

INSTRUÇÃO DE CUIDADORES E MERENDEIRAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

JULIA SANTOS DOS SANTOS¹; CRISTIAN ORTIZ GOMES JUNIOR²; SANDRA COSTA VALLE³; HELAYNE APARECIDA MAIEVES⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia - juliaeporto@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – juniicortiiz@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – sandracostavalle@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – helaynemaieves@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A introdução de alimentos na dieta da criança após os seis meses de idade tem a função de complementar as numerosas qualidades e funções do leite materno, que deve ser mantido até os dois anos de vida ou mais. Além de suprir as necessidades nutricionais da criança, a partir dos seis meses a introdução da alimentação complementar aproxima progressivamente a criança aos hábitos alimentares da família e cuidadores e exige todo um esforço adaptativo a uma nova fase do ciclo de vida, onde lhe são apresentados novos sabores, cores, aromas, texturas e saberes. Por outro lado, aspectos econômicos, culturais, sociais, tabus e crenças influenciam a oferta de alimentos a crianças, especialmente nos primeiros anos de vida (VITOLO et al., 2005).

O consumo alimentar na infância está fortemente associado ao perfil de saúde e nutrição, em especial entre as crianças menores de dois anos de idade (MONTE, GIUGLIANI, 2004). A prática alimentar inadequada nos dois primeiros anos de vida, em particular nas populações menos favorecidas, está associada ao aumento da morbidade, representada pelas doenças infecciosas, pela desnutrição, excesso de peso e pelas carências específicas de micronutrientes, tais como ferro, zinco e vitamina A (BRASIL, 2010a).

Aproximadamente 200 milhões de crianças menores de cinco anos, residentes em países em desenvolvimento, não atingem seu potencial de desenvolvimento. E as deficiências nutricionais, entre elas a anemia é apontada como um dos determinantes que prejudicam o desenvolvimento das crianças. Essas crianças possuem maior probabilidade de baixo rendimento escolar, o que provavelmente contribuirá para a transmissão intergeracional da pobreza com implicações para o desenvolvimento de um país (BRASIL, 2010b).

O profissional de saúde torna-se promotor da alimentação saudável na comunidade em que atua quando consegue traduzir os conceitos técnicos em linguagem acessível, de forma prática. O apoio a comunidade e a articulação com outros setores da sociedade podem ser indutores e estimuladores de ações que garantam à alimentação saudável, considerando as especificidades culturais, regionais e locais (BRASIL, 2010b). A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e o desenvolvimento de todas as crianças e constituem um desafio constante a todos os seguimentos da sociedade.

Partindo da necessidade de promover uma alimentação saudável para crianças de 6 a 24 meses de vida da rede municipal de educação infantil da

cidade de Pelotas-RS, o projeto teve seu inicio no intuito de habilitar, através da Faculdade de Nutrição (UFPel), cuidadores e merendeiras, quanto a promoção da alimentação complementar oportuna, contemplando o incentivo à formação de hábitos alimentares saudáveis na infância.

2. DESENVOLVIMENTO

Este projeto ocorreu em novembro e dezembro de 2017, formado pela equipe de dois docentes da Faculdade de Nutrição e dois alunos de graduação do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia. O projeto utilizou-se de duas abordagens: uma teórica e outra prática (Orientações nutricionais e alimentares apropriadas a crianças nos dois primeiros anos de vida e oficinas de promoção da alimentação complementar saudável na comunidade escolar, através da demonstração do preparo de uma refeição).

A primeira etapa se deu através de uma discussão com as merendeiras e cuidadores sobre a alimentação oportuna e sadia, especialmente até os dois anos de vida. Para isso, os participantes foram convidados à uma palestra, com carga horária de 4 horas, realizada na Secretaria de Educação e Desporto do município de Pelotas-RS. A palestra foi liderada por uma docente do curso de Nutrição (UFPel), onde foram levantados pontos importantes a cerca da nutrição e alimentação infantil para crianças de até 24 meses de vida, permitindo a troca de conhecimento de ambas as partes.

A segunda etapa, parte prática, se concretizou através de uma oficina de formação em alimentação saudável na infância. Para a oficina, foram elaboradas algumas preparações básicas, tendo como referencial teórico o caderno de Receitas Regionais para Crianças de 6 a 24 meses do ENPACS (BRASIL, 2010b). Como exemplo de refeição, foram preparadas porções de arroz, feijão, frango cozido e salada. As refeições foram temperadas sem adição de cloreto de sódio, substituindo por ervas aromáticas como ramos de salsa, tomilho, alecrim, manjerona e folha de louro.

