

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CIDADE TIRADENTES
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Ana Julia Silveira
Cristiane Vanessa Geraldo de Assis
Katielly Bezerra dos Santos
Mariana Carvalho dos Santos**

**ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR:
desenvolvimento cognitivo**

**São Paulo
2020**

**Ana Julia Silveira
Cristiane Vanessa Geraldo de Assis
Katielly Bezerra dos Santos
Mariana Carvalho dos Santos**

ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESCOLAR: desenvolvimento cognitivo

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso técnico em Nutrição e Dietética da Etec Cidade Tiradentes, orientado pela Profa. Me. Patrícia Yuri Nakandakari, para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2020

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1. Alimentação pré-escolar	6
2. OBJETIVOS	7
2.1. Objetivo Geral	7
2.2. Objetivos específicos	8
3. JUSTIFICATIVA	8

4. DESENVOLVIMENTO	9
4.1 Alimentação da criança em idade pré-escolar	9
5. RESULTADOS	13
7. CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS:	20
APÊNDICES	21
Apêndice A – Perguntas do questionário online, divulgado nas redes sociais	21

Resumo:

Alimentação pré-escolar com foco no desenvolvimento cognitivo, é uma fase no qual vários fatores ocorrem na saúde e no crescimento da criança dentre elas destaca se a alimentação fase onde a criança obtém os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável e garantir nutrientes necessários.

Para isso é necessário acompanhamento dos pais junto com a escola e se necessário com um profissional Nutricionista.

A prática de adotar hábitos alimentares saudáveis se inicia dentro de casa, muitas vezes na mesa com os pais, que de uma forma devido a um estilo de vida corrida adotam hábitos não saudáveis por ingestão de comidas práticas porém com alto teor de gorduras, sódios, carboidratos etc. Que influenciam na vida da criança, no qual pode ocorrer de desenvolver patologias devido a ingestão de alimentos bem como distúrbios alimentares.

O desenvolvimento cognitivo é o processo do surgimento da capacidade de pensar e compreender. Jean Piaget através de um estudo propôs quatro períodos gerais de desenvolvimento cognitivo: sensório-motor, pré-operacional, operacional-concreto e operacional-formal.

Piaget identificou e descreveu muitas mudanças cognitivas que necessitam de explicações, como a permanência do objeto na infância e para a compreensão das relações lógicas, além do raciocínio de causa e efeito nas crianças em idade escolar.

O desenvolvimento cognitivo é importante em todas as fases, desenvolvimento da personalidade, desenvolvimento sensório motor que ocorre através de incentivo de atividades lúdicas, conforme estudos comprovados por Jean Piaget todas as fases influenciam na vida no desenvolvimento da criança.

Abstract

Pre-school feeding with a focus on cognitive development, is a phase in which several factors occur in the child's health and growth. Among them, it highlights whether the feeding phase where the child obtains the necessary nutrients for healthy development and ensure necessary nutrients. For this it is necessary to

accompany the parents together with the school and if necessary with a professional Nutritionist. The practice of adopting healthy eating habits starts at home, often at the table with the parents, who in a way due to a busy lifestyle adopt unhealthy habits due to eating practical foods, but with a high content of fats, sodium, carbohydrates etc. Influencing the child's life, in which pathologies may occur due to food intake as well as eating disorders. Cognitive development is the process of the emergence of the ability to think and understand. Jean Piaget, through a study, proposed four general periods of cognitive development: sensorimotor, pre-operational, operational-concrete and operational-formal. Piaget identified and described many cognitive changes that need explanations, such as the object's permanence in childhood and the understanding of logical relationships, in addition to cause and effect reasoning in school-age children. Cognitive development is important in all phases, personality development, sensory motor development that occurs through the encouragement of playful activities, according to studies proven by Jean Piaget, all phases influence life in the child's development.

1. INTRODUÇÃO

1.1. Alimentação pré-escolar

A idade pré-escolar tem início aos 2 anos e pode chegar até aproximadamente 6 anos de idade. As crianças são atendidas por instituições educacionais a fim de guardar e complementar os cuidados familiares a formação e

desenvolvimento infantil (FERREIRA; COSTA, 2001). Nestas instituições, hábitos alimentares saudáveis devem ser estimulados por meio da exposição, ato de provar e consumo de alimentos nutritivos (BARBOSA *et al.*, 2006).

