

Programa de Orientação Alimentar para Escolares de uma escola particular em São Paulo - SP

**Trabalho desenvolvido por alunos do curso de
Nutrição do Centro Universitário São Camilo (SP)
como atividade avaliativa da disciplina “Estratégias
de Educação Alimentar e Nutricional” sob orientação
da Profª Dra. Ana Paula Queiroz de Mello**

2022



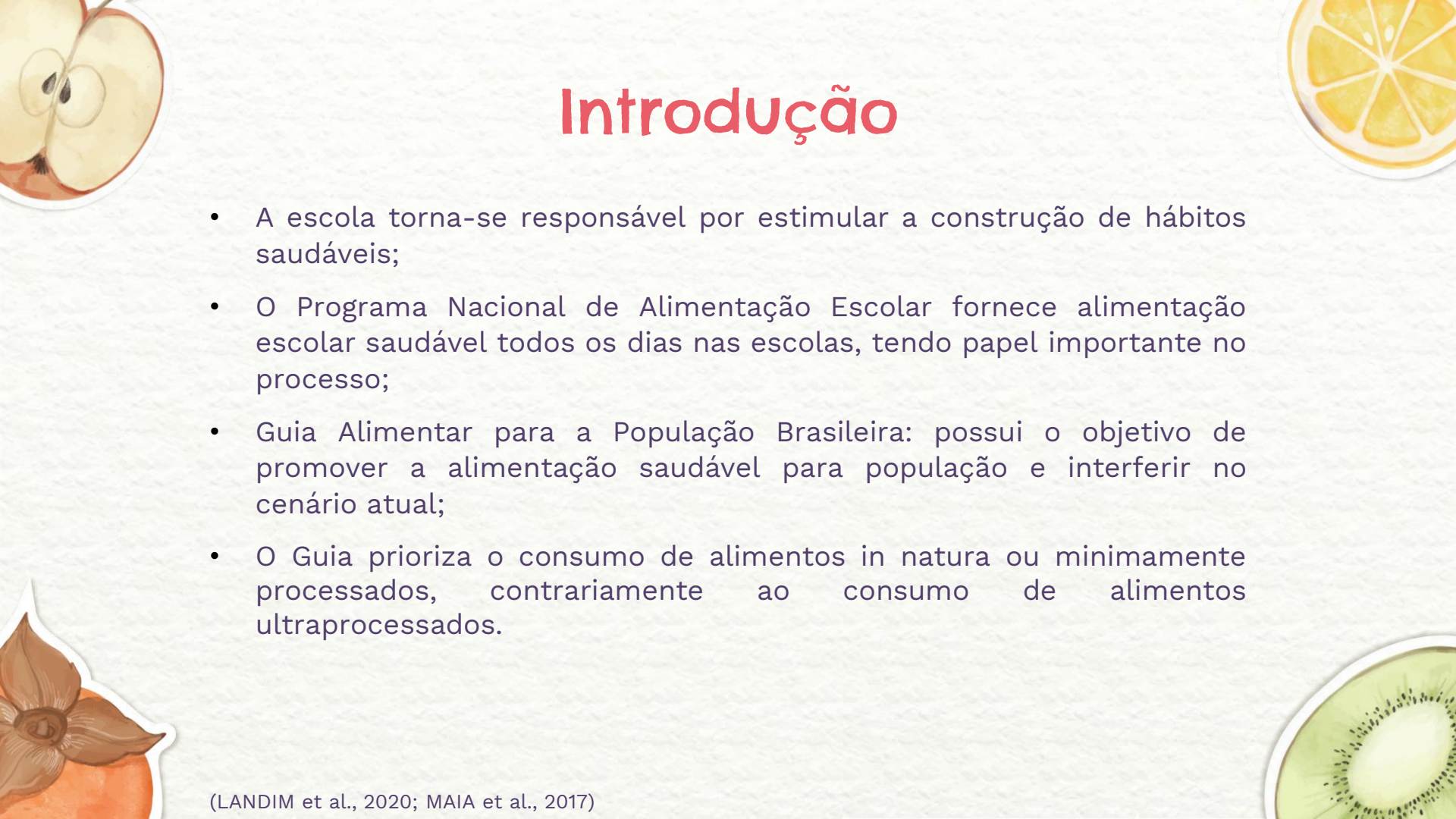
Introdução



Introdução



- Garantia de alimentos com quantidade e qualidade nutricional suficiente para suprir suas necessidades nutricionais;
- A construção de bons hábitos alimentares na infância é capaz de evitar doenças crônicas futuramente como diabetes, obesidade, neoplasias e doenças cardiovasculares;
- Observou-se um elevado consumo de alimentos industrializados no Brasil, principalmente por crianças e adolescentes juntamente a uma diminuição da alimentação saudável dos mesmos grupos;
- Fatores individuais e ambientais podem influenciar nas escolhas alimentares, mas quando fala-se de alimentos ultra processados, o preço parece ser um determinante;



Introdução

- A escola torna-se responsável por estimular a construção de hábitos saudáveis;
- O Programa Nacional de Alimentação Escolar fornece alimentação escolar saudável todos os dias nas escolas, tendo papel importante no processo;
- Guia Alimentar para a População Brasileira: possui o objetivo de promover a alimentação saudável para população e interferir no cenário atual;
- O Guia prioriza o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, contrariamente ao consumo de alimentos ultraprocessados.



Introdução



- Educação nutricional: conjunto de estratégias educacionais dentro de um ambiente de apoio projetado para conduzir o indivíduo a adoção de novas escolhas alimentares e comportamentos que possam conduzi-lo a saúde e bem-estar
- Para que existam mudanças comportamentais no âmbito escolar é necessário:
 - ✓ Mudança de comportamentos específicos
 - ✓ Levar em conta os interesses da população e a diversidade cultural
 - ✓ Conhecimento de cultivo e preparo de alimentos
 - ✓ Ensino de formas de mudança comportamental com métodos ativos
 - ✓ Tempo adequado aos programas
 - ✓ Treinamento adequado aos professores
- A escola é um determinante da alimentação na infância e na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos



Objetivo geral

- Elaborar um Programa de Orientação Alimentar para o público escolar com intuito de promover a alimentação saudável.

Objetivos específicos

- Ensinar os conceitos e classificações dos alimentos propostos pelo Guia Alimentar para a população brasileira;
- Aumentar o conhecimento sobre alimentos in natura na população estudada;
- Ensinar conceitos sobre como compor um prato saudável.



**Materiais e
métodos,**



Local e público alvo



O presente trabalho trata-se de um Programa de Orientação Alimentar (POA) voltado para o público da faixa etária escolar, realizado com 13 alunos de uma escola particular de São Paulo, durante os meses de abril e maio de 2022.



Etapas



- 1ª Etapa: Levantamento de dados e planejamento das atividades;
- 2ª Etapa: Envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos pais pela própria escola e um segundo enviado pelo grupo, juntamente com questionário direcionado aos pais sobre o consumo alimentar das crianças, bem como um para a nutricionista responsável, via google forms;
- 3ª Etapa: Realização das visitas com a aplicação das atividades, avaliadas através de um Roteiro Observacional;
- 4ª Etapa: Tabulação dos dados encontrados e comparação com a literatura;



Visitas



- 1ª visita: Conhecimento da Instituição e do público-alvo e aplicação de atividade diagnóstica – Data: 04/04/2022;
- 2ª. visita: Aplicação do jogo feira dos alimentos – Data: 11/04/2022;
- 3ª. visita: Aplicação do vídeo e farol dos alimentos – Data: 25/04/2022
- 4ª. visita: Aplicação da dinâmica prato saudável– Data: 02/05/2022
- 5ª visita: Avaliação do impacto das atividades desenvolvidas nas 2ª, 3ª e 4ª visita comparando com as informações obtidas na 1ª visita – Data 09/05/2022.



