MINISTERIO DA AGRICULTURA,
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO

Documentos

ISSN 0103-6068
Dezembro, 2008

88

Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil: diagnóstico inicial



Embrapa

ISSN 0103-6068 88
Dezembro, 2008

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Tecnologia Agroindustrial de Alimentos
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Documentos 88

Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil: diagnóstico inicial

Silvana Pedroso de Oliveira
Katia Cilene Tabai
Márcia Soares da Cruz Silva
Thaís Camilo Rodrigues Manso
Virginia Martins da Matta

Rio de Janeiro, RJ
2008

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Agroindústria de Alimentos
Av. das Américas, 29.501 - Guaratiba
CEP: 23020-470 - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: (21) 3622-9600
Fax: (21) 2410-1090 / 3622-9713
Home Page: www.ctaa.embrapa.br
E-mail: sac@ctaa.embrapa.br

Comitê Local de Publicações e Editoração da Unidade

Presidente: Virgínia Martins da Matta

Membros: Marcos José de Oliveira Fonseca, Marília Penteado Stephan, Renata Torrezan, Ronoel Luiz de Oliveira Godoy, Nilvanete Reis Lima e André Luis do Nascimento Gomes

Apoio: Renata Maria Avilla Paldês

Revisor de texto: Comitê de Publicações
Normalização bibliográfica: Luciana Sampaio de Araújo
Revisão editorial: Nilvanete Reis Lima
Ilustração da capa: André Luis do Nascimento Gomes
Tratamento das fotos e ilustrações: André Luis do Nascimento Gomes
Editoração eletrônica: André Luis do Nascimento Gomes

1ª edição
1ª impressão (2008): 200 exemplares

Todos os direitos reservados.
A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Embrapa Agroindústria de Alimentos

Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil: diagnóstico inicial / Silvana Pedroso de Oliveira ... [et al.]. — Rio de Janeiro : Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2008.

27 p. ; 21 cm. — (Documentos / Embrapa Agroindústria de Alimentos, ISSN 0103-6068 ; 88).

1. Consumo alimentar. 2. Fruta. 3. Legume. 4. Hortaliça folhosa. 5. Unidade de Educação Infantil. I. Oliveira, Silvana Pedroso de. II. Tabai, Katia Cilene. III. Silva, Márcia Soares da Cruz. IV. Manso, Thaís Camilo Rodrigues. V. Matta, Virgínia Martins da. VI. Série.

CDD 613.0432 (21. ed.)

© Embrapa, 2008

Autores

Silvana Pedroso de Oliveira (in memoriam)
Engenheira de Alimentos, D.Sc. em Socio-economia do Desenvolvimento
Pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos
Rio de Janeiro, RJ

Katia Cilene Tabai
Economista Doméstica, D.Sc. em Alimentos e Nutrição
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)
Seropédica, RJ, ktabai@ufrrj.br

Márcia Soares da Cruz Silva
Economista Doméstica
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)
Seropédica, RJ, msoares.silva@yahoo.com.br

Thaís Camilo Rodrigues Manso
Graduanda em Economia Doméstica
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)
Seropédica, RJ, tthaisufrrj@yahoo.com.br

Virginia Martins da Matta
Engenheira Química, D.Sc. em Tecnologia de Alimentos
Pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos
Rio de Janeiro, RJ, vmatta@ctaa.embrapa.br

Agradecimentos

À equipe do projeto que participou na elaboração do questionário para o diagnóstico da oferta e consumo de frutas, legumes e verduras nas Unidades de Educação Infantil, em especial, aos colaboradores do Instituto de Nutrição Annes Dias (INAD), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), da Fundação Xuxa Meneghel, da Secretaria Estadual de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) e da Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa (AS-PTA).

Às Coordenadorias Regionais de Educação (9ª e 10ª CRE), da Secretaria Municipal de Educação e à Fundação Xuxa Meneghel, pela colaboração.

Aos diretores, coordenadores pedagógicos, professores, recreadores, merendeiras e crianças das unidades de educação infantil e pais/responsáveis que participaram da pesquisa, fornecendo informações úteis para o diagnóstico do consumo de frutas, legumes e verduras das crianças.

Às entrevistadoras, alunas do curso de Economia Doméstica da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), que participaram da coleta de dados.

À Embrapa Agroindústria de Alimentos, pelo apoio financeiro ao projeto e ao CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), pela bolsa de iniciação científica concedida.

Apresentação

Este estudo faz parte do projeto “Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para a promoção do consumo de frutas e hortaliças” e foi executado por uma equipe de pesquisadores da Embrapa Agroindústria de Alimentos e da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), com a colaboração das demais instituições parceiras.

A pesquisa teve como objetivo avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras de crianças em uma unidade de educação infantil, duas creches municipais e uma instituição filantrópica, localizadas na Zona Oeste do Município do Rio de Janeiro, assim como avaliar os aspectos facilitadores e dificultadores do ambiente escolar para a promoção do consumo desses alimentos.

Com a divulgação dos resultados obtidos, espera-se contribuir para a promoção do consumo de frutas, legumes e verduras e para a alimentação saudável de crianças na fase pré-escolar.