A prática de uma boa alimentação se inicia desde os primeiros anos de vida e vai até a idade adulta. Nesta fase pré-escolar, suas necessidades nutricionais são deduzidas em relação aos primeiros anos de vida, conforme ao crescimento e ganho de peso. Desta forma sendo realçada formas para um trabalho ser feito nas creches e pré-escola juntamente com os pais devido ao consumo de alimentos saudáveis e mudanças em seus hábitos. (MINISTERIO DA EDUCAÇÃO 31/03/2012)

A idade pré-escolar é a idade mais vulnerável e que necessita de acompanhamento para um melhor desenvolvimento cognitivo e físico. A fim de evitar doenças e conforme o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), é necessário acompanhamento nas creches tanto privada como pública, de profissionais a fim de adequar cardápios com alimentos ricos em vitaminas, macro e micronutrientes, com maior quantidade energética pois é nesta fase que permanecem a maior parte em creches e escolas, porém é necessário acompanhamento junto com a família para um melhor resultado. (MINISTERIO DA EDUCAÇÃO 31/03/2012)

E nas escolas atividades lúdicas no qual possa incentivar uma alimentação saudável e dando continuidade em casa com ajudas dos pais.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Promover a reeducação alimentar de crianças em idade escolar, conscientizando sobre o consumo de alimentos saudáveis e de sua

contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente e educativa.

2.2. Objetivos específicos

- Alertar quanto aos perigos de uma má alimentação;
- Conscientizar quanto aos benefícios de uma alimentação saudável;
- Identificar quais hábitos alimentares e alimentos são e não são saudáveis;
- Orientar sobre boas práticas de higiene de alimentos

3. JUSTIFICATIVA

A importância deste tema é promover alimentação saudável para que sejam evitadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e estimular o desenvolvimento adequado da criança.

Desenvolvimento cognitivo é o período onde ocorre o desenvolvimento da criança, a capacidade de pensar de compreender, e o processamento de informações, recursos conceituais, habilidade perceptiva, aprendizagem de línguas, e outros aspectos do desenvolvimento do cérebro em relação ao ponto de vista de um adulto (PIAGET, 1991).

De acordo com Resolução CFN Nº 605 DE 22/04/2018 Art. 6º, os TND poderão participar de pesquisas e estudos relacionados à sua área de atuação.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Alimentação da criança em idade pré-escolar

Vários fatores influenciam o crescimento e a saúde da criança, entre esses, a alimentação se destaca como um dos mais importantes para garantir o adequado crescimento e prevenir carências nutricionais (DEVINCENZI et al., 2004). O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006).

A alimentação do escolar deve fornecer energia adequada para sustentar um ótimo crescimento e desenvolvimento sem excesso de gordura. A ingestão de carboidratos simples (refrigerantes, balas, doces, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada para uma boa saúde, e as fibras devem estar presentes para auxiliar no bom funcionamento do intestino. Além disso, a alimentação deve ser rica em vitaminas e mineral, pois a ingestão insuficiente desses nutrientes pode prejudicar o crescimento e resultar em doenças (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002)

Um dos fatores para determinar uma alimentação balanceada é estabelecer diretrizes na alimentação diária, isto é, rotinas alimentares bem-definidas, pois não é só a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança que é importante. Os horários para as refeições café da manhã, almoço e jantar são importantes, mas os horários para lanches intermediários também devem ser estabelecidos, evitando-se o consumo de qualquer tipo de alimentos nos intervalos das refeições programadas. A falta de disciplina alimentar costuma ser a maior causa dos distúrbios alimentares, comprometendo a qualidade e a quantidade da alimentação consumida (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003)

Os pré-escolares de 2 a 6 anos de idade estabelecem uma faixa populacional de grande importância, que é devido ao processo de maturação biológica por que passam, no qual a alimentação desempenha papel decisivo que é pelo desenvolvimento sócio psicomotor (GANDRA 1981). Com isso, as crianças devem

ser estudadas na sucessão das etapas de desenvolvimento caracterizadas pelos domínios funcionais da afetividade, do ato motor e do conhecimento compreendidos e sendo desenvolvido primordialmente pelo meio social (WALLON, 1934).

De acordo com Piaget (1996), os períodos de desenvolvimento são: · Período sensório-motor (0 a 2 anos): o desenvolvimento ocorre a partir da atividade reflexa para a representação e soluções sensório-motoras dos problemas. Período pré-operacional (2 a 6 anos): aqui o desenvolvimento ocorre a partir da representação sensório-motora para as soluções de problemas e segue para o pensamento pré-lógico.

Para Wallon (1968), “o estágio, que vai até os 6 anos de idade, é muito importante para a formação da personalidade.

