira Neves⁴, Iani Dias Lauer-Leite⁵

¹Estudante do Curso de Informática Educacional – UFOPA, E-mail: samaratavares.baka@gmail.com, ²Estudante do Curso de Informática Educacional – UFOPA, E-mail: farias-jessica@hotmail.com, ³Estudante do Curso de Informática Educacional – UFOPA, E-mail: natalia.vinhote@hotmail.com, ⁴Estudante do Curso de Informática Educacional – UFOPA, E-mail: dalton.henrique@hotmail.com, ⁵Docente do Centro de Formação Interdisciplinar – UFOPA, E-mail: ianilauer@gmail.com

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo averiguar as crenças, preferências e práticas alimentares de crianças na faixa etária de 5 a 8 anos, assim como, a partir dos resultados encontrados, realizar uma intervenção breve com o objetivo de estimular a alimentação saudável. Participaram 17 crianças na faixa etária mencionada, sendo os dados coletados mediante grupo focal. Os dados foram analisados através de tabelas de frequência. Os resultados mostraram que os alimentos mais consumidos nas refeições são carboidratos e proteínas, não sendo mencionadas frutas, verduras e legumes. Quanto às crenças, quanto à alimentação saudável, houve predominância de falas relacionadas às frutas, verduras e legumes. Em se tratando das preferências alimentares, as crianças citaram frutas, carboidratos e proteínas. Quanto à intervenção, foram realizadas duas oficinas para estimular o consumo de alimentos saudáveis: oficina de canteiros sustentáveis com garrafas PET e oficina de montagem de sanduíches. As crianças participaram das oficinas ativamente e experienciaram receitas e sabores novos. Os resultados da intervenção demonstraram que ações dessa natureza podem ser fatores propulsores na formação de novos hábitos alimentares mais saudáveis para crianças e que é desejável que tais ações sejam frequentes e contínuas tanto em espaços formais quanto informais de educação.

Palavras-chave: Alimentação saudável; infância; comportamento alimentar

INTRODUÇÃO

Segundo a Constituição da Organização Mundial da Saúde a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Saúde significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos. Nesse sentido, sabe-se por inúmeras pesquisas, a importância da alimentação saudável. Sabe-se ainda que os hábitos alimentares são formados na infância, sendo os pais e/ou cuidadores, os responsáveis por moldar tais hábitos. O conhecimento relativo aos fatores determinantes da formação de hábitos alimentares possibilita estratégias voltadas para a criação de hábitos saudáveis em processos educativos (RAMOS & STEIN, 2000).

Em trabalho de revisão de literatura, Valle e Euclides (2007) afirmaram que dois são os fatores atuantes na formação do hábito alimentar: fatores fisiológicos, como experiências intra-uterinas, paladar do recém-nascido, aleitamento materno, dentre outros e os fatores ambientais, como a alimentação dos pais, o comportamento do cuidador, fatores socioeconômicos, influência das mídias e alimentação em grupo.

Dados esses fatores, há possibilidade de intervenções bem sucedidas nos fatores ambientais, de maneira a auxiliar crianças a formar hábitos alimentares saudáveis, tão necessários à manutenção da saúde. Nesse sentido, Sousa (2009) realizou pesquisa na qual comparou dois grupos de crianças em um estudo quase experimental. Um grupo recebeu intervenção alimentar por três meses e outro grupo não recebeu intervenção. Participaram 89 crianças, sendo 52 do grupo experimental e 37 do grupo controle. Os resultados mostraram que após a realização do programa de intervenção, as crianças do grupo experimental modificaram as preferências alimentares e demonstraram maior conhecimento sobre alimentação saudável. A autora conclui afirmando que um programa intensivo e de pouca duração dirigido às crianças em idade escolar pode ser eficaz para aumentar conhecimentos e estimular mudança de hábitos alimentares.

Dessa foram, este trabalho teve como objetivo averiguar as crenças, preferências e práticas alimentares de um grupo de crianças de 5 a 8 anos e a partir desse conhecimento, propor uma intervenção breve com intuito de estimular a alimentação correta e balanceada.

MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho em questão foi parte de uma atividade realizada no módulo Sociedade, Natureza e Desenvolvimento, componente curricular do Curso de Informática Educacional. Foi composto de duas partes: a primeira parte objetivou levantar as crenças, preferências e práticas alimentares das crianças participantes do estudo. A segunda parte constou de uma intervenção breve com os participantes, a partir dos resultados encontrados, tendo como objetivo incentivar a alimentação saudável.

De ambas as partes do estudo participaram 17 crianças da catequese da Igreja de São Raimundo Nonato, com faixa etária de 05 a 08 anos de idade. Como os participantes eram crianças e estavam inseridos na catequese o Termo de Livre Consentimento (TLC) foi assinado pela coordenadora da catequese responsável na Igreja.

