

Avaliação do consumo de alimentos saudáveis por crianças na primeira infância

Lílian Ferreira Neves*¹, Grayce Laiz Lima Silveira Durães², Wanessa Casteluber Lopes³

Resumo

Objetivou-se neste trabalho avaliar e quantificar o consumo de frutas, legumes e verduras, além de leite, carne e feijão por crianças frequentadoras de creches públicas em Montes Claros, MG. O Ministério da Saúde estabelece 3 a 4 porções de frutas, legumes/verduras, três porções diárias para leite, duas porções de carne, e uma porção de feijão, fornecendo assim a quantidade essencial destes nutrientes pertinentes nesta faixa etária.

A população do estudo foi composta por 304 crianças de ambos os gêneros, com faixa etária de 24 a 36 meses, que foram autorizadas pelos responsáveis a participarem da pesquisa, os quais assinaram o termo de consentimento informado livre e esclarecido. Foi avaliada a quantidade de legumes, verduras e frutas ingeridos pelas crianças, qual frequência são utilizados, se houve ingestão de verdura, frutas, legumes pelas crianças no dia anterior à pesquisa. Em relação às crianças estudadas, predominou o gênero masculino (56%). Observou-se que apenas 11% das crianças ingeriam legumes-verduras diariamente, 75% consumiam frutas, e 34% tomavam 3 copos de leite por dia. Notou-se consumo quase universal da comida da família (90%), a qual consumia diariamente feijão e carne. Verificou-se que a população estudada ingeria quantidade inadequada de leite, frutas e legumes-verduras estabelecido pelo Ministério da Saúde.

Palavras-chave: Primeira infância. Alimentação saudável.

Introdução

É indiscutível a importância de uma alimentação adequada, do ponto

¹Aluna Pós Graduação em Nutrição Clínica Universidade Estácio de Sá

²Graduada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI)

³Discente do curso de Nutrição Faculdades FASI e FUNORTE

*E-mail: lilian.nutricao@hotmail.com

de vista nutricional, para assegurar crescimento e desenvolvimento, principalmente nos primeiros anos de vida, e para garantir a promoção e a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo (FELDENS; VITOLO, 2008). A fase pré-escolar é um período decisivo na formação de hábitos alimentares que tendem a continuar na vida adulta; por isso é importante estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada (BERNART; ZANARDO, 2011).

É inquestionável a importância da alimentação da criança nessa fase, uma vez que deficiências nutricionais ou condutas inadequadas quanto à prática alimentar podem não só levar a prejuízos imediatos na saúde da criança, elevando a morbi-mortalidade infantil, como também deixar sequelas futuras, como retardo de crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2010).

A preocupação em promover uma alimentação saudável no ambiente escolar tem sido foco de atenção de políticas públicas relacionadas às áreas de saúde e de educação. Nesta perspectiva, os Ministérios da Saúde e da Educação estabeleceram diretrizes considerando as recomendações da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o desafio de incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania (BRASIL, 2002).

Nessa faixa etária, há também um aumento da influência do grupo social (turma) na escolha de alimentos. A alimentação é bastante influenciada pelo tempo em que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais. Portanto, colegas, professores e outros profissionais inseridos no ambiente influenciam muito nos hábitos alimentares (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Este estudo teve por objetivo avaliar e quantificar o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças na primeira infância matriculadas em pré-escolas de Montes Claros, MG.

Material e métodos

A população do estudo foi composta por 304 crianças de ambos os gêneros, com faixa etária entre 24 e 36 meses e que foram autorizadas pelos pais ou responsáveis a participarem da pesquisa, os quais assinaram o termo de consentimento informado livre e esclarecido.

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, desenvolvido nas pré-escolas municipais, da cidade de Montes Claros-MG, (Minas Gerais) que continham na sua grade matricular alunos do maternal I. A coleta de dados estendeu-se do mês de agosto a setembro de 2013.