A pré-escola é o primeiro ambiente em que a criança é parte de uma sociedade e aprender regras de convivência faz parte disso. A partir dos 3 anos, ocorre o estágio do personalismo, momento da constituição do eu, na onde a criança tem seus primeiros 13 confrontos com passa por uma verdadeira crise de personalidade (VOKOY; PEDROZA,2005).

As etapas de desenvolvimento das crianças são de extrema importância para o entendimento da atividade lúdica e seus efeitos na infância. Aos 2 anos de idade, a criança encontra-se no estágio sensório-motor e projetivo, voltando-se para a exploração do mundo físico é gradualmente a aquisição da marcha e da linguagem, a criança apresenta modificações no seu padrão de interação com o mundo (PIAGET, 1991).

Estágios de desenvolvimento cognitivo de Piaget

- Estágio Sensório
- Idade aproximada de 0 a 2 anos

- Conhecimento do mundo baseado nos sentidos e habilidades motoras. No final do período, emprega representações mentais
- Pensamento pré-operatório
- Idade aproximada de 2 a 6 anos
- Uso de símbolos, palavras, números para representar aspectos do mundo. Relaciona-se apenas por meio de sua perspectiva individual. O mundo é fruto da percepção imediata.
- Pensamento operatório-concreto
- Idade aproximada de 7 a 11 anos
- Aplicação de operações lógicas a experiências centradas no aqui agora. Início da verificação das operações mentais, revertendo-as e atendendo a mais de um aspecto
- Pensamento operatório-formal
- Adolescência em diante
- Pensamento abstrato, especulação sobre situações hipotéticas, raciocínio dedutivo. Planejamento, imaginação

Teoria do desenvolvimento cognitivo Jean Piaget (1896 – 1980)

A educação nutricional é a parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos nutricionalmente

saudáveis, de acordo com as crenças, valores atitudes e representações que se estabelecem em torno do ato de se alimentar (DUTRA; MARCHINI, 2008).

É fato incontestável a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar proporciona para a promoção da saúde, sobretudo do organismo humano, as crianças na fase pré-escolar precisam de um suporte maior em relação a uma alimentação saudável para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (MARIN *et al.*, 2009).

Esta fase é muito importante para o pré-escolar pois é nesta idade que ocorre a aceitação por novos alimentos é de tamanha importância para que as escolas junto com os pais incentivem as crianças a consumir alimentos saudáveis, para isso muitas escolas trabalham com atividades lúdicas na educação alimentar e se faz necessário que os pais prossigam com as atividades e incentivando as crianças em seus lares.

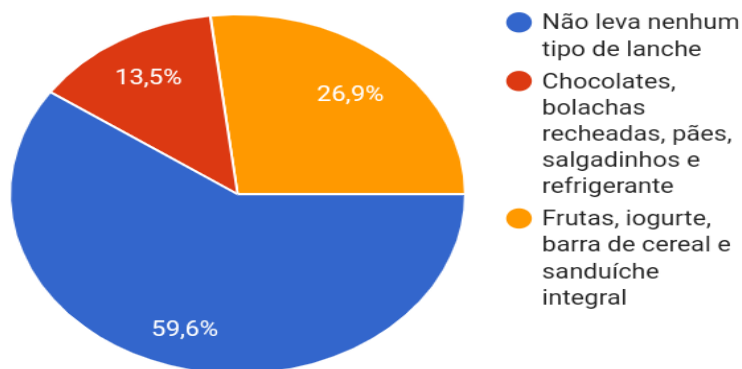
Bizzo e Leder (2005), “expressam que é de grande importância a inclusão da educação nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental I”

5. RESULTADOS

Durante 13 dias corridos, o questionário online ficou disponível nas redes sociais e obtivemos os seguintes resultados:

Gráfico 1. O que seu filho leva de lanche para a escola?