Os instrumentos de pesquisa foram um roteiro para grupo focal com as seguintes perguntas: O que você costuma comer no café da manhã? O que você costuma comer no almoço? O que você costuma comer na janta? Você faz lanche nos horários de intervalo, na escola ou em casa? O que você acha importante comer para ficar saudável? Quem ensinou isso pra você? Quais seus alimentos preferidos? Com que frequência você come as coisas que gosta? E uma folha de dados sociodemográficos.

Os dados foram coletados no horário da aula de catequese e analisados mediante recursos da estatística descritiva, com o uso de tabelas de frequência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

São apresentados a seguir os resultados relativos às crenças, preferências e práticas alimentares das crianças. Em seguida faz-se o relato da intervenção realizada.

As primeiras questões discutidas no grupo focal disseram respeito às práticas alimentares das crianças em cada refeição realizada. Sendo assim, os dados são apresentados por refeição: desjejum, almoço, jantar e lanche.

A análise das respostas relativas ao desjejum das crianças, revelou a presença do café (7 crianças) acompanhado por carboidratos (pão, torrada), e alimentos de origem animal (ovo, leite, e queijo). Para essa questão 4 crianças não responderam e uma afirmou não lembrar. Nas respostas obtidas, nenhuma criança citou comer frutas no desjejum.

Tabela 1 – Alimentos consumidos no desjejum

Alimentos tomados no desjejum	Frequência	Porcentagem
Café e complementos (s3,s5,s15,s1,s4,s13)	6	35,29%
Apenas café (s14)	1	5,88%
Carboidratos (tapioca, bolo, pão com ovo, pizza) e ou chocolate (s2, s7, s9, s10, s12)	5	29,41%
Não respondeu – não lembra	5	29,41%

A análise das respostas relativas ao almoço das crianças, revelou a presença de carne (9 crianças), frango (6 crianças), peixe (6 crianças) e complementos (arroz, feijão, farofa). Para essa questão apenas 1 criança não respondeu. Nas respostas obtidas, nenhuma criança citou comer frutas no almoço. Os resultados são quantificados na tabela 2.

Tabela 2 – Alimentos consumidos no almoço

Alimentos ingeridos no almoço	Frequência	Porcentagem
Carne e complementos (s1, s2, s3, s5, s7, s11, s10, s14, s16)	9	52,94%
Frango (s6, s9, s10, s12)	4	23,52%
Peixe (s15, s17)	2	11,76%
Não respondeu – Não lembra	2	11,76%

A presença de carne no cotidiano foi observada frequentemente, como no discurso de uma das crianças: *Carne e frango, eu como peixe, eu gosto de piracuí com ovo, Oh delícia. Me deu até uma saudade. Como feijão e arroz também. (s1)*

Quanto ao jantar, no discurso das crianças, esteve presente a sopa (5 crianças) acompanhado por uma variedade de outros alimentos (Suco, pizza, miojo, carne, churrasco e pão), e outros citaram que comem as sobras do almoço. Para essa questão 5 crianças não responderam. Nas respostas obtidas, nenhuma criança citou comer frutas no jantar.

Tabela 3 – Alimentos consumidos no jantar

Alimentos ingeridos no jantar	Frequência	Porcentagem
O mesmo do Almoço (s2, s3, s4)	3	17,64%
Sopa (s4, s5, s6)	3	17,64%
Suco, Pizza, Miojo, Carne, Churrasco, Pão (s11, s7, s15, s17, s10, s13)	6	35,29%
Não respondeu (s8, s9, s12, s14, s16)	5	29,41%

A análise das respostas relativas ao lanche das crianças, revelou a presença de pizza (5 crianças) acompanhado pelo café e suco. Para essa questão 3 crianças não responderam. Nas respostas obtidas, nenhuma criança citou comer frutas no lanche.

Tabela 4 – Alimentos consumidos no lanche

Alimentos ingeridos no horário do lanche	Frequência	Porcentagem
Café e complementos (s11, s12, s14, s15)	4	23,52%
Suco com Biscoito (s3)	1	5,88%
Pizza (s4, s5, s6, s7, s11)	5	29,41%

Pipoca, bolo, pão de queijo, pastel, pão (s13, s9, s10)	3	17,64%
Refrigerante, pudim, chocolate (s1)	1	5,88%
Não respondeu (s8, s16, s17)	3	17,64%

Em síntese, quanto às práticas alimentares, os participantes relataram hábitos alimentares voltados para o consumo de carboidratos e proteínas, não sendo citadas frutas, legumes ou verduras. Infere-se que tais alimentos talvez sejam consumidos como parte de pratos elaborados, como sopa ou complementos que acompanham carnes.

Em se tratando das crenças quanto ao que é importante comer para ficar saudável, frutas, legumes e verduras foram citadas pelas crianças, conforme pode ser visto na tabela 5.