Caracterização das atividades



- Avaliação diagnóstica

Nome: _____ Idade: _____

Circule os alimentos que você mais gosta de comer e depois pinte!

The form contains 12 line drawings of various food items arranged in a grid-like fashion. The items are: a carton of milk, a stack of bread, a bowl of cereal, a bowl of fruit salad, a bowl of ice cream, a can of soda, a bowl of spaghetti, a bowl of fruit, a burger, a bowl of salad, a bag of chips, a slice of pizza, a slice of cheese, and a piece of meat on a plate. The instructions at the top of the form ask the user to circle the foods they like to eat and then color them.



Caracterização das atividades



1. Eu declaro ter sido informado(a) satisfatoriamente sobre o Programa acima descrito. Ficaram claros quais são os propósitos deste trabalho e as atividades a serem realizadas. É nítido, que a participação do meu filho(a) é isenta de despesas e que eu posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Para tanto, ACEITO QUE MEU FILHO(A) PARTICIPE DO PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ALIMENTAR. *

- ☐ Aceito
☐ Não aceito

Questionário

2. Como você avaliaria seus conhecimentos em nutrição?

- ☐ Alto
☐ Médio
☐ Baixo
☐ Não tenho nenhum conhecimento

3. O seu filho possui alguma intolerância ou alergia alimentar?

- ☐ Alergia
☐ Intolerância
☐ Não possui

4. Com qual frequência seu filho (a) consome frutas?

- ☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x por semana
☐ Esporadicamente
☐ Nunca

5. Com qual frequência seu filho (a) consome verduras (alface, rúcula, escarola, agurão, etc)

- ☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x por semana
☐ Esporadicamente
☐ Nunca

6. Com qual frequência seu filho (a) consome legumes?

- ☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x por semana
☐ Esporadicamente
☐ Nunca

7. Com qual frequência seu filho (a) consome alimentos ultraprocessados (chocolates, salgadinhos de pacote, bolachas, etc)?

- ☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x por semana
☐ Esporadicamente
☐ Nunca

8. Como você avaliaria a aceitação do seu filho (a) para frutas?

- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei

9. Como você avaliaria a aceitação do seu filho (a) para verduras?



Caracterização das atividades



- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei
10. Como você avaliaria a aceitação do seu filho (a) para legumes?
- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei
11. Como você avaliaria a aceitação do seu filho (a) para alimentos ultraprocessados (chocolates, salgadinhos de pacote, bolachas, [etc](#))?
- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei
12. Quem é o responsável pelo preparo das refeições na sua casa?
- ☐ Mãe
☐ Pai
☐ Ambos os pais
☐ Avó ou avô
☐ Outro
13. Você considera importante que seu filho (a) adquira conhecimentos em nutrição?
- ☐ Sim
☐ Não
☐

Não sei

14. Você estaria disposto a seguir um canal de comunicação sobre nutrição no Instagram, o qual abordasse questões alimentares importantes para a idade do seu filho?
- ☐ Sim
☐ Não
☐ Não sei



Caracterização das atividades



Questionário - Hábitos alimentares dentro da escola
Olá! Nós somos alunas do Centro Universitário São Camilo. Este questionário faz parte dos instrumentos da pesquisa sobre os hábitos alimentares dos escolares que frequentam a escola Maple Bear e a Escola Estadual Dr. Edmundo de Carvalho. Nesta, desejamos realizar um Programa de Orientação Alimentar, no qual tem por objetivo ensinar conceitos do Guia Alimentar para a população brasileira e aumentar o conhecimento de alimentos in natura para os mesmos. As perguntas aqui presentes tem por objetivo compreender o consumo alimentar e preferências dos alunos dentro da escola. O mesmo nos ajudará a entender se existem problemas nutricionais dos quais podem ser melhorados através do programa. Agradecemos sua participação!

1. Qual a incidência de frutas oferecidas durante o horário do intervalo e almoço?
☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x na semana
☐ Esporadicamente
☐ Raramente
2. Qual a incidência (quantidade de vezes) de verduras oferecidas durante o horário do almoço?
☐ Todos os dias
☐ 3x na semana
☐ 1x na semana
☐ Esporadicamente
☐ Raramente
3. Qual a incidência de legumes oferecidas durante o horário do almoço?

- ☐ Todos os dias
- ☐ 3x na semana
- ☐ 1x na semana
- ☐ Esporadicamente
- ☐ Raramente

4. Qual a incidência de carnes no almoço?

- ☐ Todos os dias
- ☐ 3x na semana
- ☐ 1x na semana
- ☐ Esporadicamente
- ☐ Raramente

5. Existe opção vegetariana/vegana no cardápio da escola?

- ☐ Sim, vegetariana
- ☐ Sim, vegana
- ☐ Sim, vegana e vegetariana
- ☐ Não

6. Qual a incidência de arroz e feijão no almoço?

- ☐ Todos os dias
- ☐ 3x na semana
- ☐ 1x na semana
- ☐ Esporadicamente
- ☐ Raramente

7. Existem preparações temáticas/especiais no cardápio? (Ex: festas, etc)

- ☐ Sim
- ☐ Não

8. Se sim, qual a incidência delas?

- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensalmente
- ☐ Trimestral
- ☐ Não se aplica

9. Como você avaliaria a aceitação dos alunos para o arroz no almoço?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Não sei

10. Como você avaliaria a aceitação dos alunos para o feijão no almoço?

- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Não sei

11. Como você avaliaria a aceitação dos alunos para as carnes no almoço?

- ☐ Muito boa
- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Não sei



Caracterização das atividades



12. Como você avaliaria a aceitação dos alunos para as verduras no almoço?

- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei

13. Como você avaliaria a aceitação dos alunos para os legumes no almoço?

- ☐ Muito boa
☐ Boa
☐ Regular
☐ Não sei

14. Existe cantina na escola? *

- ☐ Sim
☐ Não

15. Se sim, são comercializados alimentos como: salgadinhos de pacote, doces, balas, pirulitos, etc?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Não se aplica (não na pergunta anterior)

16. São comercializados salgados na cantina?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Não se aplica

17. Como são oferecidos estes salgados?

- ☐ Fritos
☐ Assados
☐ Fritos e assados
☐ Não se aplica

18. Existem crianças com alergias ou intolerâncias que realizam alimentação na escola?

- ☐ Sim
☐ Não

19. Caso tenha respondido sim para pergunta anterior, essas crianças recebem alguma alimentação diferenciada?

- ☐ Sim
☐ Não

20. Já foi realizado algum programa voltado para alimentação saudável na escola?

- ☐ Sim
☐ Não



Caracterização das atividades



Ficha técnica de intervenção	
Nome fantasia	Jogo feira dos alimentos
Duração	30 minutos
Público alvo	Crianças na fase escolar
Objetivo educativo	Conhecer e diferenciar frutas, verduras e legumes
Nível de mudança de comportamento	Cognitivo
Conteúdo programático	Aplicação de um jogo sobre características de frutas, verduras e legumes
Descrição	Os alunos podem ser organizados em grupos. Os grupos devem ficar em volta de cestas contendo os alimentos descritos nas cartas impressas. Uma das aplicadoras deve ler as cartas com a descrição dos alimentos com calma, de forma que todos entendam. Uma vez compreendida a descrição, os alunos devem raciocinar sobre qual alimento está sendo falado na carta e encontrá-lo em uma das cestas. Vence o grupo que encontrar mais alimentos.
Recursos necessários	Recursos humanos: Aplicadoras e alunos Recursos materiais: Cartas de jogo, guia de respostas, alimentos impressos em papel
Motivação	Apelo ao raciocínio
Método	Grupo/Laboratorial
Técnica de ensino	Tarefa dirigida
Método de avaliação	Avaliação formativa Avaliada através de roteiro observacional, preenchido por um membro do grupo eleito como observador.



