

CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO INFANTIL E QUIZ DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Gabriela Moura Silva¹; Julia Maria Moraes Barata²; Paula Ceryno³, Camila Almeida⁴

1 - *Escola de Nutrição - Graduação em Nutrição; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro*.

2 - *Programa de Pós-Graduação em Biblioteconomia, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro*.

3 - *Departamento de Engenharia de Produção; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro*.

4 - *Centro de Ciências Humanas e Sociais, LIPEAD - Licenciatura em Pedagogia EAD; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro*.

Apoio Financeiro: Projeto interinstitucional- UNIRIO

RESUMO: O presente estudo busca promover o acesso à informação sobre alimentação saudável para crianças e adolescentes por meio de uma cartilha educativa e um quiz interativo. O trabalho foca na disseminação de informações sobre nutrição adequada, levando em conta os desafios do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, especialmente em populações de baixa renda. A pesquisa tem como característica ser exploratória e bibliográfica, baseada em materiais oficiais, artigos e publicações de instituições renomadas, como a Fundação Oswaldo Cruz e a Sociedade Brasileira de Pediatria. A cartilha aborda temas como alimentos que devem ser evitados, recomendações nutricionais e orientações práticas, além de incluir receitas e atividades recreativas para reforçar o aprendizado. O quiz, criado com perguntas extraídas da cartilha, é uma Gamificação com o intuito de tornar o conteúdo mais acessível e envolvente, incentivando a adoção dos hábitos alimentares saudáveis. Os principais resultados esperados incluem a ampliação do conhecimento técnico e prático sobre nutrição, especialmente entre crianças e adolescentes de famílias em vulnerabilidade socioeconômica. Em conclusão, a pesquisa destaca a necessidade de estratégias claras e acessíveis para a educação nutricional de crianças e adolescentes. A cartilha e o quiz foram implementados como mecanismos na combinação do conteúdo técnico com elementos lúdicos, procurando facilitar a compreensão e a aplicação das informações na rotina dos leitores. Espera-se que, com esse material, seja possível incentivar a prevalência de padrões alimentares mais saudáveis, priorizando atingir crianças e adolescentes em estado de vulnerabilidade.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Saúde; Infantil; Quiz.

INTRODUÇÃO: Segundo o Protocolo do uso do guia alimentar para população brasileira, crianças após os 2 anos apresentam falta de interesse pela alimentação e passam a consumir alimentos não saudáveis em excesso (Brasil, 2022). Conforme o crescimento, crianças mudam seus hábitos alimentares, passando a ter preferência por alimentos ultraprocessados ricos em carboidratos, açúcares simples e gorduras, e diminuindo a ingestão de alimentos naturais - como frutas e vegetais - gerando um desequilíbrio nutricional (Carvalho; Tamásia, 2016). Grande parte da justificativa para tal acontecimento se dá pela influência do marketing dos alimentos industrializados, que propagam seus produtos de maneira visualmente atraente para crianças e adolescentes, fazendo com que consumam cada vez mais a categoria de ultraprocessados sem informações verídicas sobre os prejuízos que estes alimentos podem causar (Veras et al, 2017). Além disso, crianças e adolescentes de famílias de baixa renda são alvos mais fáceis das propagandas de alimentos ultraprocessados, pois seu custo mais baixo permite que sejam consumidos com alta frequência (Molina et al, 2010; Balbinotti; Souza; Sant'Anna, 2020). Se faz necessário implementar medidas para alterar o padrão de alto consumo de ultraprocessados e conscientizar este grupo de indivíduos sobre a importância da prevalência de uma alimentação equilibrada, de forma a evitar a interferência midiática e propagar conhecimentos pertinentes à educação alimentar de crianças e adolescentes.

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura – PROExc

Av. Pasteur, 296 – Urca – CEP: 22.290-240

Prédio da Reitoria – térreo

E-mails: extensao.proexc@unirio.br / cultura.proexc@unirio.br

<https://www.unirio.br/proreitoria/deextensaoecultura>

Portanto, uma alimentação saudável é a base da promoção de saúde nas crianças e adolescentes, visto que se alimentar bem durante a infância e adolescência promove o desenvolvimento cognitivo e corporal, além de corroborar com a prevenção de doenças em virtude de alimentação desbalanceada - como anemia, obesidade, desnutrição, atraso de crescimento e cáries (Costa *et al*, 2012). Entendendo a importância de uma alimentação equilibrada e saudável para crianças e adolescentes, foi elaborada uma cartilha de alimentação infantil, procurando unir conhecimento sobre a nutrição adequada de crianças e adolescentes, no intuito de disseminar estas informações aos pais, responsáveis e aos próprios. A cartilha possui 17 páginas – incluindo capa e referências – trabalhando os tópicos de alimentos ultraprocessados, alimentos ricos em açúcar e sódio, recomendações nutricionais, orientações para lancheira escolar, receitas e brincadeiras para fixação do conteúdo. Para além da cartilha, foi elaborado um quiz de alimentação saudável - com perguntas referentes ao conteúdo trabalhado - que procura propagar as informações de forma interativa e contagiar o leitor/participante a praticar as orientações na sua rotina.

