

CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO DE VITÓRIA

NATÁLIA SALAZAR PEDRAZAS

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS
SAUDÁVEIS**

VITÓRIA

2016

NATÁLIA SALAZAR PEDRAZAS

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS
SAUDÁVEIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Católico de Vitória, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Orientador: Prof^ª. Paula Regina Campos

VITÓRIA

2016

NATÁLIA SALAZAR PEDRAZAS

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS
SAUDÁVEIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Católico de Vitória, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em _____ de _____ de _____, por:

Prof. Espec. Paula Regina Lemos de Almeida Campos - Orientador

Prof. Luciene Rabelo Pereira - Centro Universitário Católico de Vitória

Carolina Viana Correa Coimbra de Souza - Nutricionista

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, e aos meus pais e minhas irmãs por sempre estarem do meu lado e por nunca terem me deixado desistir.

Agradeço a minha orientadora Paula Regina Campos pelas orientações e dicas para conclusão deste trabalho.

Agradeço a Secretaria de Educação Municipal de Vitória por ter aceitado o meu projeto para que eu pudesse desenvolvê-lo.

Agradeço a diretora do CMEI pela compreensão e confiança de poder realizar um projeto tão importante para as escolas.

Agradeço aos professores e alunos por terem aceitado participar das atividades realizadas neste projeto, pois sem eles não teria resultados satisfatórios.

E claro, não poderia faltar o meu agradecimento aos amigos que me apoiaram em toda essa corrida do projeto. Também a uma amiga, em especial, Valentina Frasson que fez parte deste projeto desde o estágio, sem ela a parceria não teria dado certo.

Agradeço também aos professores pelo conhecimento recebido desde o começo da faculdade até o último período.

RESUMO

A inserção da alimentação e nutrição na área de promoção da saúde abre um novo caminho para a atuação destes profissionais, os nutricionistas sociais, o que implica na implantação de modelos democráticos e participativos, na tentativa de prover uma aproximação com a realidade dos indivíduos para atender melhor a população em relação à saúde e nutrição. A Educação Nutricional tem como objetivo a formação de medidas e atitudes que auxiliem a melhoria da saúde. O objetivo deste estudo foi realizar uma intervenção nutricional na promoção de hábitos saudáveis através de estratégias de educação nutricional lúdica e conceito de alimentação saudável e oficina para promover praticas alimentares saudáveis. O presente estudo se compõe de uma pesquisa de campo descritiva longitudinal intervencional com base populacional, com crianças matriculadas nos Centros Municipais de Educação Infantil de Vitória/ES (CMEI'S) que contabilizaram 22 alunos pré-escolares com idades entre 5 a 6 anos. Os resultados obtidos demonstraram que a intervenção nutricional através da educação alimentar e nutricional é uma forma eficaz e positiva de promoção da saúde, uma vez que todas as atividades realizadas na CMEI, apresentou o êxito esperado. Notou-se ainda com a consolidação deste projeto um amadurecimento profissional, já que pude vivenciar todo o processo da educação nutricional, a partir do contato com realidades concretas e da troca de saberes acadêmicos e populares, auxiliando no avanço da segurança alimentar e nutricional da população local. A educação nutricional é de grande importância nas escolas e creches, sendo considerada umas das principais estratégias de promover a saúde das crianças, visto que os hábitos alimentares são formados na primeira infância e são melhores construídos quando acompanhados pelos educadores e nutricionistas.

Palavras-chave: Educação nutricional. Alimentação saudável. Nutrição infantil. Pré-escolares.

ABSTRACT

The inclusion of food and nutrition on health promotion opens a new path for these professionals, nutritionists, which implies the implementation of democratic and participatory models in an attempt to provide an approximation to the reality of individuals to better serve the population with regard to health and nutrition. Nutrition education aims to measure training and attitudes that support improved health. The objective of this study was to conduct a nutritional intervention to promote healthy habits through nutrition education strategies and playful concept of healthy eating and to promote healthy eating practices. The present study consists of a descriptive field survey longitudinal population-based Interventional with children enrolled in the Municipal Centres of early childhood education of Vitória/ES (CMEI) that accounted for 22 pre-school students between the ages of 5 to 6 years. The results obtained have shown that nutritional intervention through food and nutritional education is an effective and positive health promotion, once all the activities carried out in the expected success CMEI. Noticed even with the consolidation of this project a professional maturity, since I was able to experience the entire process of nutrition education, from contact with concrete realities and the exchange of academic and popular knowledge, assisting in the advancement of food and nutritional security of the local population. Nutrition education is of great importance in schools and day care centers, and is considered one of the main strategies to promote children's health, because eating habits are formed in early childhood and are better constructed when accompanied by educators and nutritionists.

Keywords: Nutrition education. Healthy eating. Infant nutrition. Pre-school children.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 NUTRIÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE	17
2.2 PROMOÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	20
2.3 DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL	22
2.4 HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	26
2.5 INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS EM ESCOLAS	29
2.6 EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	31
2.7 PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO EM EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	35
2.7.1 Programa nacional de alimentação e nutrição (PNAN)	35
2.7.2 Programa nacional de alimentação escolar (PNAE)	37
2.7.3 Conselhos de alimentação escolar (CAE'S)	41
2.7.4 Segurança alimentar e nutricional (SAN)	42
2.8 ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	45
2.8.1 Atribuições do nutricionista no ambiente escolar	46
2.8.2. Creches	47
2.8.3 Escolas	48
2.9 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM VITÓRIA	49
3 METODOLOGIA	51
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	51
3.2 AMOSTRA.....	51
3.3 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	51
3.3.1 descrição das atividades	51
3.4 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	52
3.5 TEMAS ABORDADOS	52
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	55
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	81
APÊNDICE A	81
APÊNDICE B.....	82