Regina Celi Araujo Lago
Chefe Geral da Embrapa Agroindústria de Alimentos

Sumário

Introdução 11

Seleção do público-alvo e coleta de dados nas unidades de educação infantil 12

Diagnóstico do ambiente nas unidades de educação infantil 13

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças das unidades de educação infantil, segundo os pais/responsáveis 15

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças das unidades de educação infantil, segundo os recreadores/professores 19

Informações sobre os recreadores/professores nas unidades de educação infantil 21

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças das unidades de educação infantil, segundo as merendeiras 22

Informações sobre as merendeiras nas unidades de educação infantil 23

Aceitação de frutas, legumes e verduras pelas crianças nas unidades de educação infantil, segundo observação 23

Considerações finais 25

Referências 26

Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em unidades de educação infantil: diagnóstico inicial

Silvana Pedroso de Oliveira
Katia Cilene Tabai
Márcia Soares da Cruz Silva
Thaís Camilo Rodrigues Manso
Virginia Martins da Matta

Introdução

Nos primeiros anos de vida, para que uma criança tenha um desenvolvimento e crescimento apropriado, é essencial uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção da saúde (RODRIGUEZ, 2005).

Entre os pressupostos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) destaca-se a alimentação que atenda às necessidades nutricionais também dos alunos da educação infantil, ou seja, creches e pré-escolas (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2008).

O consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) tem sido estimulado, em vários países, em virtude de seus benefícios no combate às deficiências de vitaminas e sais minerais e na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade. A OMS (Organização Mundial da Saúde) e a FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação) recomendam, para a população em geral, uma ingestão de 400 a 500 g/dia de frutas, legumes e verduras para reduzir o risco de doença coronariana e de hipertensão arterial e de 400 g/dia para reduzir o risco de câncer (WHO/FAO, 2003).

Segundo Philippi, Cruzzi e Colucci (2003), as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período extremamente importante para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde do indivíduo. Assim, os profissionais de saúde que cuidam de crianças devem se preocupar em fornecer informações que possam trazer maior saúde e conforto na idade adulta (CARVALHAES; BENÍCIO, 2002; LEÃO, 2005).

A educação nutricional em creches, inserida em atividades pedagógicas, é oportuna na integração entre as várias áreas do conhecimento, e ainda junto às crianças, aos educadores, à família e à comunidade, mostrando ser, além da questão de subsistência, uma atividade agradável combinada com hábitos alimentares saudáveis e auto-estima (MELLO, 2005).

É sabido que a alimentação na infância pode influenciar o comportamento alimentar, ao longo da vida, produzindo aversões, preferências, sensações de prazer ou desprazer (VITOLO; BORTOLINI, 2004). A relação do indivíduo com o ato de se alimentar vai sendo construída, a partir do que se come, mas também como, com quem, a que horas e onde se come. Desta maneira, torna-se particularmente importante o modo como as refeições são conduzidas na infância, tanto nos seus aspectos quantitativos como qualitativos (CASTRO et al., 2005).

Sendo assim, esta pesquisa, que faz parte do projeto "Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para a promoção do consumo de frutas e hortaliças", teve como objetivo avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras de crianças em unidades de educação infantil, localizadas na Zona Oeste do Município do Rio de Janeiro, assim como avaliar os aspectos facilitadores e dificultadores do ambiente escolar para a promoção do consumo desses alimentos e da alimentação saudável na fase pré-escolar.

Seleção do público-alvo e coleta de dados nas unidades de educação infantil

O público-alvo foi composto por gestores, recreadores, professores e merendeiras das unidades selecionadas, ou seja, todos os profissionais envolvidos com a execução do Programa de Alimentação Escolar, além dos pais/responsáveis das crianças.

Foram selecionadas duas creches, com crianças na faixa etária entre 2 e 3 anos e 11 meses (maternal I e II), uma localizada em Santa Cruz e outra em Campo Grande e duas unidades de educação infantil (UEI), uma em Guaratiba, com crianças com idade entre 3 e 5 anos e outra em Campo Grande, com crianças na faixa etária de 4 a 5 anos e 11 meses. Com exceção da instituição localizada em Guaratiba, que é filantrópica, as demais pertencem à rede de ensino municipal.

A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2008 por estudantes do curso de Economia Doméstica, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), devidamente treinadas, e consistiu, primeiramente, na aplicação de um questionário aos diretores, com a finalidade de obter informações sobre as instituições. Após isso, foi realizado um levantamento dos nomes das crianças na faixa etária já citada anteriormente. Foram encaminhados os termos de consentimento para que os pais pudessem autorizar a participação da criança na pesquisa. Após análise do ambiente escolar, os recreadores, professores e merendeiros foram entrevistados sobre o consumo de frutas, legumes e verduras das crianças e o seu próprio consumo.