Caracterização das atividades



Ficha técnica de intervenção	
Nome fantasia	Vídeo educativo
Duração	2:45 minutos
Público alvo	Crianças na fase escolar
Objetivo educativo	Conhecer a classificação dos alimentos segundo o guia alimentar para população brasileira
Nível de mudança de comportamento	Cognitivo
Conteúdo programático	Classificação dos alimentos segundo o guia alimentar para população brasileira
Descrição	Os alunos podem ser organizados em frente a um datashow, assistirão ao vídeo que explicará a classificação dos alimentos (in natura e minimamente processado, tempero, processado e ultraprocessado) de maneira lúdica
Recursos necessários	Recursos humanos: Aplicadoras e alunos
	Recursos materiais: Ferramenta Powtoon, Datashow.
Motivação	Coação
Método	Grupo/Expositivo
Técnica de ensino	Dramatização
Método de avaliação	Avaliação formativa
	Avaliada através de roteiro observacional, preenchido por um membro do grupo eleito como observador.



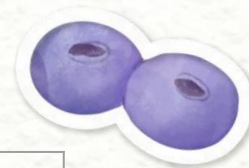
Caracterização das atividades



Ficha técnica de intervenção	
Nome fantasia	Jogo farol dos alimentos
Duração	20 minutos
Público alvo	Crianças na fase escolar
Objetivo educativo	Classificar corretamente os alimentos segundo o guia alimentar para população brasileira
Nível de mudança de comportamento	Habilidade
Conteúdo programático	Aplicar na prática a classificação dos alimentos segundo o guia alimentar para população brasileira por meio dos sinais de um farol
Descrição	Os alunos são organizados de frente à 3 faróis, cada um com uma luz acesa. Cada luz representa a frequência de consumo de cada alimento (in natura, processado, etc). Serão ditos em voz alta, o nome de alguns alimentos, os alunos devem raciocinar de acordo com a explicação passada, qual a classificação deste e qual a frequência de consumo deste, se posicionando em frente a um dos faróis, sendo estes: verde (consumir frequentemente) amarelo (consumir com cuidado) e vermelho (evitar).
Recursos necessários	Recursos humanos: Aplicadoras e alunos
	Recursos materiais: Cartolina, caneta permanente, tesoura.
Motivação	Apelo ao raciocínio
Método	Grupo/Laboratorial
Técnica de ensino	Tarefa dirigida
Método de avaliação	Avaliação formativa
	Avaliada através de roteiro observacional, preenchido por um membro do grupo eleito como observador



Caracterização das atividades



Ficha técnica de intervenção	
Nome fantasia	Dinâmica montando um prato saudável
Duração	30 minutos
Público alvo	Crianças na fase escolar
Objetivo educativo	Compreender a composição de um prato saudável segundo conceitos do My Plate
Nível de mudança de comportamento	Cognitivo
Conteúdo programático	Atividade de montagem de pratos utilizando alimentos diversificados, levando em conta uma refeição do almoço ou jantar
Descrição	Os alunos são dispostos em suas carteiras. Com o prato de plástico e as cartas dos alimentos em mãos, deve-se dar um tempo para que raciocinem e montem um prato de uma refeição como almoço ou jantar. Ao final, coletivamente, explicar que é importante que o prato contenha 50% de verduras e legumes, 25% de carboidratos e 25% de proteínas, de maneira didática, citando exemplo de alimentos e corrigindo coletivamente de acordo com o que foi pontuado pelos mesmos, de forma que por si só, eles se corrijam.
Recursos necessários	Recursos humanos: Aplicadoras e alunos Recursos materiais: Pratos descartáveis, cartas com alimentos impressos, lousa, canetão.
Motivação	Apelo ao raciocínio
Método	Grupo/Laboratorial
Técnica de ensino	Tarefa dirigida
Método de avaliação	Avaliação formativa



Caracterização das atividades



- Roteiro observacional

ROTEIRO OBSERVACIONAL

Observador:

Data:

Horário:

1) Descreva como ocorreu a atividade (incluindo problemas)

2) Houve algum momento que indicasse confusão/dilema/ponto negativo? Descreva a situação.

3) Relate as dúvidas que surgiram

4) Quantas pessoas estavam dispersas e/ou desinteressadas durante a atividade?

4.1) Em algum momento essas pessoas se interessaram? Descreva este momento

5) Houve participação dos sujeitos (descreva) em que intensidade?

☐ Intensa () Moderada () Fraca

6) Clima de encerramento: foi possível perceber satisfação dos sujeitos? Descreva os comentários

7) Número de sujeitos:

Início: Meio: Fim:

8) No geral, a partir das respostas anteriores você considera que a receptividade dos sujeitos foi:

☐ Muito boa () Boa () Regular () Ruim () Muito ruim

9) O objetivo da atividade foi alcançado? Comente

10) Observações



Caracterização das atividades



- Avaliação somativa

NOME: _____

1) Ligue os alimentos de acordo com sua classificação:



PROCESSADO



IN NATURA



ULTRAPROCESSADO

2) Escreva o nome:

- Uma fruta que você goste:
- Um legume que você goste:
- Uma verdura que você goste:

3) Escolha 5 alimentos para montar um prato e escreva abaixo:

4) Marque a carinha que representa o que você achou das atividades:



Detestei
1



Não gostei
2



Indiferente
3



Gostei
4



Adorei
5

5) Fale o que você gostou ou não gostou



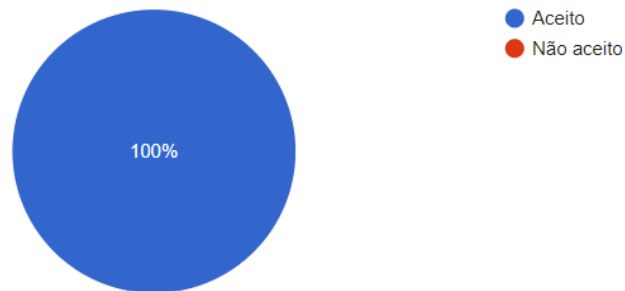
Resultados e
discussão

Questionário para os pais

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu declaro ter sido informado(a) satisfatoriamente sobre o Programa acima descrito. Ficaram claros quais são os propósitos deste trabalho e as atividades a serem realizadas. É nítido, que a participação do meu filho(a) é isenta de despesas e que eu posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Para tanto, ACEITO QUE MEU FILHO(A) PARTICIPE DO PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ALIMENTAR.

12 respostas

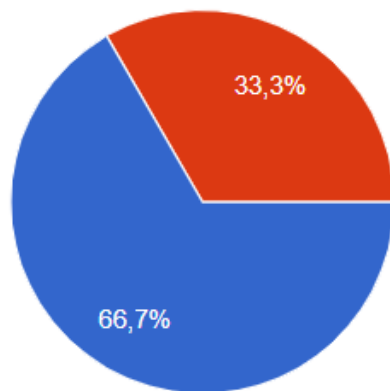


Questionário para os pais

GRÁFICO 1 - CONHECIMENTOS EM ALIMENTAÇÃO

12 respostas

 Copiar



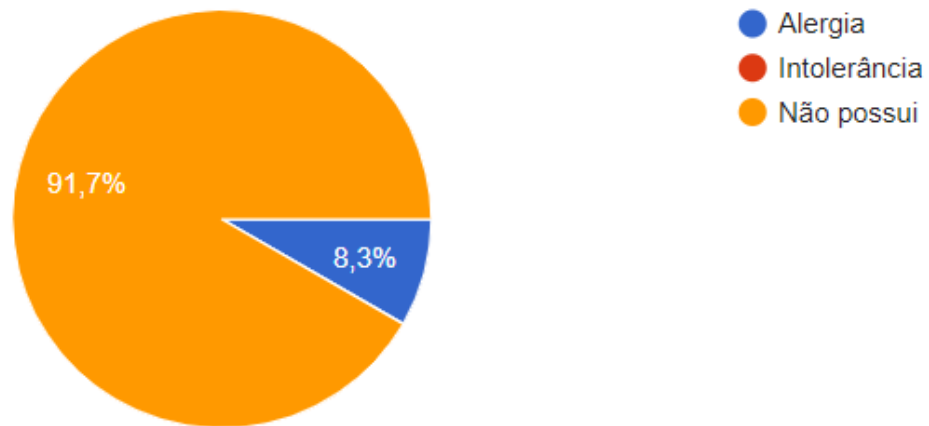
- Alto
- Médio
- Baixo
- Não tenho nenhum conhecimento

Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 2 - PERFIL DE ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS

12 respostas

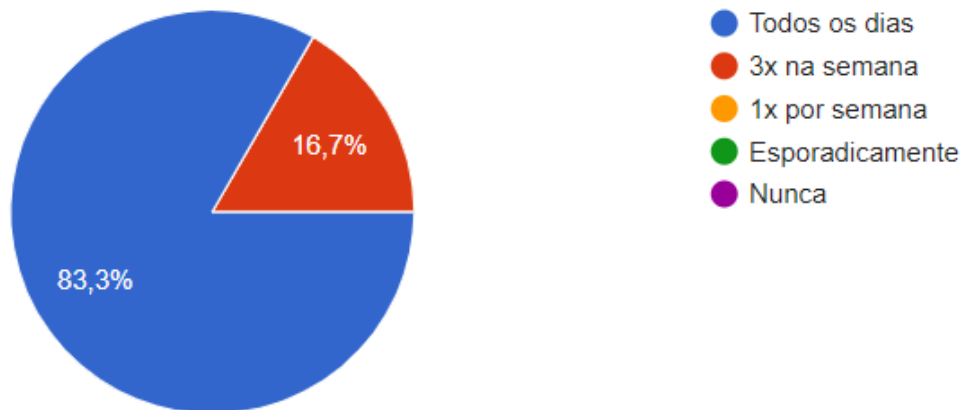


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 3 - FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

12 respostas

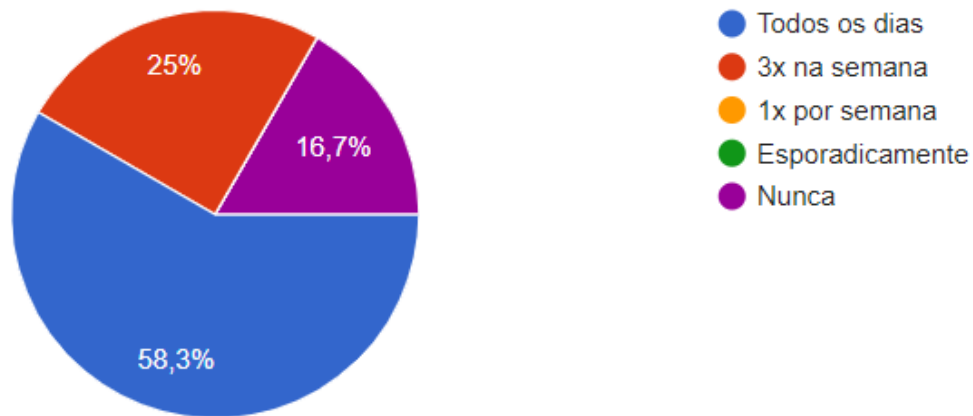


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 4 - FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

12 respostas

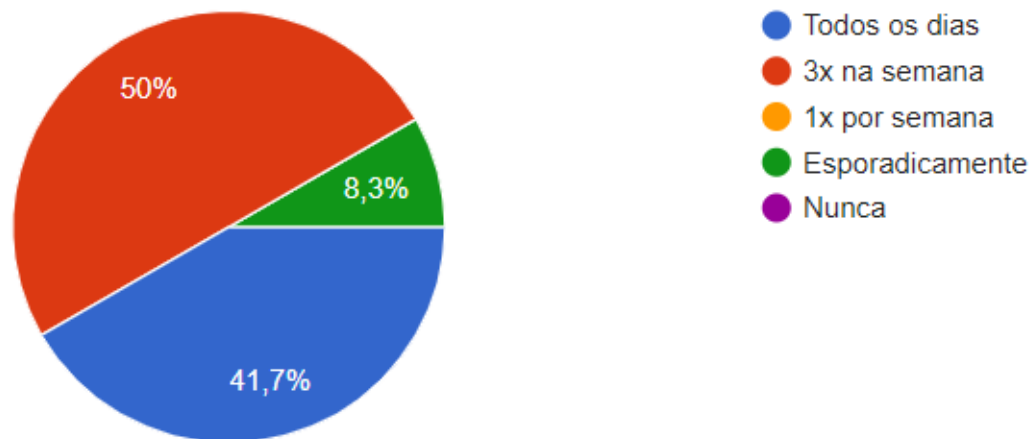


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 5 - FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE LEGUMES

12 respostas

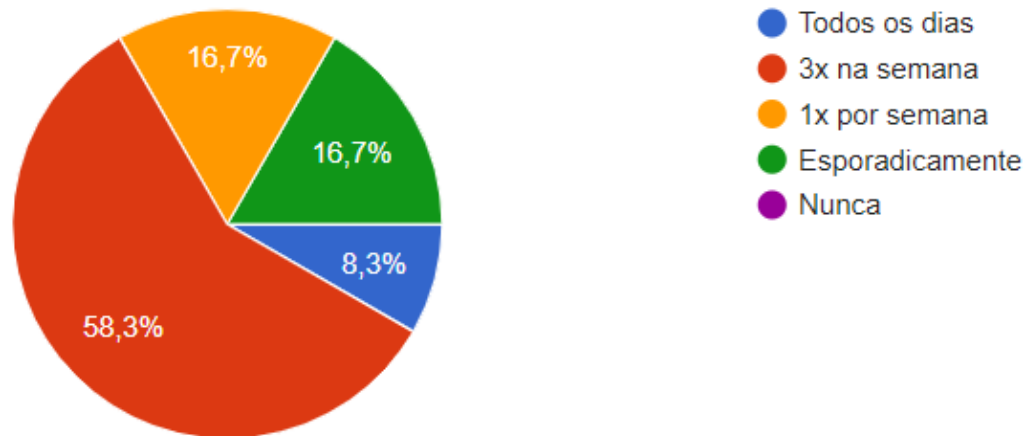


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 6 - FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

