

1.1. PERMANÊNCIA DE CRIANÇAS EM CRECHES E SUA INFLUÊNCIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES INFANTIS

Krisna Raniele Félix Dantas¹

Joanna de Ângelis da Costa Gomes²

RESUMO

A formação de hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis começam na infância, portanto é necessário compreender melhor essa fase da vida para poder desenvolver estratégias e minimizar os malefícios à saúde quando adultos. Os hábitos alimentares de pré-escolares podem ser uma fonte importante de informações, dada a relevância da composição da dieta na manutenção de um estado nutricional adequado. Dessa forma, este estudo objetivou avaliar as escolhas alimentares feitas pelas crianças que passam período integral ou parcial nos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI). Participaram da pesquisa 62 crianças e foram mostrados a elas figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis para que eles optassem por seus preferidos como arroz, feijão, alface, cenoura, tomate, maçã, melancia, coxinha, salsicha e dentre outras opções a eles mostradas, e com isso, pode-se ver que houve diferença entre os (CMEI). Os resultados mostraram que, as crianças que passam tempo integral têm hábitos mais saudáveis que aquelas que ficam em tempo parcial. Portanto, concluiu-se que, o maior tempo que as crianças permanecem na creche contribui para melhores escolhas alimentares saudáveis.

Palavras chave: Hábitos alimentares. Crianças. Alimentos saudáveis. Alimentos não saudáveis.

CHILDREN STAYING IN DAY CARE CENTERS AND ITS INFLUENCE IN FOOD CHOICES FOR CHILDREN

ABSTRACT

The formation of healthy eating habits and unhealthy begin in childhood, so it is necessary to better understand this stage of life to be able to develop strategies and minimize the harm to health as adults. The eating habits of preschool can be an important source of information given the importance of diet composition in maintaining an adequate nutritional status. Thus, this study aimed to evaluate the food choices made by children who are full or part time in the Municipal Centers of Early Childhood Education (CMEI). The participants were 62 children and were shown them pictures of healthy and unhealthy foods so they opt for their preferred as rice, beans, lettuce, carrots, tomatoes, apples, watermelon, drumstick, sausage and among other options they shown, and it can be seen that there was a difference between the (CMEI). The results showed that children who spend full time have healthier habits than those who are part time. Therefore, it was concluded that the longer children stay in day care contributes to better healthy food choices.

Keywords: Eating habits. Children. Healthy food. Non-healthy food.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: krisnafelix@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: joanabarro@yahoo.com

1 INTRODUÇÃO

Os dois primeiros anos de vida da criança são caracterizados por crescimento acelerado e importantes aquisições no processo de desenvolvimento, representando um período crítico de vulnerabilidade aos agravos sociais, econômicos e ambientais (GARCIA, 2011).

Estimativas recentes sobre as principais causas de morte de crianças em todo o mundo mostram que muitos óbitos poderiam ser prevenidos com práticas adequadas de alimentação complementar (GARCIA, 2011).

Segundo Oliveira (2006), as deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto à prática alimentar na infância pode influenciar os riscos de morbimortalidade, o crescimento e o desenvolvimento infantil.

A creche deve ser um local em que a criança sinta-se confortável para a realização das refeições diárias, pois é um ambiente em que elas fazem uma ou duas das principais refeições, e atingindo no mínimo 30% das necessidades diárias de acordo com o do Programa Nacional de Alimentação Escolar, e sabe-se que é de grande importância que sejam bem preparadas quanto aos quesitos de higiene, modo de preparo e variedade. Sendo uma responsabilidade dividida entre a creche e a família da criança (PEDRAZA; QUEIROZ; GAMA, 2015).

O entendimento das causas multifatoriais dos distúrbios nutricionais vem admitindo-se que seu desenvolvimento pode ser determinado por um ou pela soma de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e socioculturais, que são gerados na infância e influenciados na adolescência e vida adulta (JESUS, 2010).