Paralelamente, foi realizada uma reunião com os pais/responsáveis para apresentar o projeto, esclarecer as possíveis dúvidas e garantir maior participação dos mesmos. Esta reunião possibilitou a aplicação de alguns questionários e outros foram auto-administrados, de forma a obter uma maior adesão dos pais/responsáveis. Contudo, a maior parte dos dados do questionário dos pais/responsáveis foi coletada, através de entrevista, no período em que houve a observação da alimentação das crianças no ambiente escolar.

A observação do consumo de frutas e hortaliças (legumes e verduras) das crianças foi realizada no refeitório, no horário do almoço, o qual tinha capacidade média de 50 alunos (duas turmas por vez). As crianças foram identificadas através de crachás, com diferentes cores, segundo a turma. Cada turma foi observada durante três dias, ficando pelo menos três observadores em cada local pesquisado, contando o número de crianças que consumiam toda hortaliça e toda fruta, que consumiam parcialmente, que não consumiam e o número de repetições.

Diagnóstico do ambiente nas unidades de educação infantil

As instituições possuíam, em média, 25 alunos por turma, sendo que durante o trabalho de campo observou-se uma oscilação nestes números, devido à saída de alguns alunos. As creches de Santa Cruz e Campo Grande possuíam, cada uma, quatro turmas na faixa etária pesquisada, sendo duas do Maternal I e duas no Maternal II, totalizando 94 crianças na primeira e 96 na segunda. A instituição de Guaratiba possuía três turmas (Infantil I, II, III), totalizando 61 alunos. Na unidade de educação infantil de Campo Grande

(UEI) existiam seis turmas, sendo três pela manhã e três à tarde, com um total de 145 alunos. Com exceção desta última, as demais funcionavam em regime integral. O número de crianças, de turmas, de recreadores/professores e de merendeiras de cada instituição, participantes da pesquisa, encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização das unidades de educação infantil pesquisadas (*)

Caracterização	UEI Guaratiba	Creche Campo Grande	Creche Santa Cruz	UEI Campo Grande
Número de alunos	61	96	94	145
Número de turmas	03	04	04	06
Número de professores/ recreadores	06	12	12	06
Número de merendeiras	03	04	04	02

(*) As unidades de educação infantil pesquisadas foram duas creches e duas instituições que atendem crianças na fase pré-escolar (UEI)

Todas as unidades de educação infantil avaliadas desenvolvem atividades sobre alimentação, tais como trabalhos com massas, dramatização de frutas, maquete de hortas, oficina de salada de frutas, cores dos alimentos, receitinhas de sucesso, valorização das merendeiras, etc. Na Semana de Alimentação fala-se mais sobre alimentação no momento da refeição. Também costumam fazer oficinas de rádio, oficinas de culinária, com atividades na sala e no refeitório, teatro, música, jogos, brincadeiras, artes, além de visitas externas aos sacolões, feiras e quintais. Os temas abordados são: horta, meio ambiente, alimentação saudável, grupos de alimentos, propaganda de alimentos, receitas, utilização integral dos alimentos, importância da alimentação, sentidos (paladar), frutas, elegância ao comer ou o que é sugerido na Semana de Alimentação Escolar.

As atividades desenvolvidas, tendo em vista o projeto pedagógico, são artes plásticas, teatro, jogos, brincadeiras, dança, músicas, poesias, culminância, feira cultural, informativo receitinha de sucesso, etc. Em três delas, as atividades são desenvolvidas cotidianamente e, em uma, eventualmente.

Os materiais utilizados em sala de aula para trabalhar o tema da alimentação são vídeo, cartazes, folders, massinha, maquete da pirâmide, material reciclado, alimentos, livros, DVDs, colagens, desenho, pintura, música, estórias, fantoche.

Todas as unidades de educação infantil possuem literatura infantil e vídeos sobre alimentação, porém nem todas possuem livros e vídeos específicos sobre frutas, legumes e verduras.

Os momentos facilitadores e as oportunidades para desenvolver ações de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar são: a Semana da Alimentação Escolar, as atividades pedagógicas do currículo, o próprio Programa de Alimentação Escolar (para três delas) e o material do INAD (Instituto de Nutrição Annes Dias) "Com Gosto de Saúde", para apenas uma delas. Outro momento facilitador, citado em uma das creches, foi aproveitarem a ocasião para desenvolver o tema, por exemplo, através de músicas que são cantadas pelas crianças quando se dirigem ao refeitório.

Os aspectos dificultadores mencionados foram os seguintes: idade das crianças e conscientização, falta de formação dos profissionais, falta de interesse dos pais, dificuldade na implantação da horta, falta de pessoal qualificado para cuidar da horta, manutenção da horta (poucos funcionários), falta de professor ou de coordenador pedagógico.

Apenas uma unidade possui horta e, no momento, não está sendo cuidada. Para três delas há espaço para a criação de uma horta na instituição e uma sugeriu a utilização de jardineiras, devido à falta de espaço, demonstrando também interesse pela implantação de horta. De uma forma geral, as unidades têm interesse em orientação técnica para implementação da horta e gostariam de ter acesso ao material necessário (mudas e sementes).

Em apenas uma unidade de educação infantil foi observado material sobre alimentação exposto ou decorando o ambiente (salas de aula, corredores, pátio, refeitório), inclusive relativos às frutas, legumes e verduras.