12 respostas

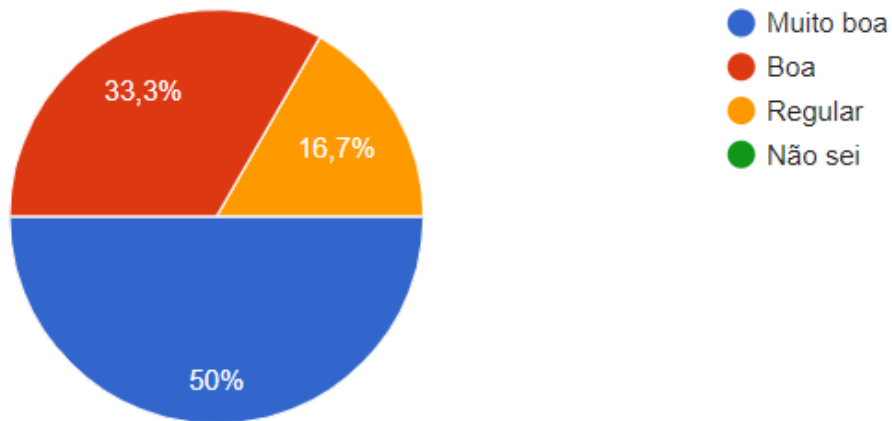


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 7 - ACEITAÇÃO DE FRUTAS

12 respostas

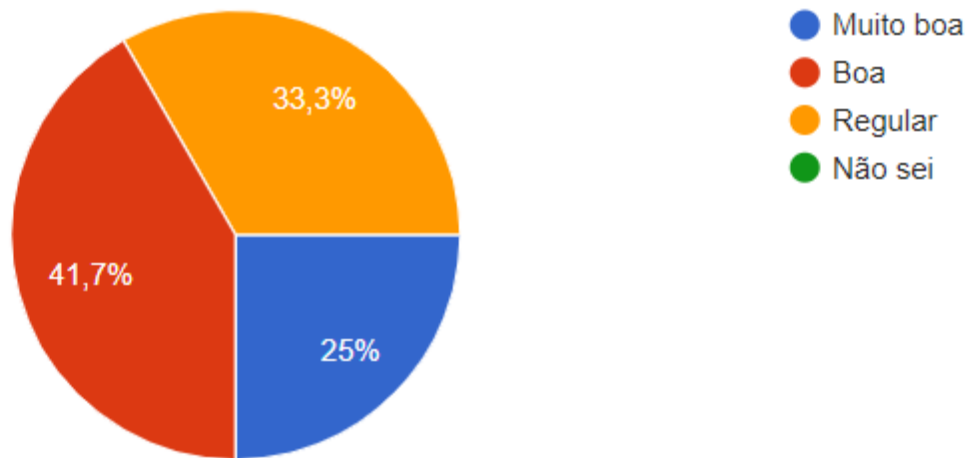


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 8 - ACEITAÇÃO DE VERDURAS

12 respostas

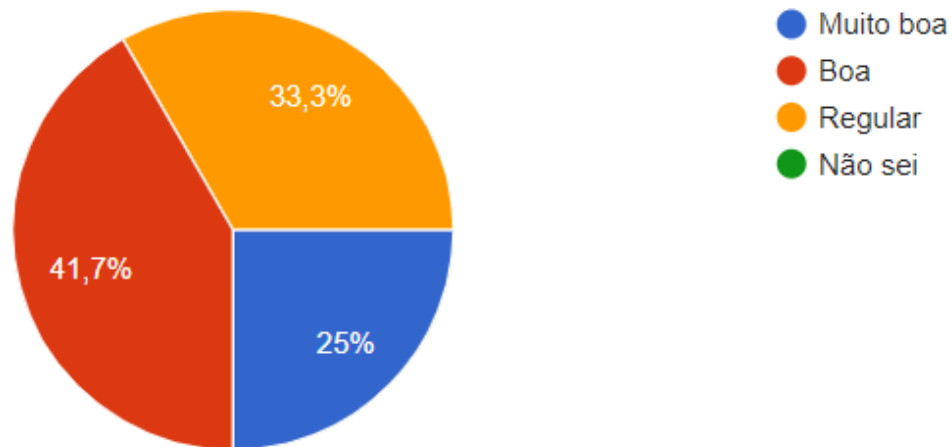


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 9 - ACEITAÇÃO DE LEGUMES

12 respostas

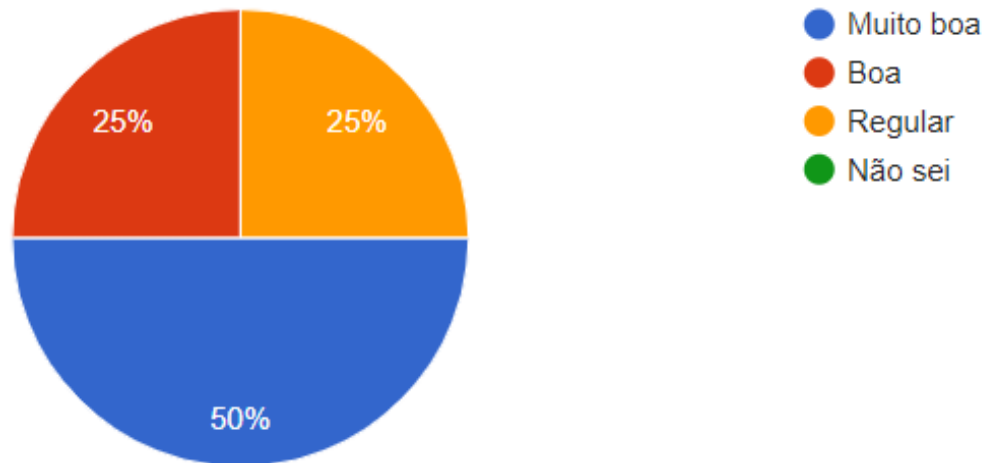


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 10 - ACEITAÇÃO DE ULTRAPROCESSADOS

12 respostas

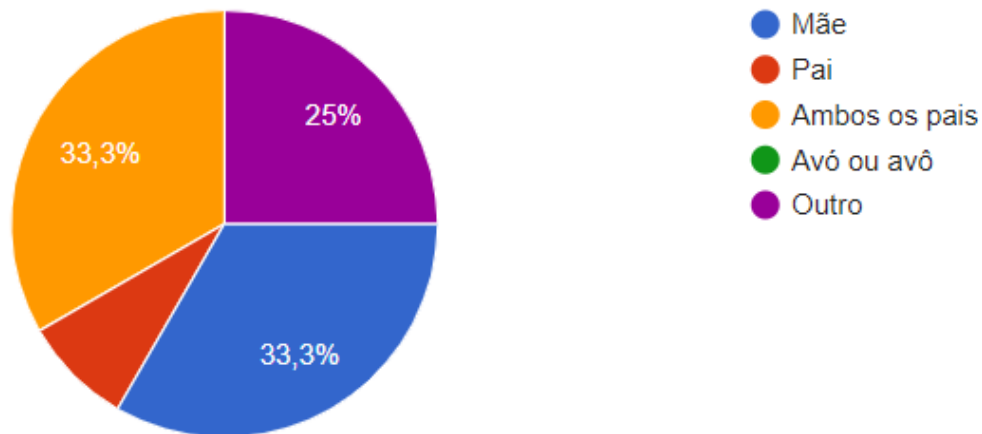


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

Questionário para os pais

GRÁFICO 11 - RESPONSÁVEL PELAS REFEIÇÕES EM CASA

12 respostas

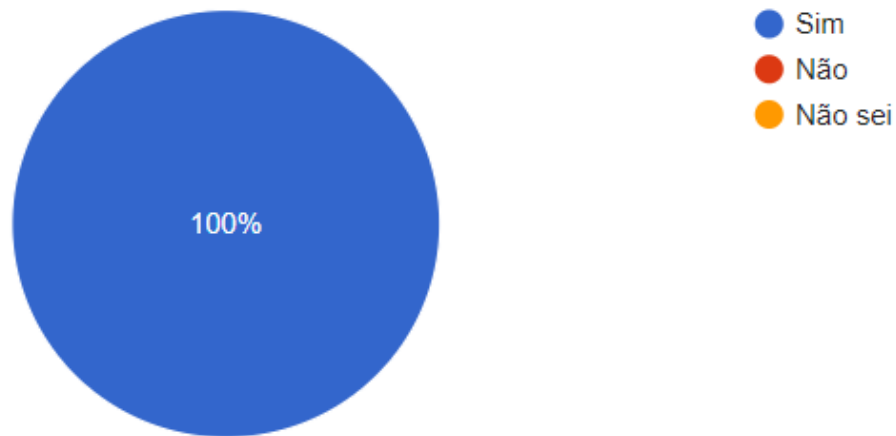


Fonte: Dados fornecidos pelos pais

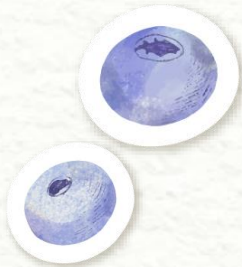
Questionário para os pais

GRÁFICO 12 - SE EXISTE IMPORTÂNCIA DE ADQUIRIR CONHECIMENTOS EM ALIMENTAÇÃO, SEGUNDO OS PAIS

12 respostas



Fonte: Dados fornecidos pelos pais



Questionário para os pais

- Dados mostram **consumo regular de frutas, verduras e legumes. Mas também de ultraprocessados;**
- **Ultraprocessados apresentaram aceitação maior que de verduras e legumes e igual a de frutas;**
- Dos **alimentos in natura**, o de **melhor aceitação são as frutas.**