Em práticas de introdução de alimentos, vários estudos revelam que a sociedade contemporânea tende para padrões dietéticos inadequados, com introdução de alimentos ultraprocessados precocemente na alimentação infantil (TOLONI, 2011).

Há estudos que comprovam que os hábitos alimentares que são adquiridos na infância vão influenciar na saúde durante a adolescência e vida adulta. A infância é o momento em que o comportamento na alimentação tende a ter estabilidade a longo prazo (SOUZA, 2013).

Os hábitos alimentares de pré-escolares podem ser uma fonte importante de informações, dada a relevância da composição da dieta na manutenção de um estado nutricional adequado. As carências nutricionais, como anemia ferropriva, deficiência de vitamina A e desnutrição, são frequentes nessa faixa etária. Deste modo, hábitos inadequados contribuem para o desenvolvimento precoce de sobrepeso e obesidade em crianças, antecipando doenças da fase adulta, tais como hipertensão, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, osteoporose e câncer (SADILVA, 2010).

Diante do exposto, o presente trabalho objetivou identificar se o tempo de permanência em creches influencia nas escolhas alimentares das crianças de forma positiva ou negativa.

2 METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo transversal observacional realizada em dois Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI) no município de Parnamirim/RN, no mês de março do ano de 2016. Foram incluídas na pesquisa, 62 crianças, de ambos os sexos que frequentavam creches em período integral ou parcial, com faixa etária de 2 a 5 anos de idade e exclusão foi uma criança que se recusou a participar. Os responsáveis dos entrevistados leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

As crianças do tempo integral realizam quatro refeições no centro infantil, entre elas lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, e as crianças do tempo parcial fazem duas refeições no local, que são lanche da tarde e jantar.

Para a realização da pesquisa, figuras foram mostradas às crianças com imagens nítidas de (frutas, verduras, arroz, feijão, embutidos, enlatados e salgados de pacote). A partir disso, observou-se as escolhas alimentares das crianças que frequentavam os centros infantis. Salienta-se que para a tabulação dos dados foi usado o *Software Excel 2013*.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, foram avaliados os hábitos alimentares de pré-escolares que frequentam creche em tempo integral e parcial, sendo mostrado às crianças duas opções de salgados de pacote, bebidas adoçadas, enlatados/embutidos e massas, solicitando que as mesmas optassem pelos tipos de alimentos que mais gostassem.

Para as opções de salgados de pacote exposto na figura 1, foi visto que a maioria optou pela opção de salgado apresentados à eles. Considerando que, esse resultado é preocupante, pois poderá influenciar o estado nutricional da criança. Os pais devem ficar atentos e evitar comprar esses tipos de “lanches rápidos” porque torna-se um hábito prático para eles e “saboroso” para as crianças.

Com relação ao consumo de bebidas adoçadas, o destaque se deu pelo fato de que pouco mais da metade optou por pelo menos 1 das opções apresentadas (55%).

Quanto ao consumo de enlatados/embutidos, observou-se que 90% dos alunos pesquisados não optaram por nenhuma das opções apresentadas, assemelhando-se ao resultado de massas, onde a maioria também não optou por este tipo de alimento.