OBJETIVOS: As atividades e pesquisa descritas possuem como determinação possibilitar o acesso a informação fidedigna sobre alimentação saudável para crianças e adolescentes, através da utilização de recomendações e orientações nutricionais descritas em Guias, Fascículos e Artigos. Para tanto, a informação foi disponibilizada na forma de uma Cartilha cujo tema aborda a alimentação de crianças e adolescentes, visando promover a importância da alimentação saudável neste público. Para garantir a fixação do conteúdo elaborou-se um quiz de alimentação saudável, a ser apresentado na semana de integração acadêmica da UNIRIO, para corroborar com a promoção de saúde nesta faixa etária da população brasileira.

METODOLOGIA: No que se refere ao seu objetivo, o trabalho se caracteriza por ser uma pesquisa exploratória, uma vez que busca proporcionar maior familiaridade aos leitores com o tema pesquisado. No que concerne às fontes utilizadas para sua realização, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, baseada em artigos, guias, fascículos e periódicos. Para tal, recorreu-se a obras encontradas no site oficial do governo federal (GOV.BR), assim como à plataforma Google Acadêmico e a instituições como a Fundação Oswaldo Cruz e a Sociedade Brasileira de Pediatria. O resultado das buscas foi revisado e seus dados foram coletados para formar as referências utilizadas na elaboração da cartilha, sendo a base do conteúdo construído (Gil, 2002). No intuito de auxiliar na fixação dos conteúdos da cartilha, optou-se pela Gamificação, uma metodologia ativa que utiliza do lúdico, comumente utilizando elementos encontrados em jogos e que permite ao sujeito ser o protagonista do aprendizado, no formato de um quiz elaborado a partir da extração das informações da cartilha e transformação destas em perguntas de modelos variados (Metodologia, 2023). A realização do quiz se dará por meio de uma roleta ilustrada com elementos representando assuntos relacionados à alimentação saudável. Cada participante deverá girar a roleta e de acordo com o assunto sorteado será feita uma pergunta que o participante responderá. Tal atividade tem como objetivo verificar o conhecimento prévio do participante com relação a alimentação saudável e, quando necessário, tirar dúvidas e orientá-lo a ter hábitos alimentares mais saudáveis.

RESULTADOS: Por meio da confecção da cartilha e da realização do quiz é esperada a promoção do acesso à informação técnica de forma objetiva, acessível e lúdica sobre a importância da alimentação nutricionalmente balanceada durante a infância e adolescência. Pensando no desenvolvimento saudável do público enquadrado nessa faixa etária, a expectativa é que a população, sobretudo aquela em situação de vulnerabilidade, possa ter conhecimentos confiáveis para adotar hábitos alimentares mais saudáveis e, assim, confirmar a promoção de saúde através da alimentação.

CONCLUSÕES: A partir da presente pesquisa, constata-se que é necessária maior disseminação de informações de maneira clara e acessível referente a hábitos alimentares saudáveis voltados para crianças e adolescentes, uma vez que uma alimentação saudável permite o desenvolvimento adequado deste público. Levando isto em consideração, optou-se pela elaboração da cartilha no intuito de reunir informações sobre a nutrição adequada de jovens para disseminar a educação nutricional destes pais, responsáveis e as próprias crianças e adolescentes, assim como a realização de um quiz visando a fixação do conteúdo de forma criativa. Esperamos promover acesso à informação sobre a importância de uma alimentação saudável, permitindo que as famílias, especialmente as que se encontram vulneráveis, possam aderir a práticas alimentares benignas para suas crianças e adolescentes quando informadas coerentemente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 4:** protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

CARVALHO, F. M. de; TAMASIA, G. dos A. A influência da mídia na alimentação infantil. **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, [s.l.], 2016. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/035_influencia_midia_alimentacao_infantil.pdf. Acesso em: 21 ago. 2024.

VERAS, G. S. dos S. et al. Compreensão dos pais/responsáveis sobre informação nutricional e a alimentação infantil. **Carpe Diem**: Revista Cultural e Científica do UNIFACEF, v. 15, n. 1, 2017. ISSN: 2237-86853. [Disponível em: http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7656/1/21457907.pdf4](http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/7656/1/21457907.pdf4) Acesso em: 22 ago. 2024.

MOLINA, M. del C. B. et al. Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. **Revista de Saúde Pública**, Vitória, v. 44, n. 5, p. 785-792, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/h7YcLsNtR7ZshPgKhmFFntt/L> Acesso em: 22 ago. 2024.

BALBINOTTI, G.; SOUZA, L. M. V. de; SANT'ANNA, L. C. Determinantes da Formação do Comportamento Alimentar Infantil. **Revista Renovare de Saúde e Meio Ambiente**, [s.l.], v. 2, p. 200–212, ago. 2020. Disponível em: <https://book.ugv.edu.br/index.php/renovare/issue/view/79/93>. Acesso em: 22 ago. 2024

COSTA, M. da G. F. A. et al. Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. **Revista de Enfermagem Referência**, [s.l.], v. 3, n. 6, mar. 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273074536_Conhecimento_dos_pais_sobre_alimentacao_construcao_e_validacao_de_um_questionario_de_alimentacao_infantil. Acesso em: 21 ago. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2002.

METODOLOGIAS ativas de aprendizagem: o que ação e 13 tipos. **TOTVS**, [s.l.], 21 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.totvs.com/blog/instituicao-de-ensino/metodologias-ativas-de-aprendizagem/>. Acesso em: 21 ago. 2024.