As variáveis avaliadas foram as características sociodemográficas da família, e para essa coleta foi utilizado o questionário da CCEB/ABEP (2013), que continha, dentre outras informações, a quantidade de legumes-verduras, frutas, sucos de frutas ingerida pelas crianças; o consumo e frequência de consumo de leite, feijões, carnes; e se houve ingestão destes alimentos naturais e saudáveis no dia anterior à pesquisa pelas crianças. Os dados foram analisados por meio do programa Excel do Windows, onde se concluiu a porcentagem em relação ao número encontrado. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FUNORTE, ao qual está vinculado tendo o seguinte nº do parecer: 387.544 no ano de 2013.

Resultados e discussão

Os pais foram questionados sobre o consumo de alimentos ingeridos pelas crianças, sendo verificado que; 34% da amostra ingeriam até três copos de leite por dia, quantidade que é indicada pelo Ministério da saúde para fornecer a quantidade necessária de nutrientes essenciais para essa faixa etária. Sobre o consumo de carne e leguminosas pelas crianças, obteve-se que 91% consumiam esses alimentos; 85% da amostra consumiam frutas, e 76% consumia legumes-verduras diariamente (Tabela 1).

Tabela 1 - Alimentos ingeridos por crianças participantes do estudo sobre Alimentação saudável na primeira infância.

Variáveis	N	%
Leite		
Não consumiu	39	13
Até 2 copos	144	47
Mais de 2 copos	102	34
Não Informado	19	6
Verduras/legumes		
Sim	230	76
Não	59	19
Não Informado	15	5
Fruta		
Sim	259	85
Não	32	11
Não Informado	13	4
Carne		
Sim	277	91
Não	17	6
Não Informado	10	3
Feijão		
Sim	275	90
Não	20	7
Não Informado	9	3

Quando questionados em relação á frequência de consumo de alimentos saudáveis, 84% da amostra relatou consumir feijão diariamente; 45% consumiam sucos naturais diariamente; 75% consumiam frutas todo dia e; apenas 11% consumiam legumes-verduras nas principais refeições (Tabela 2).

Tabela 2 - Frequência de alimentos ingeridos por crianças participantes do estudo sobre Alimentação saudável na primeira infância.

Variáveis	N	%
Sucos naturais		
Todos os dias	138	45
Dia sim dia não	87	29
Às vezes	73	24
Nunca	1	0
Não Informado	5	2
Feijão		
Todos os dias	257	84
Dia sim dia não	17	6
Às vezes	26	9
Nunca	1	0
Não Informado	3	1
Fruta		
Todos os dias	228	75
Dia sim dia não	32	11
As vezes	31	10
Nunca	0	0
Não Informado	13	4
Verduras/legumes		
Todos os dias	34	11
Dia sim dia não	59	19
As vezes	196	65
Nunca	0	0
Não Informado	15	5

Os pais foram questionados se no dia anterior à realização da pesquisa, a criança havia recebido frutas, e 67% responderam que não houve a oferta de frutas; e 89% não consumiram legumes-verduras. Além disso 53% receberam leite de vaca e; 90% consumiram carnes e leguminosas, ambos alimentos fonte de ferro. Ressalta-se que no caso das carnes, além do ferro, também são boas fontes de proteína, zinco, folato e vitamina A, nutrientes essenciais nessa fase.

Conclusão

Os dados obtidos neste estudo indicam que as crianças tiveram acesso a uma alimentação variada, no entanto observou-se a necessidade de uma orientação nutricional para promover a prática de uma alimentação saudável e completa na qual as hortaliças e as frutas podem ser utilizadas visando à maior diversificação da dieta. Sugere-se variar a dieta oferecendo sucos, sopas, patês, purês, bolos, tortas doces e salgadas, e vitaminas, dentre outros, podendo, assim, evitar a monotonia e uma possível rejeição de alimentos.

Referências

- BERNART, A.; ZANARDO, V. P. S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista eletrônica de extensão da URI**. 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de dois anos**. In: Dez passos para uma alimentação saudável. 2ª ed. Brasília; 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Política da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.
- FELDENS, C. A.; VITOLO, M. R. Hábitos Alimentares e Saúde Bucal na Infância. In: Vitolo MR. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento**. Rio de Janeiro, RJ: Rubio, 2008.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002.
- MONTE, M. C. G.; GIUGLIANI, E. R. J. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **J Pediatr** (Rio J), 2004.