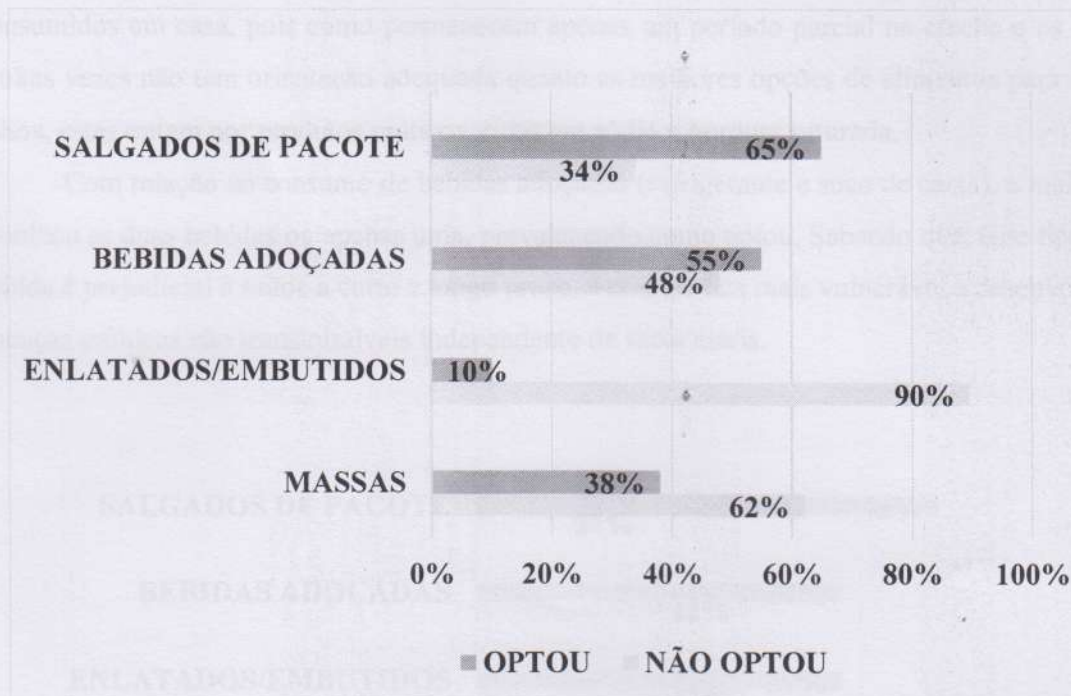


Figura 1 - Escolhas alimentares não saudáveis das crianças que frequentam creches em período integral.

Fonte: Dados da própria pesquisa (2016).

Bertuol e Navarro (2015), em seu estudo, realizaram uma entrevista com os pais de pré-escolares sobre o consumo alimentar, sendo visto que os salgadinhos de pacote foram consumidos pelo menos uma vez por semana.

Segundo um estudo realizado por Toloni (2011) com 230 crianças em um berçário público, foi observado que as crianças tinham introdução precoce de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, bolacha recheada, embutidos, suco artificial, refrigerante e outros alimentos. Percebe-se ainda, de acordo com o estudo do autor, que houve bastante frequência no consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e introdução precoce desses alimentos.

Com relação às escolhas alimentares de crianças que frequentam creches em período parcial, houve maior opção por alimentos considerados não saudáveis como mostra a figura 2.

O consumo de alimentos como salgados de pacotes (pipocas), enlatados/embutidos (salsicha e kitut) e massas (pizza e coxinha), manteve-se em destaque e diante desses resultados, se faz necessário uma intervenção de educação nutricional, pois essas preferências alimentares permanecerão como um hábito de rotina, escolhas frequentes e maior probabilidade de adquirir

esses produtos em compras quando adultos. Portanto, fica claro o contato precoce com esses alimentos que reflete em suas escolhas como alimentos que gostam e consomem.

Dessa forma, observa-se que as escolhas alimentares são um reflexo dos alimentos consumidos em casa, pois como permanecem apenas um período parcial na creche e os pais muitas vezes não tem orientação adequada quanto as melhores opções de alimentos para seus filhos, estes optam por produtos práticos, ricos em sódio e gordura saturada.

Com relação ao consumo de bebidas adoçadas (refrigerante e suco de caixa), a maioria escolheu as duas bebidas ou apenas uma, prevalecendo como optou. Sabendo que, esse tipo de bebida é prejudicial à saúde a curto e longo prazo, a criança fica mais vulnerável a desenvolver doenças crônicas não transmissíveis independente da faixa etária.