Observa-se, portanto, a possibilidade de ampliar as ações voltadas para a promoção do consumo de frutas, legumes e verduras, a partir do que já vem sendo desenvolvido nas unidades de educação infantil.

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças das unidades de educação infantil, segundo os pais/responsáveis

Foram entrevistados os pais/responsáveis pelas crianças em relação ao consumo de frutas, legumes e verduras das mesmas em casa. O grau de parentesco predominante dos entrevistados era de mãe da criança. Outros responsáveis também participaram da pesquisa, tais como pais, avós, tios, primos, irmãos, padrinhos, tutores, padrasto e madrasta. A maioria dos entrevistados encontrava-se na faixa etária de 20 a 39 anos.

A partir dos dados obtidos, de acordo com a opinião dos pais/responsáveis, pode-se verificar, na Tabela 2, que, dentre as frutas consumidas pelas crianças, a mais citada, nas quatro instituições, foi a banana, seguida da maçã e da laranja. No que se refere aos legumes e verduras, a cenoura foi a mais citada, em todas as instituições. Em Guaratiba, também aparecem alface, beterraba e abóbora. Além da cenoura, nas creches de Campo Grande e Santa Cruz, os mais citados foram chuchu, beterraba e abóbora e na unidade de educação infantil de Campo Grande, alface, chuchu e beterraba.

Tabela 2. Consumo de frutas, legumes e verduras em casa pelas crianças das unidades de educação infantil, segundo os pais/responsáveis.

Frutas, legumes e verduras	UEI Guaratiba		Creche Campo Grande		Creche Santa Cruz		UEI Campo Grande	
Frutas	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**
Banana	42	87,5	66	85,7	58	79,5	89	88,1
Maçã	33	68,8	56	72,7	57	78,1	85	84,2
Laranja	28	58,3	39	50,6	49	67,1	59	58,4
Uva	10	20,8	24	31,2	20	27,4	26	25,7
Mamão	9	18,8	14	18,2	15	20,5	20	19,8
Melancia	5	10,4	18	23,4	11	15,1	29	28,7
Legumes e verduras	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**
Cenoura	27	58,7	45	68,2	47	69,1	49	59,8
Beterraba	12	26,1	22	33,3	22	32,4	25	30,5
Alface	12	26,1	18	27,3	21	30,9	32	39,0
Abóbora	11	23,9	21	31,8	23	33,8	20	24,4
Chuchu	10	21,7	18	27,3	24	35,8	25	30,5

Nº - Número de entrevistados que citaram a fruta, legume ou verdura.
% - Percentual de entrevistados que citaram a fruta, legume ou verdura

No que se refere à preferência de frutas, pode-se observar, na Tabela 3, que banana, maçã e laranja foram citadas como as favoritas das crianças pelos pais/responsáveis, nas quatro instituições. Além disso, na creche de Santa Cruz e na instituição de Guaratiba, cerca de 18,0% e 37,0% dos entrevistados, respectivamente, declararam que a criança gostava de todas as frutas.

Entre as frutas que as crianças não gostam, a mais citada na unidade de Guaratiba foi a melancia, seguida pelo mamão, caqui e pêra, na creche de Campo Grande foram mamão, melão e melancia, sendo que 26,0% dos entrevistados relataram que a criança não gosta de nenhuma fruta. Na creche de Santa Cruz, o mamão foi citado como o menos aceito pelas crianças, seguido pela melancia e pelo abacaxi. Já na unidade de educação infantil de Campo Grande, o melão, o mamão e a pêra foram as mais citadas entre as frutas que as crianças não gostam.

No que se refere à preferência de legumes e verduras, a cenoura foi a mais citada em todas as instituições. Na unidade de Guaratiba, a segunda hortaliça mais citada foi a alface, seguida da beterraba e do tomate. Já na creche de Campo Grande, os preferidos foram tomate e alface. Na creche de Santa Cruz, a segunda mais citada foi a abóbora e depois a alface. Na unidade de educação infantil de Campo Grande a segunda foi a alface seguida do chuchu.

Na opinião dos pais/responsáveis, entre os legumes e verduras que as crianças não gostam, pode-se destacar, na unidade de Guaratiba, o jiló, a beterraba e a cenoura. Na creche de Campo Grande, o mais citado, entre os rejeitados, foi o quiabo, seguido do jiló, da couve e da beterraba. Na creche de Santa Cruz, o chuchu foi o mais apontado, seguido do jiló, da beterraba e da cenoura. Já na unidade de educação infantil de Campo Grande, os três mais citados foram: beterraba, jiló e quiabo.

Na Tabela 4 pode-se observar que a maioria dos pais/responsáveis considerou a alimentação oferecida nas unidades de educação infantil muito boa ou boa. As unidades de educação infantil, além de oferecerem alimentação equilibrada para as crianças, são importantes locais para a difusão de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Tabela 3. Preferência e rejeição de frutas, legumes e verduras pelas crianças das unidades de educação infantil, segundo os pais/responsáveis.