Questionário para os pais

- Sistema de Gestão Federal e Estadual de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) – No município de São Paulo, em 2022, no público infantil de 1ª a 4ª série **consumiu-se mais alimentos ultraprocessados do que verduras e legumes;**
- Pesquisa de Orçamentos Familiares (2018) – Analisando a estimativa de gastos com grupos de alimentos em relação ao total de calorias, no estado de São Paulo, **gastou se mais com biscoitos doces, doces em geral e bebidas açucaradas do que com verduras e legumes; dos alimentos in natura, gastou-se mais com as frutas;**





Questionário para os pais

- Soares *et al.* (2017) – Analisou consumo e preferências alimentares de escolares de uma escola particular da zona sul de São Paulo, **alunos consumiam mais porções de frutas do que de guloseimas;**
- Ferreira *et al.* (2019) – Analisou consumo de alunos de escolas públicas e particulares de Uberlândia (MG). Alimentos como **leite, hortaliças, frutas, farinhas e ovos** em escolares de **rede privada** era maior, enquanto os da **rede pública** consumiam mais **feijão, macarrão e café**
- Silva e Teixeira (2018) – Destacam que há uma tendência para maior consumo açúcares, gorduras e sal durante a infância;





Questionário para a nutricionista

- Segundo a nutricionista da escola **frutas, verduras, legumes, carnes, arroz e feijão são servidos todos os dias na escola;**
- Os alimentos com **aceitação muito boa são arroz e as carnes** enquanto a aceitação do **feijão e das verduras é boa**, já os **legumes têm aceitação regular;**
- **Não existe cantina na escola**, logo não são vendidos nem um tipo de salgado ou doce;
- **Para as crianças com intolerâncias e alergias são oferecidas refeições diferenciadas**, porém não existe opção vegetariana no cardápio;
- Já foram realizados programas de orientação alimentar anteriormente, a nutricionista relatou ter feito algumas atividades como a do prato saudável.





Avaliação diagnóstica

TABELA 1 – DISTRIBUIÇÃO DE IDADE

Idade em anos	Distribuição	
7	7,7%	(n = 1)
8	92,3%	(n = 12)

Fonte: Dados fornecidos pelos alunos

TABELA 2 – DISTRIBUIÇÃO DE SEXO

Sexo	Distribuição	
Feminino	76,9%	(n = 10)
Masculino	23,1%	(n = 3)

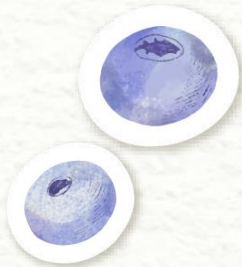
Fonte: Dados fornecidos pelos alunos

Avaliação diagnóstica

TABELA 3 – RESPOSTAS DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Grupo de alimentos	Distribuição	
Alimentos in natura e minimamente processados		
Arroz e feijão	100%	(n = 13)
Carne (bife)	84,6%	(n = 11)
Frutas	100%	(n = 13)
Legumes e verduras	92,3%	(n = 12)
Leite	76,9%	(n = 10)
Macarrão	100%	(n = 13)
Alimentos processados		
Pão	84,6%	(n = 11)
Queijo	61,5%	(n = 8)
Alimentos ultra processados		
Doces	92,3%	(n = 12)
Hambúrguer (fast-food)	76,9%	(n = 10)
Salgadinhos de pacote	84,6%	(n = 11)
Refrigerante	30,8%	(n = 4)

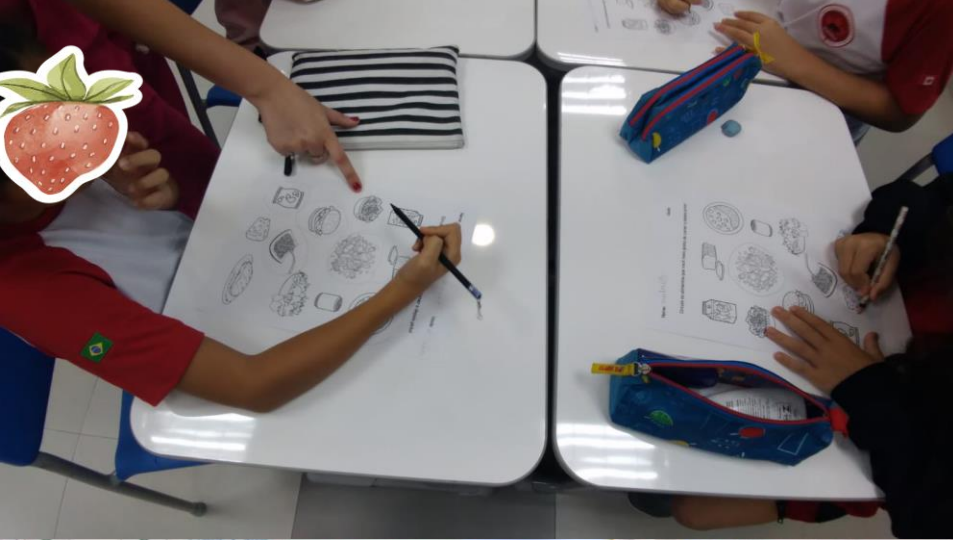
Fonte: Dados fornecidos pelos alunos



Avaliação diagnóstica

- As crianças de modo geral têm uma alimentação variada e com boa aceitação de alimentos in natura e minimamente processados;
- Os alimentos com menor taxa de aceitação nesse grupo de escolares foram respectivamente refrigerante com apenas 30,8%, seguido por queijo com 61,5%;
- Dentre os ultraprocessados os doces têm a maior aceitação com 92,3%.







Jogo feira dos alimentos

- 12 alunos divididos em dois grupos;
 - Duração: 30 minutos;
 - Através de dicas dadas por cartas, um dos grupos precisaria localizar a foto do alimento referido dentro da cesta disposta entre eles;
 - Uma aluna se dispersou no meio da atividade;
 - Apesar da participação intensa e do espírito competitivo, **consideramos que o objetivo foi parcialmente atingido pela falta de tempo**, impossibilitando uma explicação mais detalhada sobre os alimentos citados.
- 
- 





Jogo farol dos alimentos

- 13 alunos no total;
 - Duração do vídeo e jogo: 30 minutos;
 - Vídeo informativo com explicação lúdica sobre a definição de in natura, processado e ultraprocessados e a frequência de consumo;
 - Atividade composta por três placas: “Go”, símbolo de atenção e “Stop”;
 - Após a apresentação de um alimento, o grupo deveria se posicionar em frente a uma das placas, relacionando a classificação com a frequência de consumo;
 - Houve uma **participação intensa dos alunos** e foi possível perceber a absorção das informações passadas, mesmo um aluno se dispersando;
 - **O objetivo foi alcançado com êxito.**
- 
- 





Dinâmica montando um prato saudável

- 12 Alunos;
 - Duração: 30 minutos;
 - Os alunos foram orientados a sentar nas carteiras individualmente e foi entregue os materiais para montarem seus pratos de acordo com os alimentos que gostassem;
 - Os alunos ficaram um pouco agitados ao final da atividade no momento da correção;
 - Consideramos que o **objetivo da atividade foi parcialmente atingindo** devido a explicação que supostamente ficou confusa para o entendimento da atividade. Os alunos colocaram no prato todos os alimentos que gostavam e não os alimentos para uma refeição.
- 
- 