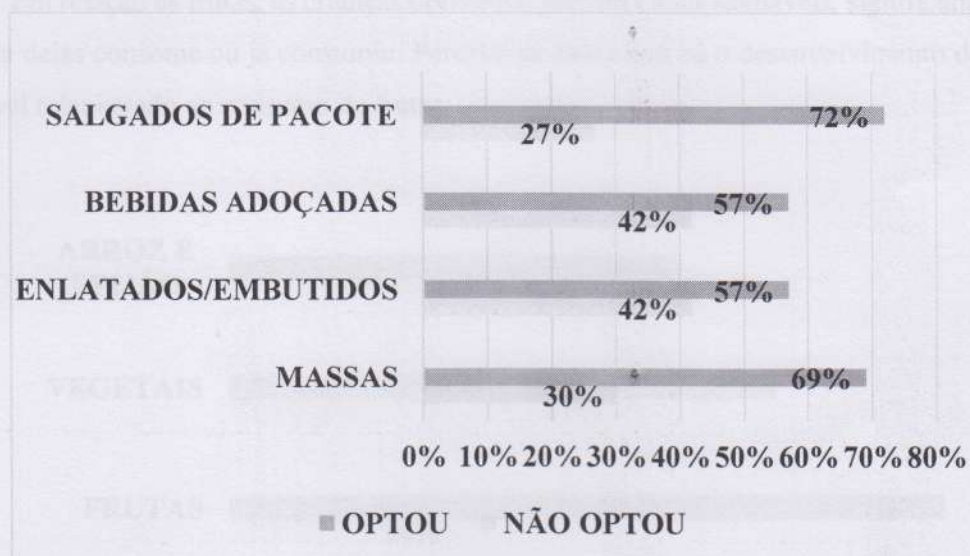


Figura 2 - Escolhas alimentares não saudáveis das crianças que frequentam creches em período parcial.

Fonte: Dados da própria pesquisa (2016).

De acordo com a entrevista realizada por Fachine et al. (2015), com professores e pais de pré-escolares, observou-se que os professores reconhecem que os consumos de alimentos industrializados são de fato influenciados pela mídia, ofertado pelos familiares e que o consumo de alimentos saudáveis durante o lanche torna-se vergonhoso para as crianças.

Em um estudo realizado por Silva (2015), com crianças de creches de 0 a 36 meses, notou-se que há introdução precoce de alimentos industrializados, especificamente de refrigerantes e sucos de caixa, antes mesmo, dos 6 meses de idade, o que possivelmente pode ter ocorrido com as crianças que optaram por esse tipo de bebida.

Uma pesquisa consolidada por Aires (2011) com pré-escolares, analisou a oferta de alimentos industrializados por três escolas do município de Santa Maria, RS, sendo visto o elevado consumo de alimentos processados e utraprocessados nos domicílios e nas escolas com oferta de alimentos industrializados no cardápio.

Conforme resultados da figura 3, ao mostrar as crianças figuras ilustrativas com arroz e feijão, quatro opções de vegetais e seis de frutas, constatou-se que um pouco mais da metade delas não optou pelo cereal e leguminosa. Portanto, o consumo deve ser melhorado, tendo em vista que essa combinação evita o surgimento de anemia e deficiência de vitaminas e minerais.

Já para as escolhas dos vegetais, o resultado foi positivo, tendo em vista que a maioria optou por esses alimentos.

Em relação às frutas, as crianças obtiveram escolhas mais saudáveis, significando que a maioria delas consome ou já consumiu. Percebe-se ainda que há o desenvolvimento do hábito saudável relacionado ao consumo de frutas.

