

FATORES QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Pires, Marilene Batista¹

RESUMO

Este estudo tem por objetivo identificar os fatores que influenciam a prática da alimentação saudável na educação infantil. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, os instrumentos utilizados foram: pesquisa bibliográfica e de campo, para a observação e entrevista com 30% das crianças e pais atendidos pelo Centro de Educação Infantil Sapezal. (CMEIS), seguida por tabulação e análise dos dados coletados. Os dados mostram que a questão alimentar das crianças está fortemente relacionado com a classe social de cada família. Uma vez que entre as crianças que recusam alimentos oferecidos nas creches, o percentual de famílias pertencentes às classes mais baixas apontadas na pesquisa é mais elevado do que entre as crianças que não recusam esses alimentos. Os estudos evidenciaram que a influencias de fatores ambientais, sociais e culturais são determinantes sobre o crescimento e desenvolvimento da criança, e que a alimentação influencia diretamente na promoção da saúde das crianças. Compreendeu-se neste estudo, que o compromisso de educar em saúde cabe a todos: família, escola, comunidade e serviço de saúde.

Palavras-chave: Educação alimentar, Saúde, Crescimento, Desenvolvimento, Classe Social.

1. INTRODUÇÃO

A saúde é um direito de todos garantido pela Constituição, e é um dever do Estado oferecê-la a todos os cidadãos. Sabemos que os primeiros anos de vida é o período de maior velocidade no processo de desenvolvimento da criança, período este onde elas estão mais vulneráveis às condições ambientais que podem causar distúrbios de crescimento.

Os indivíduos nascem com um potencial genético de crescimento que poderá ou não ser atingido dependendo das condições de vida a que esteja submetido desde a concepção até a idade adulta. O atraso do crescimento ocorre como consequência de fatores intrínsecos e extrínsecos. Nesse sentido, garantir

1. Graduada em pedagogia. Pós - Graduação: Educação Interdisciplinar, Gestão Pública Municipal, Psicopedagogia Clínica e Institucional.

uma prática de alimentação saudável à criança na educação infantil é fundamental. Dessa forma, esta pesquisa estrutura-se em quatro capítulos correspondentes:

O primeiro capítulo trás uma discussão teórica sobre conceitos de saúde e alimentação saudável nas escolas, ressaltando o atual conceito de saúde, elaborado durante a VIII Conferência Nacional de Saúde, que a como resultante das condições de vida da população.

A escola é um espaço significativo e privilegiado que de uma maneira direta influencia na saúde da criança, promovendo assim, o hábito de estilo de vida entre eles o da alimentação.

O segundo capítulo faz uma abordagem sobre o papel da Instituição de Educação Infantil na educação nutricional, pelo fato de se entender que a responsabilidade pela alimentação das crianças e a promoção de bons hábitos alimentares não são somente dos pais, mas sim de toda sociedade e bem como, as escolas.

O terceiro capítulo aponta como os pais podem fazer para promover a alimentação saudável, uma vez que a alimentação da criança no primeiro ano de vida é essencial para o crescimento e desenvolvimento adequados. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de idade e que os alimentos complementares sejam introduzidos a partir dessa idade, sendo que o aleitamento materno parcial deve prosseguir até os 2 (dois) anos de vida.

Para que a ação educativa alimentar se concretize nas IEIS, os profissionais envolvidos na alimentação da criança devem conscientizar-se de que a alimentação se constitui em um ato pedagógico que envolve uma parceria entre instituição e família.

O quarto capítulo apresenta um breve relato sobre as observações feitas na rotina alimentar do CMEIS, juntamente com a sistematização e análise dos dados coletados em campo com o intuito de identificar os fatores que influenciam a prática

de alimentação saudável na educação infantil.

Por fim, nas considerações finais é feito alguns apontamentos sobre os resultados alcançados na pesquisa.

2. SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Quando falamos em saúde, logo pensamos que ter saúde significa estar livre de doenças e não precisar de atendimento médico. No entanto o conceito de saúde é muito mais amplo e abrangente, de acordo com Passos (2007), no ano de 1948, a Organização Mundial da Saúde – OMS, conceituou a Saúde como sendo o “completo bem – estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”. Porém esse conceito, embora à época representasse um avanço conceitual por considerar os aspectos mental e social, não condiz com a realidade atual, sendo considerado como uma utopia.

Portanto Passos (2007) ressalta que o conceito de saúde mais utilizado atualmente, foi elaborado durante a VIII Conferência Nacional de Saúde, que considera a saúde como o conjunto das condições de vida da população:

[...] Em sentido mais abrangente, a SAÚDE é o resultado das condições de alimentação, habitação, EDUCAÇÃO, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida (PASSOS, 2007, p.15).