Tabela 5 – Crenças relativas a quais alimentos devem ser consumidos para ficar saudável

Alimentos que acha importante comer para ficar saudável	Frequência	Porcentagem
Frutas. (s3, s14, s15, s17)	4	23,52%
Salada (s5, s8, s11)	3	17,64%
Vitaminas (s2), Uva, frutas (s3), Pizza, maçã, bolo (s4), Eu gosto de Morango (s6), Feijão, cenoura, eu gosto de comer folha (s7), Eu gosto de Cebola (s9)	6	35,29%
Legumes (s12), Vegetais (s13), Verduras (s16)	3	17,64%
“Eca” (s10)	1	5,88%

À exceção de uma criança que falou “eca”, as outras consideraram importante comer frutas, verduras e legumes, em suas variadas formas, para manter a saúde. Apesar dessa crença, ao se observar as tabelas relativas às refeições realizadas cotidianamente, predominam os carboidratos, seguidos de proteínas, não havendo praticamente relatos de consumo de frutas, legumes e verduras na alimentação. Buscou-se saber ainda quem orientou as crianças quanto à alimentação saudável e a maior parte das crianças citou a mãe (n=6) e outros os tios, pais e professores. Para essa questão uma criança não respondeu e outra citou apenas a avó.

Em se tratando da preferência alimentar, as crianças relataram o gosto por frutas, proteínas e carboidratos como sanduíches, sorvetes e pizza. Na tabela 6, é possível ver a frequência de respostas. Observa-se que os gostos ficaram equilibrados nos três grupos alimentares citados pelos participantes.

Tabela 6 – Alimentos preferidos das crianças

Alimentos Preferidos	Frequência	Porcentagem
Frutas e Legumes (salada de frutas, morango, banana, melancia, Uva, Morango, alface) (s1,s2,s3,s4,s7,s17)	6	35,29%
Proteínas (frango, feijão) (s8,s11,s12,s14,s16, s5)	5	35,30%
Carboidratos (sanduíche, sorvete, pizza) (s2, s7, s9, s10, s12)	5	29,41%

As crianças pesquisadas relataram práticas alimentares voltadas para o consumo de carboidratos e proteínas como grupos alimentares principais, presentes nas refeições cotidianas. Quando indagadas quanto às crenças do que é importante comer para ficar saudável, citaram frutas, verduras e legumes, ainda que esses não tenham figurado nos relatos das práticas. Em se tratando das preferências alimentares, as frutas foram citadas, assim como carboidratos e proteínas, havendo uma divisão mais equilibrada nas preferências relatadas. Concluindo essa parte, é possível que tais hábitos alimentares tenham sido moldados por fatores ambientais, como os pais e cuidadores e o comportamento alimentar dos mesmos, conforme afirmam Valle e Euclides (2007).

A partir desses resultados, foi planejada intervenção breve, com o intuito de estimular o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças. Foram planejadas duas oficinas, que ocorreram no local onde foi realizada a pesquisa, com participação das crianças pesquisadas. Os materiais utilizados foram: adubo, garrafa PET de 2 litros, fio/aramé para sustentar as garrafas. Para o lanche saudável: Verduras como: alface, pepino, tomate, cebola e pão de forma normal, fruta para o suco. Para o primeiro momento: cartolinas e folhas com desenhos para colorir.

A primeira oficina versou sobre construção de canteiros sustentáveis com garrafas PET, na qual, as crianças puderam ver e auxiliar a montar canteiros, com o objetivo de reproduzirem a experiência em suas casas. O grupo de pesquisadores levaram cartolinas e folhas com desenhos das frutas, verduras e legumes para que as crianças colorissem, enquanto eles falavam brevemente sobre o uso desses alimentos no dia-a-dia. Na sequência as crianças auxiliaram os pesquisadores a montar os canteiros sustentáveis, que após prontos, foram expostos no local. A segunda oficina, denominada de “montagem de sanduíche saudável”, propiciou às crianças a experiência de montar sanduíches utilizando legumes e verduras, além de experimentá-los, conhecendo novos sabores.

Nas atividades de intervenção observou-se a participação ativa das crianças, que experimentaram os novos sabores trazidos nos sanduíches montados. Percebe-se a importância do experimentar para aprender, mediante a experiência realizada.

CONCLUSÕES

O trabalho em questão possibilitou averiguar crenças, preferências e hábitos alimentares das crianças pesquisadas, assim como, a partir desses resultados, propor uma intervenção breve no intuito de estimular o consumo saudável de alimentos. Observou-se, de acordo com os resultados encontrados e com os dados da literatura, que é necessário realizar intervenções não apenas junto à criança, mas com sua família também, pois pais e cuidadores são responsáveis pela formação dos hábitos alimentares das crianças.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Administração da OMS. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 26 de Agosto de 2016.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.
VALLE, J.M.N., EUCLYDES, M.P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. *Revista APS*, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007

SOUSA, M.J.R. Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção. Dissertação de mestrado não publicada, Programa Integrado de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa.

Observação: O trabalho foi realizado em uma paróquia da cidade de Santarém. A responsável pela paróquia assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando o levantamento de dados que subsidiou esse trabalho, assim como a intervenção breve realizada. O TCLE foi disponibilizado à PROCCE.