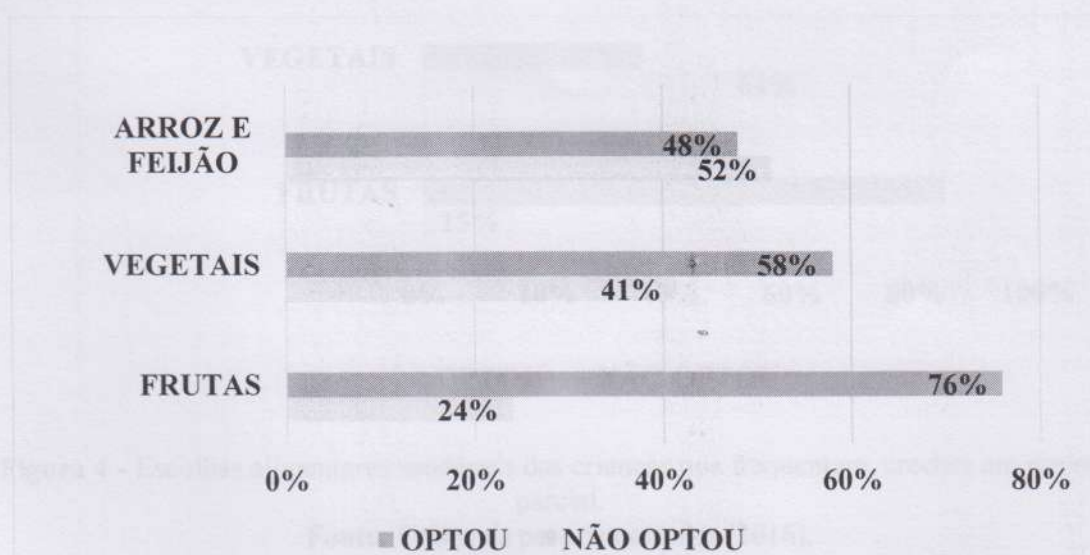


Figura 3 - Escolhas alimentares saudáveis dos pré-escolares que frequentam creches em período integral.

Fonte: Dados da própria pesquisa (2016).

No estudo consolidado por Dumk, Eschalemburger e Benedetti (2015) avaliou-se a alimentação de pré-escolares através de questionários respondidos pelos pais, e houve um baixo consumo de frutas e verduras, mostrando o oposto no presente estudo.

Nos resultados da figura 4, observou-se que um menor percentual de crianças que frequentam creches em tempo parcial optou pelo consumo de arroz e feijão. Dessa forma, deve-se encorajar mais o consumo por essa combinação, no horário do almoço ou jantar nas duas creches, pois, essas crianças fazem uma das refeições principais no local. Ao contrário do que

mostra o estudo de Valente (2011), observou a frequência do consumo de feijão na creche e foi de 2 a 4 vezes por semana em 74,36%.

Os pré-escolares também não optaram em maioria por vegetais, desta forma, faz-se necessário um maior incentivo ao aumento do consumo de verduras, que são fontes de fibras, vitaminas e minerais.

Na figura 4, observou-se que as escolhas por frutas, foram semelhantes às do tempo integral, indicando um bom resultado, visto que, provavelmente a maioria consome em casa e/ou no centro infantil com uma maior frequência.