A saúde é um direito de todos, garantido pela Constituição, e é um dever do Estado oferecê-la a todos os cidadãos. No entanto, muitas vezes esse direito é negado ou violado. Pois, de acordo com Passos (2007), “grande parte da população sabe o que fazer para ter saúde, mas nem sempre tem acesso a condições que a proporcione” (p.19).

O acesso à saúde está completamente ligado com a promoção do crescimento e do desenvolvimento integral da criança, pois, de acordo com o Caderno de Atenção Básica – Saúde da Criança – nº 11:

[...] pode-se dizer que o crescimento sofre influência de fatores intrínsecos

(genéticos, metabólicos e malformações, muitas vezes correlacionadas, ou, seja, podem ser geneticamente determinadas) e de fatores extrínsecos, dentre os quais destacam-se a alimentação, a saúde, a higiene, a habitação e os cuidados gerais com a criança (Ref. 31).

O mesmo caderno, ainda ressalta os períodos em que cada um desses fatores irá ter uma maior influência sobre o desenvolvimento da criança:

[...] Nas crianças menores de cinco anos, a influência dos fatores ambientais é muito mais importante que os fatores genéticos para expressão de seu potencial de crescimento. Os fatores genéticos apresentam a sua influência marcada na criança maior, no adolescente e no jovem (Ref. 17).

Os cinco primeiros anos de vida é o período de maior velocidade no processo de desenvolvimento da criança, e também o período onde elas estão mais vulneráveis as condições ambientais que podem causar distúrbios de crescimento.

Sendo assim, cabe a família, a escola e a sociedade a responsabilidade de proporcionar a criança condições adequadas para o seu desenvolvimento.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9394/96), as creches e pré-escolas são locais que tem por finalidade principal a promoção do crescimento e do desenvolvimento integral da criança até os seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da sociedade.

Segundo o Caderno de Atenção Básica – Saúde da Criança nº 11 o desenvolvimento humano pode ser entendido ou definido de várias formas, dependendo do referencial teórico que se queira abordar, apontando os seguintes conceitos e definições:

[...] Crescimento significa aumento físico do corpo, como um todo ou em suas partes, e pode ser medido em termos de centímetros ou de gramas. Traduz aumento de tamanho das células – hipertrofia – ou de seu número – hiperfalia (Ref. 7).

[...] Maturação é a organização progressiva das estruturas morfológicas, já que, como o crescimento, seu potencial está geneticamente determinado. A maturação neurológica engloba os processos de crescimento, diferenciação celular, mielinização e o aperfeiçoamento dos sistemas que conduzem a coordenações mais complexas (Ref. 2).

[...] Desenvolvimento é um conceito amplo que se refere a uma transformação complexa, contínua, dinâmica e progressiva, que inclui, além do crescimento, a maturação, a aprendizagem e os aspectos

psíquicos e sociais (Ref. 2).

[...] Desenvolvimento psicossocial é o processo de humanização que inter-relaciona aspectos biológicos, psíquicos, cognitivos, ambientais, socioeconômicos e culturais, mediante o qual a criança vai adquirindo maior capacidade para mover-se, coordenar, sentir, pensar e interagir com os outros e o meio que a rodeia; em síntese, é o que lhe permitirá incorporar-se, de forma ativa e transformadora, à sociedade em que vive (Ref.2).

Com relação à criança, a sequência do desenvolvimento pode ser identificada em termos gerais através dos marcos tradicionais. Essas referências constituem uma abordagem sistemática para a observação da criança no tempo, e se dividem em quatro indicadores: Maturativo, Psicomotor, Social e Psíquico.

Em vista disso, Kurek e Butzke (2006), nos mostram que a escola é um espaço significativo e privilegiado que de uma maneira direta influencia na saúde da criança, promovendo assim, hábito de estilo de vida, entre eles o da alimentação que está relacionada ao desenvolvimento e bem estar da criança.

Para uma alimentação escolar saudável é essencial que a criança possua acesso a produtos saudáveis, com cuidados na preparação dos alimentos tanto do ponto de vista nutricional como das condições de higiene. Assim com a adoção de um comportamento alimentar saudável na escola pode ser apontado como medida de promoção da saúde na vida adulta.

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil recomenda às Instituições de Educação Infantil que possibilitem às crianças acesso e conhecimento sobre os diversos alimentos, para maior familiaridade e aceitação. Quanto aos locais que servem as refeições, recomenda que sejam ambientes limpos confortáveis e tranquilos, que permita conversa e a interação entre diferentes grupos, possibilitando às crianças sentar com quem quiserem durante as refeições. Ainda de acordo com o Referencial a alimentação não é somente o ato de comer, mas envolve elementos cognitivos, sociais e afetivos. Deste modo, as equipe que trabalham nas IEs precisam estar capacitadas para lidar com a alimentação em um sentido amplo, o que inclui não somente preparar o cardápio e zelar pelas condições de higiene, mas também criar momentos de aprendizagem para as crianças.