Avaliação somativa

TABELA 4 – ATIVIDADE CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Atividade	Acertos	Erros
Classificação dos alimentos	75% (n = 9)	25% (n = 3)

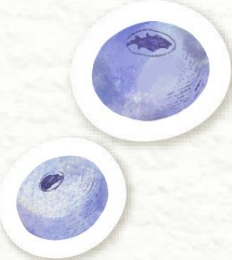
Fonte: Dados fornecidos pelos alunos

Avaliação somativa

TABELA 5 – ATIVIDADE CONHECIMENTO DE ALIMENTOS IN NATURA

Alimentos	Distribuição	
Verduras		
Alface	58,3%	(n = 7)
Brócolis	25%	(n = 3)
Alecrim	8,3%	(n = 1)
Outro	8,3%	(n = 1)
Legumes		
Brócolis	33,3%	(n = 4)
Tomate	25%	(n = 3)
Cenoura	16,7%	(n = 2)
Abóbora	8,3%	(n = 1)
Batata	8,3%	(n = 1)
Beterraba	8,3%	(n = 1)
Frutas		
Maçã	50%	(n = 6)
Pêra	8,3%	(n = 1)
Melão	8,3%	(n = 1)
Morango	8,3%	(n = 1)
Caqui	8,3%	(n = 1)
Manga	8,3%	(n = 1)
Banana	8,3%	(n = 1)

Fonte: Dados fornecidos pelos alunos



Avaliação somativa



TABELA 6 – ATIVIDADE COMPOSIÇÃO DE UM PRATO SAUDÁVEL

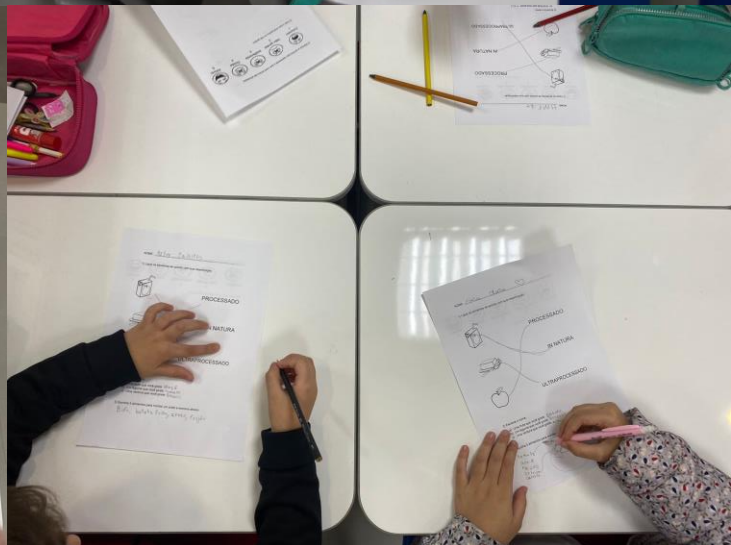
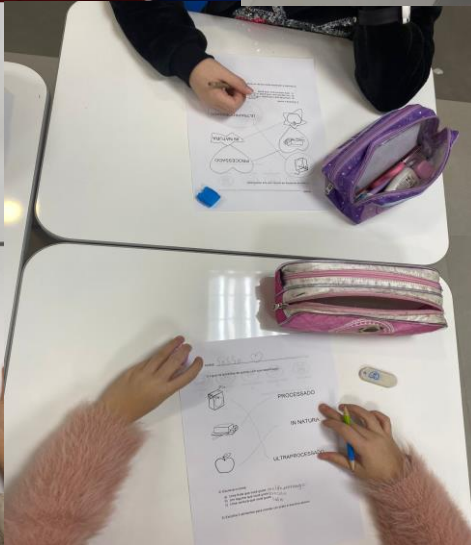
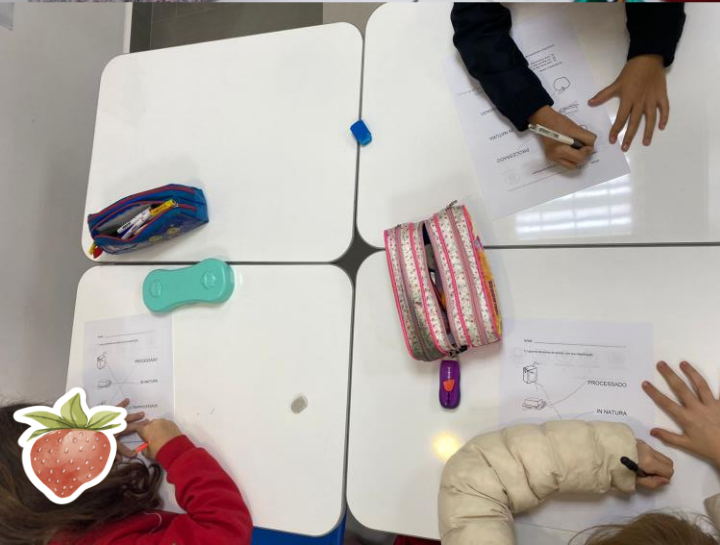
Composição do prato	Distribuição	
Prato completo	58,3%	(n = 7)
Prato sem feijão	16,7%	(n = 2)
Prato sem arroz e feijão	25%	(n = 3)

Fonte: Dados fornecidos pelos alunos

TABELA 7 – AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

Avaliação	Distribuição	
Adorei	75%	(n = 9)
Gostei	8,3%	(n = 1)
Indiferente	16,7%	(n = 2)

Fonte: Dados fornecidos pelos alunos



Conclusão

Conclusão



- O trabalho proposto foi elaborar um Programa de Orientação Alimentar para o público escolar;
- **Considera-se que o objetivo geral foi cumprido, mas apenas um objetivo específico foi alcançado com êxito, sendo os outros dois alcançados parcialmente ;**
- A atividade de Classificação dos Alimentos teve bons resultados (75% de acertos), onde a proposta era classificar alguns alimentos;
- Já o jogo Feira dos Alimentos e Atividade de Montagem dos Pratos teve o objetivo parcialmente alcançado;
- Na avaliação somativa, o conhecimento dos *in natura* pareceu pouco diversificado e da montagem dos pratos menos que 75% dos alunos seguiram a composição aprendida;



Conclusão



- Como **fatores que auxiliaram na aplicação das atividades**, considerou-se a menor quantidade de alunos (apenas 13) e o alto padrão educacional da escola, a qual é de rede particular;
- Os pais relatam em sua maioria ter conhecimento em alimentação, resultando em melhores escolhas alimentares;
- **Fator limitante – tempo disponibilizado;**
- Com relação na avaliação do programa, **75% relataram ter gostado muito das atividades realizadas** - dado de suma importância para mostrar que, apesar de ter alcançado parcialmente seus objetivos, o programa teve uma alta aceitação pelos alunos.



Referências bibliográficas

ALCANTARA, F. B. *et al.* A Influência da mídia e publicidade na alimentação de escolares: o papel da educação alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 11, n. 13, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento / Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 272 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, nº 33)

CAINELLI, E. C. *et al.* Ultra-processed foods consumption among children and associated socioeconomic and demographic factors. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. São Paulo, 2018.

FABIANO, Iracy Marles Godim; CHAUD, Daniela Maria Alves; ABREU, Edeli Simioni de. Consumo de alimentos segundo o grau de processamento por crianças de escolas privadas da região metropolitana de São Paulo. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, São Paulo, v. 16, n. 1, 2018.