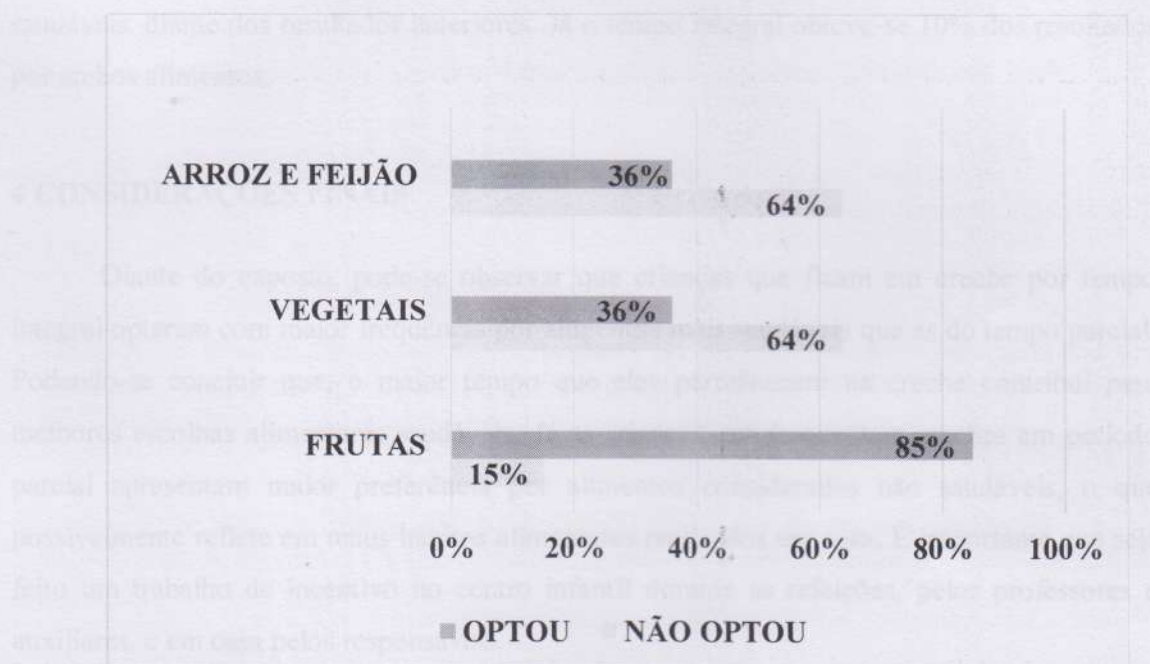


Figura 4 - Escolhas alimentares saudáveis das crianças que frequentam, creches em período parcial.

Fonte: Dados da própria pesquisa (2016).

Em um estudo realizado por Zveibrucker e Miraglia (2012), com questionário de frequência alimentar para crianças (QFAC), os resultados foram postos aos aqui encontrados, uma vez que houve moderada frequência no consumo de verduras, porém, o estudo mostra a frequência do consumo e no presente estudo apenas as escolhas que foram feitas pelas crianças.

No estudo de Cardoso (2015), ele associa a escolha e hábitos de adolescentes com os padrões alimentares de agregados familiares, em perguntas abertas, sendo visto que, a maioria responde que não há incentivo dos familiares, alguns reconhecem a alimentação como inadequada, e outros respondem que consomem porque é o que tem disponível.

De acordo com os dados de comparação entre as creches dos tempos integral e parcial, o destaque deu-se em 59% para as crianças de tempo integral devido à escolhas por alimentos saudáveis terem sido maior que as do tempo parcial, onde, obteve-se apenas 10% das escolhas.

Já os resultados de alimentos não saudáveis, obteve-se em 42% para as crianças do tempo parcial e 31% no tempo integral, de fato, as refeições que elas realizam em casa e na creche podem estar relacionadas com essas escolhas.

Mesmo que em decorrência das escolhas por ambos os alimentos (saudáveis e não saudáveis) de crianças do tempo parcial em 33% prevaleceram ainda escolhas de alimentos não saudáveis, diante dos resultados anteriores. Já o tempo integral obteve-se 10% dos resultados por ambos alimentos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se observar que crianças que ficam em creche por tempo integral optaram com maior frequência por alimentos mais saudáveis que as do tempo parcial. Podendo-se concluir que, o maior tempo que elas permanecem na creche contribui para melhores escolhas alimentares saudáveis. Já as crianças que frequentam creches em período parcial apresentam maior preferência por alimentos considerados não saudáveis, o que possivelmente reflete em maus hábitos alimentares realizados em casa. É importante que seja feito um trabalho de incentivo no centro infantil durante as refeições, pelos professores e auxiliares, e em casa pelos responsáveis.