Preferência e rejeição de frutas, legumes e verduras	UEI Guaratiba		Creche Campo Grande		Creche Santa Cruz		UEI Campo Grande	
Frutas que mais gostam	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**
Banana	43	75,4	65	77,4	65	89,9	83	77,6
Maçã	31	54,4	56	66,7	51	69,9	77	72,0
Laranja	27	47,4	44	52,4	33	45,2	37	34,6
Frutas que não gostam								
Melancia	10	24,4	12	16,4	10	16,4	10	11,1
Mamão	7	17,1	17	23,3	14	23,0	25	27,8
Caqui	7	17,1	9	12,3	4	6,6	13	14,4
Pêra	7	17,1	11	15,1	6	9,8	15	16,7
Melão	4	9,8	13	17,8	8	13,1	29	32,2
Abacaxi	4	9,8	4	5,5	9	14,8	7	7,8
Legumes e verduras que mais gostam								
Cenoura	21	43,8	48	64,9	41	56,9	43	45,7
Alface	14	29,2	21	28,4	19	26,4	36	38,3
Beterraba	13	27,1	9	12,2	16	22,2	12	12,8
Tomate	13	27,1	22	29,7	7	22,2	13	13,8
Abóbora	8	16,7	17	23,0	34	47,2	15	16,0
Chuchu	7	14,6	11	14,9	13	18,1	21	22,3
Legumes e verduras que não gostam								
Jiló	14	28,0	16	21,9	12	21,1	22	24,7
Beterraba	11	22,0	14	19,2	12	21,1	29	32,6
Cenoura	8	16,0	7	9,6	11	19,3	12	13,5
Quiabo	7	14,0	18	24,7	10	17,5	17	19,1
Chuchu	7	14,0	12	16,4	13	22,8	13	14,6
Couve	6	12,0	16	21,9	10	17,5	11	12,4

Nº - Número de entrevistados que citaram a fruta, legume ou verdura
% - Percentual de entrevistados que citaram a fruta, legume ou verdura

Tabela 4. Opinião dos pais sobre a alimentação oferecida nos unidades de educação infantil.

Alimentação	UEI Guaratiba		Creche Campo Grande		Creche Santa Cruz		UEI Campo Grande	
	N°	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**
Muito boa	30	53,6	45	52,3	41	51,3	39	36,1
Boa	22	39,3	30	34,9	33	41,3	50	46,3
Ruim	0	0,0	2	2,3	0	0,0	0	0,0
Não sabe	4	7,1	9	10,5	6	7,5	19	17,6

Nº - número de pais
% - percentual de pais

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças nas unidades de educação infantil, segundo os recreadores/ professores

De acordo com os dados da Tabela 5, o consumo da merenda é alto em todas as instituições pesquisadas. No caso da unidade de educação infantil de Campo Grande, que é uma instituição que possui dois turnos, existem crianças que não almoçam ou almoçam às vezes na escola, por preferirem almoçar em casa. Ainda, na Tabela 5, observa-se que o consumo de frutas, em todas as instituições, foi considerado alto pelos recreadores/professores. O mesmo ocorreu em relação ao consumo de legumes e verduras, com exceção da unidade de educação infantil de Campo Grande.

Segundo a maioria dos recreadores/professores entrevistados, as crianças costumam consumir os legumes e verduras oferecidos parcialmente, com exceção da UEI de Guaratiba, onde a maioria respondeu que as crianças consomem toda hortaliça. A maior parte dos entrevistados disse que as crianças costumam consumir toda fruta oferecida, com exceção da creche de Santa Cruz, onde metade dos recreadores respondeu que as crianças consomem parcialmente a fruta.

Os principais motivos das crianças comerem parcialmente as frutas, apontados pelos recreadores/professores, foram: falta de hábito, porque comem bem a comida e na hora de comer a sobremesa já estão satisfeitos, não gostam e falta de incentivo dos pais. Em relação aos legumes e verduras, os principais motivos do consumo parcial foram: falta de hábito, não conhecem os alimentos, falta de incentivo da família, aparência, porque vêem as hortaliças expostas, deveriam ser misturadas.

De maneira geral, foi verificada, através da opinião dos professores/ recreadores, uma boa aceitação das frutas, legumes e verduras oferecidos nas instituições, sendo que as frutas seriam mais aceitas do que as hortaliças. Estas informações puderam ser confirmadas através das observações realizadas nos respectivos locais. A aceitação dos alimentos é influenciada por vários fatores, entre eles o número de vezes a que a criança é exposta ao alimento, o tipo de preparação, a forma de apresentação e o incentivo no momento da refeição.

Tabela 5. Opinião dos recreadores/professores sobre o consumo de frutas, legumes e verduras pelas crianças nas unidades de educação infantil.