FERREIRA, C. S. *et al.* Consumo de alimentos minimamente processados e ultraprocessados entre escolares das redes pública e privada. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, p. 173-180, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/NtBmHjmqrTqFbxQWFvtwgtb/abstract/?lang=pt>

GIROTTI, Larissa; FASSINA, Patrícia. Relação entre consumo alimentar e estado nutricional de escolares: um estudo de revisão. **Destaques acadêmicos**, Lajeado, v. 13, n. 15, 2021.

HAYES, D.; CONTENTO, I. R.; WEEKLY, C. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Society for Nutrition Education and Behavior, and School Nutrition Association: comprehensive nutrition programs and services in schools. **Journal of nutrition education and behavior**, v. 50, n. 5, p. 433-439. e1, 2018.

Referências bibliográficas

LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo; CORDEIRO, Maraysa Carvalho; BARBOSA, Amanda Marreiro; SEVERO, Juliana Soares; IBIAPINA Daniela Fortes Neves; PEREIRA, Brenda Aparecida Diogo. Avaliação nutricional, consumo alimentar e frequência de ultraprocessados em escolares da rede pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e2427, 26 mar. 2020.

MAIA, Emanuella Gomes *et al.* Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Cadernos de saúde pública**, Minas Gerais, v. 33, n. 4, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. SISVAN. **Sistema de vigilância alimentar e nutricional**. [S.l.]. Secretaria de atenção primária a saúde, 2022. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 18 mai. 2022.

MIRUMI, Mary W. *et al.* Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. **Nutrition Reviews**, Estados Unidos, v. 76, n. 8, 2017.

PASSOS, C. M. *et al.* Association between the price of ultra-processed foods and obesity in Brazil. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 30, n. 4, p. 589-598, 2020.

PERALTA, L. R.; DUDLEY, D. A.; COTTON, W. G. Teaching healthy eating to elementary school students: a scoping review of nutrition education resources. **Journal of School Health**, v. 86, n. 5, p. 334-345, 2016.

PERES, Kathleen Krüger; MENEZES, Rafaella Câmara Rocha; BOSCO, Simone Morelo Dal. Consumo de ultraprocessados: Percepção dos responsáveis de crianças em idade escolar. *Revista Brazilian Journal of health Review*, Porto Alegre - RS, ed. 6, ano 2020, n. 3, p. 18818-18833.

SILVA, C. M.; TEIXEIRA, T.. Comportamento alimentar infantil e atitudes parentais face à alimentação das crianças. In: **12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Promover e Inovar em Psicologia da Saúde: Actas**. ISPA, 2018. p. 231-241. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/6882>

Referências bibliográficas

SILVA, Mariane Alves et al. O consumo de produtos ultraprocessados está associado ao melhor nível socioeconômico das famílias das crianças. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, viçosa - MG, ed. 22, ano 2019, n. 11, p. 4053-4060.

SOARES, B. R. *et al.* Atitudes relativas ao consumo alimentar de escolares da zona sul de São Paulo/SP. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 18, n. 2, p. 323-337, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2100/2082>

SOUZA E SILVA TG, BELLIZZE MEP, SILVA MF, MARQUES DVB, DIAS TG, TOLONI MHA, ET AL. PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS POR ESCOLARES DE UM MUNICÍPIO SUL-MINEIRO. **REVISTA CONTEXTO & SAÚDE**. 2021;21(44):81-91.

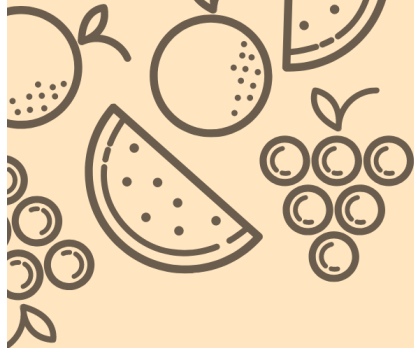
VASCONCELOS, Celia Maria Ribeiro *et al.* Intervenções educativas na promoção da alimentação saudável em escolares. **Revista de enfermagem UFPE on line**, Recife, v. 12, n. 10, 15 out. 2018.



Confiram:

Nosso material elaborado
para os alunos e nosso
vídeo!





Realização

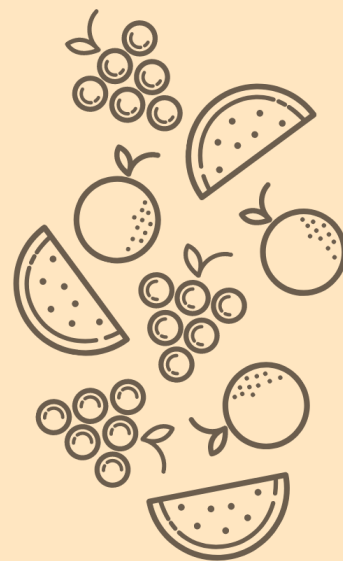
Jeniffer Peroni Soares
Mariana de Souza Peretti
Milene Michelani da Silva
Yasmin Meireles Santana Soares

Alunas do curso de Nutrição do Centro
Universitário São Camilo

Referências bibliográficas:

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

US Department of Agriculture. *My plate*. Disponível em: <https://www.myplate.gov/>.



*A chave para uma
alimentação
saudável*

Entenda a classificação dos alimentos:

IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

São aqueles que chegam a nossa mesa da mesma forma que são na natureza, como as frutas, verduras e legumes. Quando eles são colhidos e passam por processos de moagem, tritura, separação ou secagem, tornam-se minimamente processados, como as carnes e o leite, por exemplo.



PROCESSADOS

Quando os alimentos *in natura* são acrescidos de sal ou açúcar, passam a ser processados. Temos como exemplo as compotas de fruta, pães, iogurte, manteiga e muitos outros.



ULTRAPROCESSADOS

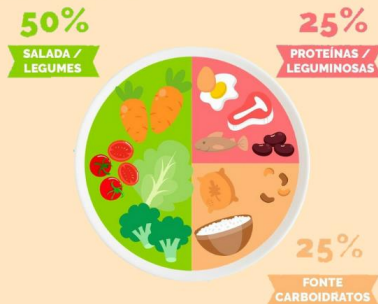
Se os alimentos passam por muitos processos na indústria e além de acrescentar sal e açúcar, há adição de aditivos e conservantes, ele é tido como um ultraprocessado. Podemos citar: refrigerantes, bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo e muitos outros. Perceba que nesse caso, o alimento perde sua característica original, e uma bolacha de morango, por exemplo, tem um gosto muito diferente do morango.



Montando um prato saudável

O que deve ter em uma refeição para que seja saudável? Esta é uma dúvida muito comum.

Para explicar isso, vamos usar um prato como exemplo, vejam só:



Metade do prato deve ter legumes, hortaliças ou frutas. Elas fornecem vitaminas e minerais que são importantes para que nosso corpo funcione bem, prevenindo doenças.

A outra metade pode ser dividida em duas partes: a primeira é composta pelos carboidratos, como pães, arroz, macarrão, que são importantes para nos dar energia. A segunda parte deve ser formada por carnes, derivados do leite ou proteínas vegetais, como o feijão, lentilha, soja, grão de bico e entre outros, que são as proteínas, elas ajudam o nosso corpo construindo tecidos, como os músculos e os ossos.

É importante também tomar água todos os dias.

Fica a dica:

Faça dos alimentos *in natura* e minimamente processados a base de sua alimentação. Consuma os processados com cuidado e evite os ultraprocessados

DESCASQUE MAIS E DESEMBRULHE MENOS!

Lembre-se: comer é muito mais do que somente se alimentar, evitar e comer com cuidado não significa "nunca comer", aproveite os momentos com as pessoas amadas para comer o que te agrada

EQUILÍBRIO É A CHAVE!





<https://www.youtube.com/watch?v=q6l7RsOxwAU&feature=youtu.be>





Obrigada
pela
atenção!