3. RESULTADOS

A realização da atividade teórica, contou o conhecimento e discussão com as merendeiras e cuidadoras na Secretaria de Educação e Desporto do município de Pelotas. Durante este encontro ficou evidente que as merendeiras sabiam quanto as preparações adequadas nutricionalmente, mas que os cuidados, principalmente com as crianças menores de 1 ano, quanto as escolhas alimentares eram deficientes em relação ao conhecimento da equipe (cuidadoras, professores, mães e pais). A partir das dúvidas sobre o assunto, sustentadas nesse primeiro encontro, prosseguiu-se com a atividade prática (segundo encontro). Teve como local um dos laboratórios da Faculdade de Nutrição (UFPel), sendo liderada por uma docente e dois graduandos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia (UFPel). Para que a oficina ocorresse, foi realizado o pré-preparo (*mise en-place*) de todas as refeições sugeridas pelos graduandos.

Para estimular o conhecimento sobre nutrição e alimentação e sobre as etapas da infância, foram feitas adaptações nas refeições de acordo com quatro faixas de idades, à saber, 6 meses, 8 meses, 10 meses e 15 meses. Como parte da oficina, os participantes deveriam identificar quais seriam os pratos destinados

a cada faixa de idade segundo aspectos físicos, como consistência e textura, quantidade (volume conforme capacidade gástrica) e forma de apresentação. Foi observado dificuldade por parte das merendeiras de distinguir as quantidades necessárias para cada idade, quando mencionado por elas que serviriam além das quantidades máximas. Como proposta da atividade, foi ressaltado o volume ideal e explicado a necessidade de cada criança, sendo instruído que os pratos fossem montados de forma adequada para cada idade.

Durante a conversa também foi relatado pelas merendeiras à dificuldade quanto à distribuição de frutas, já que as crianças tinham tendência a negá-las. Para isso, foi sugerido que fizessem bolos e geleias naturais com as frutas, também como um meio de substituir os industrializados, que por muitas vezes, às crianças recebiam. Foi indicado que aplicassem a técnica de aromatizar azeites e óleos com ervas e especiarias, como alho, grãos de pimenta, louro, entre outros, onde demonstraram interesse na técnica e em utilizá-la para diversos preparos.

As merendeiras reagiram à atividade com surpresa quanto à redução da quantidade de sal e o uso de ervas frescas nos preparos, mostrando vontade de executar essa troca de temperos. Assim, foi levantada a idéia das instituições criarem hortas de ervas aromáticas e hortaliças, a fim de facilitar o uso e adequar nutricionalmente os preparos.

A partir dessa atividade, foi possível discutir o papel do conhecimento das técnicas dietéticas frente às necessidades da alimentação infantil. Além disso, os dois alunos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia conversaram a respeito da forma de preparo das receitas apresentadas, a forma ideal de preparação para cada faixa de idade e responderam às duvidas das merendeiras/cuidadoras em relação ao assunto.

4. AVALIAÇÃO

O projeto de extensão “Instrução de cuidadores e merendeiras em alimentação saudável na infância” visou atender à demanda das nutricionistas do município de Pelotas frente os cuidados com a alimentação de crianças de 6 a 24 meses, atendidas pelos CMEI’s. O desenvolvimento desta atividade junto às merendeiras e cuidadoras promoveu a articulação entre diferentes serviços, ou seja, desde os Cursos de Nutrição e o Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade de Nutrição da UFPel e da Secretaria Municipal de Educação, no apoio a saúde da criança.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável. guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2a Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2010a. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

Monte CMG, Giugliani ERJ. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **Jornal de Pediatria.** 80:131-41, 2004.

VITOLO, M.; BORTOLINI, G.A.; FELDENS, C.A.; DRACHLER, M.L. Impactos da implementação dos dez passos da alimentação saudável para crianças: ensaio de campo randomizado. **CAD Saúde Pública.** 21(5):1448-57,2005.

BRASIL. Ministério da Saúde; Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar. ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável. Caderno do tutor. Brasília: Ministério da Saúde; 2010b. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)