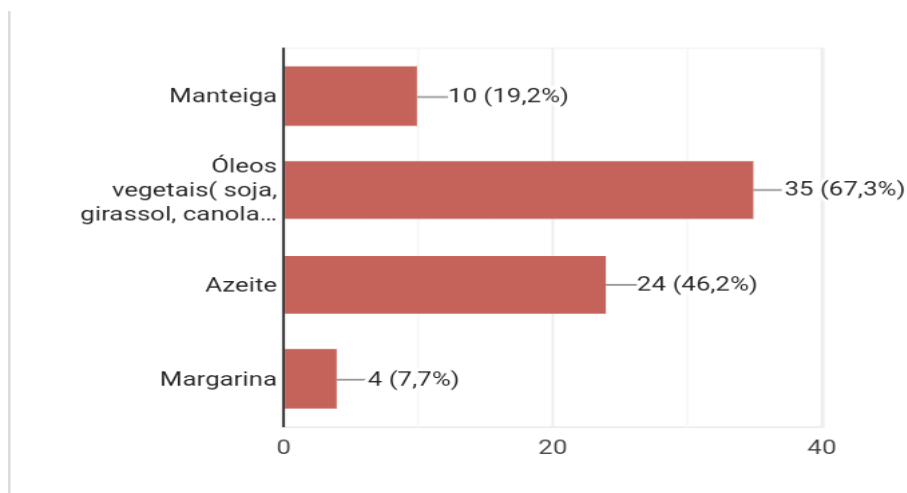
52 respostas



Fonte: Do próprio ator, 2020

No gráfico 1, foi observado que a maioria do público da pesquisa 59,6% não leva nenhum tipo de lanche para a escola.

Gráfico 2. Qual o tipo de gordura / óleo é mais utilizada na sua casa para cozinhar os alimentos?

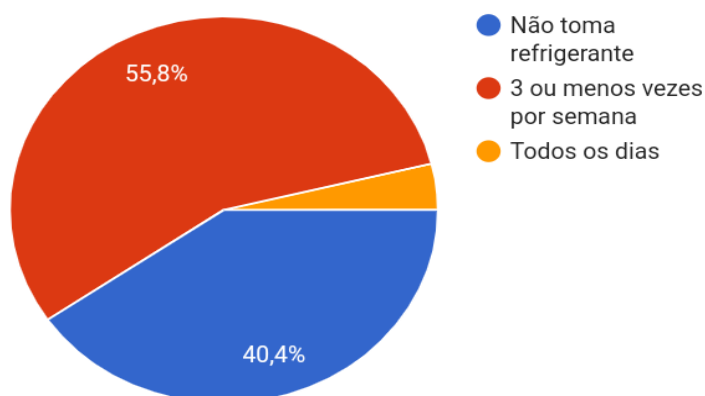


Fonte: Do próprio ator, 2020

No gráfico 2, foi observado que a maioria das pessoas 67,3% utilizam óleos vegetais (soja, girassol, canola...), seguida pela opção de utilizar azeite com 46,2%.

Gráfico 3. seu filho(a) costuma tomar refrigerante com qual frequência?

52 respostas

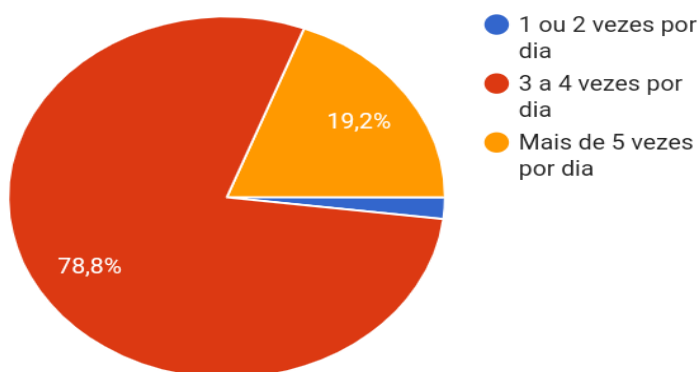


Fonte: Do próprio autor, 2020

No gráfico 3, é possível analisar que 55,8 % do público alvo, bebe refrigerante de 3 ou menos vezes por semana, seguido por 40,4% do mesmo público que não bebe refrigerante.

Gráfico 4. quantas vezes por dia seu filho come?

52 respostas

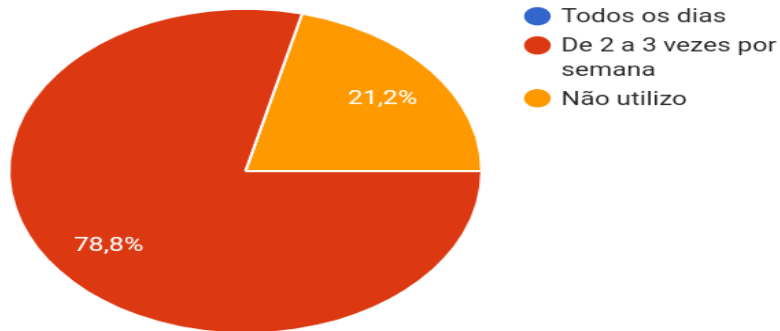


Fonte: Do próprio autor, 2020.