Opinião dos ecreadores/professores	UEI Guaratiba		Creche Campo Grande		Creche Santa Cruz		UEI Campo Grande	
Consomem a merenda	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**	**N°**	**%**
Sim	55	96,5	83	97,6	74	91,4	81	75,0
Não	0	0,0	1	1,2	1	1,2	13	12,0
Às vezes	2	3,5	1	1,2	6	7,4	14	13,0
Gostam da merenda								
Sim	55	96,5	79	92,9	70	86,4	89	84,0
Não gosta de algumas preparações	2	3,5	6	7,1	9	11,1	5	4,7
Não gosta de nenhuma preparação	0	0	0	0,0	2	2,5	12	11,3
Consomem frutas								
Sim	55	96,5	81	95,3	80	98,8	95	88,0
Não	0	0,0	2	2,4	0	0,0	6	5,6
Às vezes	2	3,5	2	2,4	1	1,2	7	6,5
Consomem legumes e verduras								
Sim	55	96,5	69	82,1	65	80,2	48	44,9
Não	0	0,0	3	3,6	1	1,2	20	18,7
Às vezes	2	3,5	12	14,3	15	18,5	39	36,4

Nº - Número de crianças que consomem FLV
% - Percentual de crianças que consomem FLV

De acordo com os recreadores/professores, as hortaliças que as crianças mais gostam são cenoura e abóbora. Na unidade de educação infantil de Campo Grande também foi citada a couve e não foi citada a abóbora. Os legumes e verduras mais rejeitados são: beterraba, abobrinha e bertalha. A cenoura também foi citada por metade dos entrevistados, na unidade de educação infantil de Campo Grande. Muitas vezes, a rejeição do alimento pode estar relacionada com a forma de preparação apresentada às crianças.

A fruta mais apreciada pelas crianças, segundo os recreadores/professores, foi a banana e, em menor escala, apareceram a maçã, em todas as unidades, a melancia nas unidades de Guaratiba e Campo Grande e o mamão na creche de Campo Grande e unidade de Guaratiba. As frutas mais rejeitadas foram o mamão na creche de Santa Cruz e unidade de educação infantil de Campo Grande e o melão nas creches de Santa Cruz e Campo Grande. Interessante notar que na unidade de Guaratiba, metade dos recreadores/professores disse que as crianças não costumam rejeitar fruta.

O incentivo dos recreadores/professores no momento da refeição pode contribuir muito para a aceitação dos alimentos oferecidos às crianças.

Informações sobre os recreadores/ professores nas unidades de educação infantil

A maioria dos recreadores/professores considera seu consumo de frutas, legumes e verduras suficiente ou alto. Apenas na UEI de Campo Grande, cerca de 50% das professoras consideraram seu consumo de frutas, legumes e verduras baixo. A maioria deles tem interesse em cultivar horta na instituição onde trabalham. Em torno de 50% deles têm árvore frutífera, sendo que a UEI de Guaratiba possui maior número de recreadores / professores com horta em casa.

As atividades relacionadas com alimentação desenvolvidas pelos recreadores/ professores são: produção de receitas, escrita dos alimentos (alfabeto dos alimentos), pirâmide alimentar, pesquisa em revistas, confecção de legumes em jornal, músicas com o tema, conversas sobre hortas, cartazes (o que se pode comer muito ou pouco), colagens, jogos, recortes, trabalhos com a questão do reaproveitamento dos alimentos e seus benefícios, desenhos, quebra-cabeça, pintura, pesquisa em jornais, colagens de grãos, músicas e estórias, murais mostrando frutas, legumes e verduras, fantoches, massinhas de modelar, exposições dos trabalhos feitos com as crianças, plantações de sementes em jardineira na Semana da Alimentação, entre outros. Na hora da alimentação os recreadores/professores realizam algumas atividades com as crianças, por exemplo, associam as cores aos alimentos, falam da importância do consumo e dos benefícios das frutas, legumes e verduras, ou seja, estimulam as crianças durante a refeição. Outras atividades que costumam desenvolver dentro do tema da alimentação, em sala de aula, são: fazem salada de fruta com as crianças, recortam os alimentos dos encartes de mercado e colam em pratinhos desenhados pelas crianças, trazem as frutas, legumes e verduras para que as crianças conheçam, mostram as frutas e falam de seus benefícios.

Vale ressaltar o papel dos recreadores/professores durante a refeição, principalmente das crianças menores, ajudando-as a comerem toda a alimentação oferecida, inclusive as hortaliças e frutas e estimulando-as com

frases positivas ou canções.

Consumo de frutas, legumes e verduras das crianças nas unidades de educação infantil, segundo as merendeiras

Todas as merendeiras entrevistadas responderam que as crianças consomem toda fruta oferecida a elas. Quanto aos legumes e verduras, apenas na UEI de Guaratiba, o consumo de hortaliças costuma ser total, segundo as merendeiras.

De acordo com as merendeiras, a hortaliça mais aceita pelas crianças é a cenoura. Na UEI de Campo Grande apareceram também a couve, o tomate e o repolho e, na UEI de Guaratiba, duas merendeiras responderam que todos os legumes e verduras são aceitos pelas crianças.

A hortaliça mais rejeitada pelas crianças, segundo as merendeiras, é a beterraba, principalmente na UEI de Campo Grande; nesta escola também foram citados o pepino, o chuchu e a vagem. Nas creches de Campo Grande e Santa Cruz também foram citadas a abobrinha e a bertalha, sendo que o espinafre foi ainda citado na creche de Santa Cruz. Na UEI de Guaratiba, as merendeiras citaram, além da beterraba, o chuchu, sendo que uma respondeu que não costuma haver rejeição de legumes e verduras pelas crianças.