REFERÊNCIAS

AIRES, A.P.P; et al. Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares. **Revista da Amrigs**, Porto Alegre, v. 4, n. 55, p.350-355, out. 2011.

APARÍCIO, G; et al. Olhar dos pais sobre o estado nutricional das crianças pré-escolares. **Millenium**, Portugal, v. 40, n. 1, p.99-113, out. 2011.

BARBOSA, R.S.M; SOARES, E.A; LANZILLOTTI, H.S. Avaliação da ingestão de nutrientes de crianças de uma creche filantrópica: aplicação do Consumo Dietético de Referência. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant**, Recife, v. 2, n. 7, p.159-166, jun. 2007.

BERTUOL, C.D; NAVARRO, A.C. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 9, n. 52, p.127-134, jul. 2015.

CARDOSO, S; et al. Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Portugal, v. 33, n. 2, p. 128-136. 2015.

DUMKE, E; SCHALEMBERGUER, J.T.S; BENEDETTI, F.J. Consumo e análise de gorduras totais de alimentos ultraprocessados ingeridos por pré-escolares. **Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 19, n. 1, p.89-99, set. 2015.

FAGIOLI, D; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006. p. 244.

FECHINE, A.D.L; et al. Percepção de pais e professores sobre a influência dos alimentos industrializados na saúde infantil. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 1, p.16-22, jan. 2015.

GARCIA, M.T; GRANADO, F.S; CARDOSO, M. Alimentação complementar e estado nutricional de crianças menores de dois anos atendidas no Programa Saúde da Família em Acrelândia, Acre, Amazônia Ocidental Brasileira. **Cad. Saúde Pública**, São Paulo, v. 27, n. 2, p.305-316, fev. 2011.

GOES, V.F; et al. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de pré-escolares atendidos nos centros municipais de educação infantil de guarapuava – PR. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 23, n. 1, p.121-129, mar. 2012.

JESUS, G.M; et al. Fatores determinantes do sobrepeso em crianças menores de 4 anos de idade. **Jornal de Pediatria (rio J)**, Feira de Santana/BA, v. 4, n. 86, p.311-316, abr. 2010.

OLIVEIRA, V.A. Determinantes dos déficits ponderal e de crescimento linear de crianças menores de dois anos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 5, p.874-82, out. 2006.

PEDRAZA, D. F; QUEIROZ, D; GAMA, J. S. F. A. Avaliação do consumo alimentar de crianças brasileiras assistidas em creches: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant**, Recife, v.15, n.1, mar. 2015.

ROSANELI, C.F; et al. Avaliação da prevalência e de determinantes nutricionais e sociais do excesso de peso em uma população de escolares: análise transversal em 5.037 crianças. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Curitiba, v. 58, n. 4, p.472-476, jul. 2012.

SALDIVA, S.R.D.M; SILVA, L.F.F; SALDIVA, P.H.N. Avaliação antropométrica e consumo alimentar em crianças menores de cinco anos residentes em um município da região do semiárido nordestino com cobertura parcial do programa bolsa família. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 2, p.221-229, mar. 2010.

SILVA, G.L; et al. Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, p.34-41, mar. 2015.

SOUZA, R.L.V; et al. Padrões alimentares e fatores associados entre crianças de um a seis anos de um município do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 12, p.2416-2426, dez. 2013.

TOLONI, M.H.A; et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 1, n. 24, p.61-70, fev. 2011.

VALENTE, T.B; HECKTHEUER, L.H.R; BRASIL, C.C.B. Condições socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. **Alim. Nutr.**, Santa Maria/RS, v. 21, n. 3, p.421-428, jul. 2010.

ZVEIBRÜCKER, F.P; MIRAGLIA, F. Avaliação do consumo alimentar de pré-escolares frequentadores de EMEIs no Município de Nova Santa Rita, RS. **Cippus – Revista de Iniciação Científica do Unilasalle**, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 1, p.63-77, maio. 2012.