No gráfico 4, observamos que grande parte das respostas obtidas 78,8% das crianças com idade pré escolar entrevistadas, comem de 3 a 4 vezes por dia, seguida por 19,2% que comem mais de 5 vezes ao dia.

Gráfico 5. com qual frequência você utiliza produtos industrializados (salsicha, linguiça, mortadela etc.)?

52 respostas



Fonte: Do próprio autor, 2020

Gráfico 5, com os resultados obtidos é possível observar que boa parte do público entrevistado, 78,8% consomem produtos industrializados de 2 a 3 vezes por semana, seguida de 21,2% que não utilizam produtos industrializados.

6. Discussão

Com os dados obtidos referente ao questionário, observamos que quando nos referimos a alimentação infantil, temos um número crescente e alarmante no consumo de produtos prejudiciais à saúde.

Apesar de ocorrer na maioria das vezes em diversas residências, os alimentos industrializados não são a melhor opção para oferecer as crianças em idade pré escolar, os mesmos estão presente em 100% no nosso dia a dia, isso acontece porque hoje em dia os produtos industrializados são procurados com mais frequência, pela praticidade de ter alimentos congelados e industrializados ou talvez por pais e mães trabalharem e não ter tempo para cozinhar, fazendo com que os pais diminuam as idas e vindas aos supermercados.

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade pré-escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido à preferência e maior acesso a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces. Isso deve se a má orientação dos pais, pois é em casa que inicia - se a alimentação, quando criança adota – se os mesmos hábitos dos familiares e se esses hábitos não forem saudáveis pode acarretar no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

7. CONCLUSÃO

Conclui-se que a escola é a melhor porta de oportunidade para prevenir a obesidade infantil e também o baixo peso quando ele existir. Hoje, a alimentação escolar é um assunto de tamanha relevância pelos número que temos de crianças obesas, ou abaixo do peso, a importância do tema que a família compreenda o significado do alimento, do ato de comer e a importância de como oferecê-lo à criança, pois muitas vezes elas só aceitam determinados alimentos por ter observado os pais ingerirem também. Por outro lado, criança se habitua a comer só o que gosta, quando outro alimento for oferecido, a criança recusa, pois não quer comer alimentos diferentes e se os pais permitem, a criança se afastará cada vez mais de adquirir bons hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS:

Gomes.R.C.F *et al* Caracterização dos estudos de avaliação do consumo alimentar de pré-escolares 21/03/2006

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000600008

Bento.C.I *et al* Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG,Brasil agosto/2015

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000802389

Ferreira H.G.R *et al* 2018/2019 O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Alimentação e aprendizagem

<http://lexcultccjf.trf2.jus.br/index.php/revistas/rj/article/view/150>

Santos.K.M *et.al* 2019 Alimentação de crianças em ambiente escolar – Uma visão disciplinar.

<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/7028>

Costa.L.P *et.al* A escola como locus privilegiado para ações de educação alimentar e nutricional: um relato de experiências com pré-escolares

<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/6159>

Gandra Y.R O pré – escolar de dois a seis anos e o seu atendimento.

<https://www.scielo.br/pdf/rsp/v15s0/02.pdf>

MARIZ, L.M.A *et al*. Educação alimentar e escolar para com crianças em idade pré-escolar https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/19762_9060.pdf

ABRANCHES, M. V *et al.* Avaliação da adequação alimentar de creches pública e privada no contexto do programa nacional de alimentação escolar

http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/233.pdf

APÊNDICES

Apêndice A – Perguntas do questionário online, divulgado nas redes sociais

- 1) Quem está respondendo o questionário? Qual sua idade?
- 2) idade da criança e sexo
- 3) Quais são as pessoas que moram com a criança. (não incluir a criança que está sendo examinada)
- 4) renda familiar?
- 5) quanto gasta com despesas alimentícias?
- 6) Até qual idade a criança foi amamentada.?
- 7) Com qual idade a criança começou a frequentar a escola?
- 8) você considera que possui hábitos alimentares saudáveis?
- 9) A criança faz algum tipo de alimentação especial? Se sim: quem recomendou essa alimentação e o porquê dessa recomendação?
- 10) Quantas horas por dia, a criança passa na escola?
- 11) Ao almoço, normalmente a criança almoça aonde e com quem?
- 12) O que seu filho(a) leva de lanche para a escola?
- 13) Qual o tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?
- 14) Seu filho ou filha, costuma beber refrigerante com qual frequência?
- 15) Quantas vezes por dia seu filho ou filha come?

16) Com qual frequência você utiliza produtos industrializados (salsicha, linguiça, mortadela etc.)?