Quanto às frutas, as mais aceitas pelas crianças, segundo as merendeiras, são a banana nas unidades de educação infantil municipais, o mamão na UEI de Campo Grande, a maçã na creche de Santa Cruz e na UEI de Guaratiba. Nesta última, uma merendeira disse que todas as frutas são aceitas.

As frutas mais rejeitadas pelas crianças, segundo as merendeiras foram o mamão, na creche de Santa Cruz e na UEI de Guaratiba, o melão na creche de Campo Grande e a maçã na UEI de Campo Grande. Ainda, na UEI de

Guaratiba, duas merendeiras disseram que nenhuma fruta é rejeitada pelas crianças.

Informações sobre as merendeiras nas unidades de educação infantil

A maioria das merendeiras entrevistadas considera seu consumo de frutas, legumes e verduras suficiente ou alto.

Todas as merendeiras responderam que têm interesse em cultivar horta na instituição e nenhuma delas tem horta em casa. Do total de 13 merendeiras, 10 têm árvore frutífera no domicílio. Todas disseram que gostam de cozinhar e têm interesse em participar de atividades relacionadas à promoção da alimentação saudável.

O contato das merendeiras com as crianças durante a refeição nem sempre é possível e esse também poderia ser um momento de estímulo das mesmas para o consumo de frutas, legumes e verduras das crianças.

Aceitação de frutas, legumes e verduras pelas crianças nas unidades de educação infantil, segundo observação

Foi observada a aceitação dos legumes e verduras (hortaliças) e das frutas oferecidos no almoço.

Os cardápios que foram avaliados nos dias de observação continham couve mineira, cozido de legumes, alface, tomate e cenoura, beterraba cozida, purê de batata com bertalha, omelete de cenoura, creme de batata com abóbora, arroz com cenoura, abobrinha, farofa de couve e, dentre as frutas, foram oferecidas tangerina, melancia, maçã, mamão, banana e laranja.

De acordo com a Fig. 1, pode-se perceber que, na UEI de Guaratiba, a maioria das crianças consumiu a hortaliça oferecida, não havendo rejeição a esses alimentos. Na creche de Santa Cruz, também foi observada uma boa aceitação de hortaliças pelas crianças, sendo que mais de 70% delas

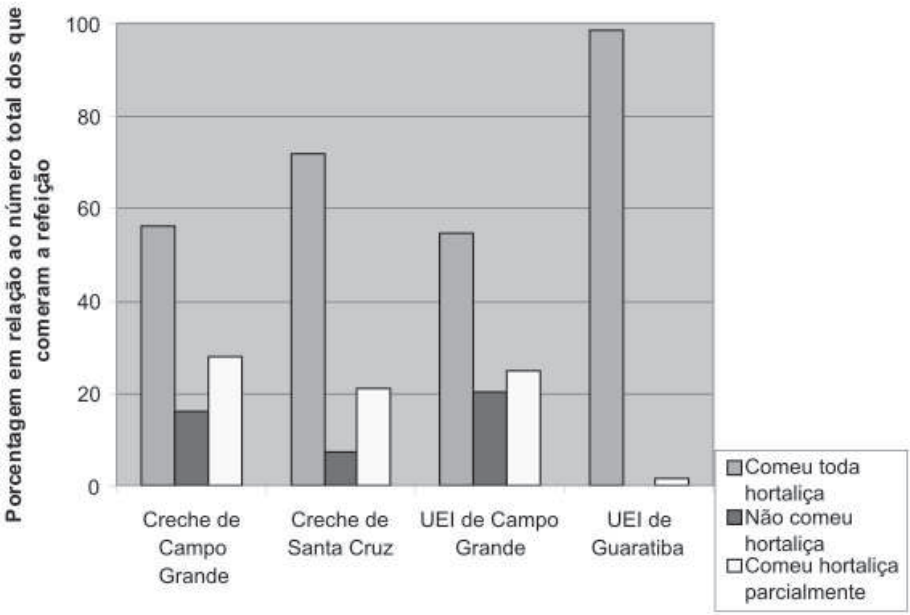


Fig. 1. Consumo de hortaliças das crianças nas unidades de educação infantil (% de observações)

consumiram toda hortaliça. Nas duas instituições de Campo Grande, a aceitação de hortaliça foi semelhante e inferior às demais unidades.

De acordo com a Fig. 2, observa-se um consumo expressivo das frutas oferecidas, em todas as unidades de educação infantil. Em geral, pode-se perceber uma aceitação de frutas maior em relação às hortaliças. Esses dados foram analisados, considerando as crianças que aderiram ao cardápio e vale lembrar que, na UEI de Campo Grande, algumas crianças consumiram apenas fruta, principalmente as do turno da tarde, pois já tinham almoçado em casa.

