

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; Tamasia, 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/proreitoriadeextensaoecultura>

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 sadio 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 aos 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 UNIFACEX**, 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.