É importante destacar que a unidade de Guaratiba possui uma nutricionista no quadro de funcionários e que, nas demais instituições, o cardápio é elaborado por nutricionistas do Instituto de Nutrição Annes Dias (INAD), órgão da Secretaria Municipal de Saúde. Sendo assim, em todas elas existe o cuidado em oferecer alimentos de boa qualidade para as crianças.

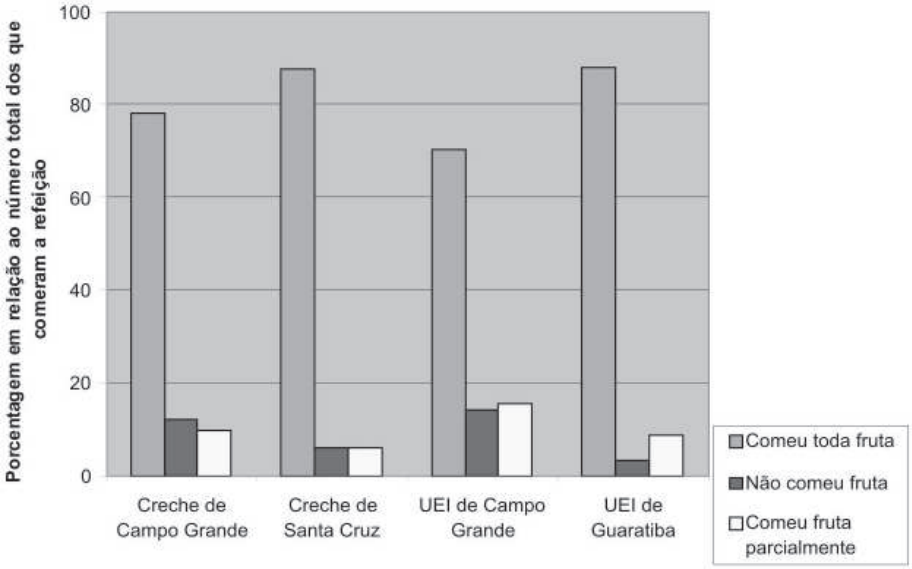


Fig. 2. Consumo de frutas das crianças nas unidades de educação infantil (% de observações)

Considerações finais

Sabe-se que as frutas, os legumes e as verduras são excelentes fontes de vitaminas e sais minerais e que contribuem para a saúde do ser humano. Sendo assim, o consumo desses alimentos deve ser estimulado desde a infância.

A partir deste estudo, realizado em unidades de educação infantil, pode-se considerar que, em geral, há boa aceitação de frutas, legumes e verduras pelas crianças, destacando-se principalmente as frutas. Através dos dados obtidos junto aos pais/responsáveis, recreadores/professores, merendeiras e das observações realizadas, verificou-se que esses locais possuem um papel importantíssimo na alimentação das crianças, uma vez que a maioria delas passa expressiva parte de seu tempo no ambiente escolar.

Os resultados evidenciaram a importância de ações permanentes, voltadas à promoção da alimentação saudável em ambientes de educação infantil, seja através do fornecimento da refeição, seja através de atividades pedagógicas realizadas pelos recreadores/professores.

Vale ressaltar que tanto a família quanto a escola podem contribuir para a formação de bons hábitos alimentares das crianças e, portanto, para a saúde e o desenvolvimento das mesmas.

Referências

CARVALHAES, M. A. de B. L.; BENÍCIO, M. H. D'A. Capacidade materna de cuidar e desnutrição infantil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 188-197, abr. 2002.

CASTRO, L. M. C.; MALDONADO, L. A.; GUGELMIM, S. A.; KAEZER, A. R.; RAMALHO, M. F.; GOMES, F. S. A visão de manipuladores de alimentos e recreadores sobre alimentação de crianças em creche. In: CONGRESSO MINEIRO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 1., 2005, Ouro Preto. **Anais...** Ouro Preto: UFOP, 2005.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Alimentação escolar**. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao_escolar.html#alimentacao>. Acesso em: 30 out. 2008.

LEÃO, E. **Pediatria ambulatorial**. 4. ed. Belo Horizonte: COOPMED, 2005. 1034 p.

MELLO, M. M. S. **Alimentação e nutrição na infância**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. p. 54-70. Apostila III do Curso de Desenvolvimento Profissional em Educação Infantil promovido pela Creche FIOCRUZ.

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 5-19, jan./mar. 2003.

RODRIGUEZ, N. R. Optimal quantity and composition of protein for growing children. **Journal of the American College of Nutrition**, Clearwater, Florida, v. 24, n. 2, p. 150S-154S, apr. 2005.

VITOLO, M. R.; BORTOLINI, G. A. Introdução precoce de alimentos de baixo valor nutricional na primeira infância: estudo de campo randomizado. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 12, n. 68, p. 13-17, set./out. 2004.

WHO/FAO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February 2002. Geneva: WHO/FAO, 2003. (WHO Technical Report Series 916). Disponível em: <http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=//DOCREP/005/AC911E/AC911E00.HTM>. Acesso em: 11 nov. 2008.

CGPE 7302

Embrapa

Agroindústria de Alimentos

Parceiros