Com a promulgação da Constituição Federal de 1988, ficou assegurado o direito a alimentação escolar a todos os alunos matriculados na Educação Infantil e no Ensino Fundamental por meio de programa suplementar de alimentação escolar a ser oferecido pelos governos: Federal, Estaduais e Municipais.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) já existia desde 1955 e tem por finalidade atender 15% das necessidades nutricionais diárias das crianças em fase pré-escolar e escolar oferecendo o necessário para saciar a fome por algumas horas no período de permanência na escola.

Muito além, de somente matar a fome, a alimentação escolar deve ser vista como um ato educativo que não tem sido devidamente valorizado. Podendo sim ser utilizada como um caminho para discussões de temas como: saúde, alimentação, nutrição, agricultura e meio ambiente, como nos mostra os temas transversais.

Passos (2007), afirma que não cabe a programas de suplementação alimentar, a responsabilidade de erradicar a desnutrição, tampouco resolver o problema da evasão escolar, mas sim, serve como espaço para que os potenciais educativos sejam explorados, já que:

[...] O que a criança aprende na escola, costuma ser lembrado a vida inteira e pode atingir a família e a comunidade graças à sua ação multiplicadora. A criança se transforma, então, em educadora de seus pais (apud FONSECA, 1994, p.57).

Sendo assim, a escola representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação.

Embora acabar com os problemas nutricionais seja um desafio que depende de uma melhor distribuição de renda e erradicação da miséria, a escola pode contribuir para melhorar o quadro existente no País, por meio da formação proporcionada aos alunos e de uma política que garanta a qualidade da alimentação escolar. Neste espaço onde pessoas de diferentes realidades estabeleçam uma convivência diária, em um constante processo de ensino e aprendizagem, pode-se

criar a consciência necessária à formação de hábitos mais saudáveis.

2.1. O papel da instituição infantil na educação nutricional

Toda criança já nasce com um potencial genético, previamente estabelecido, que poderá ou não ser alcançado, dependendo das condições alimentares, ambientais e socioculturais do meio no qual essa criança irá se desenvolver.

De acordo com Passos (2007):

[...] Para que o processo de desenvolvimento físico e psicossocial da criança ocorram de maneira satisfatória, é necessário garantir uma alimentação balanceada, ou seja, com alimentos que supram suas necessidades de nutrientes básicos (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e água) (PASSOS, 2007, p.69).

No entanto, boa parte da população possui dificuldades de praticar uma alimentação saudável e balanceada, devido a vários fatores, dentre os quais, Romani e Lira (2004), em um artigo denominado de Fatores Determinantes do Crescimento Infantil, destacam os seguintes: renda familiar, educação, tipo de moradia, saneamento, acesso aos serviços de saúde, bens de consumo, entre outros. Os autores reforçam também a importância da escolaridade materna, que influenciará tanto nos cuidados com a higiene e a alimentação da criança, quanto na aquisição de um bom emprego por parte da mãe, o que contribuirá para uma melhora na condição financeira da família.

Sendo assim, vale destacar que a responsabilidade pela alimentação das crianças e a promoção de bons hábitos alimentares não são de responsabilidades exclusiva dos pais, mas sim de toda a sociedade, e principalmente das escolas, como destacam Kurek e Butzke (2006):

[...] A Alimentação Escolar é um direito previsto pela Constituição Federal, conquistada pelos alunos brasileiros que frequentam a educação Infantil e o Ensino Fundamental. Conforme orientações específicas do Governo Federal, a alimentação escolar é uma suplementação alimentar fornecida às crianças matriculadas em escolas oficiais de Educação Infantil e Ensino Fundamental, durante o período de aula. É regulamentada por Lei Federal, devendo suprir, no mínimo 15% das necessidades calóricas diárias das crianças (KUREK E BUTZKE, 2006, apud WEIS; CHAIM; BELIK, 2005).

Passos (2007), também se refere ao papel das Instituições de Educação

Infantil (IEIs) na formação de bons hábitos alimentares, ressaltando que:

[...] As IEIs tem, nesse sentido, importante contribuição a dar, não só ao fornecer uma alimentação equilibrada que atenda as necessidades nutricionais das crianças sob sua responsabilidade, mas também no sentido de educá-las para que, conhecendo a importância de uma boa alimentação para sua saúde, adquiram hábitos alimentares saudáveis desde a infância (PASSOS, 2007, p.70).

Kurek e Butzke (2006) ressaltam, ainda, que uma boa alimentação escolar, além de contribuir para a formação de bons hábitos alimentares por parte da criança, estendendo-se aos seus familiares; auxilia no desenvolvimento do potencial de aprendizagem da criança, contribuindo para que haja bons níveis educacionais.

Dessa forma, fica evidente, que a formação de bons hábitos alimentares deve iniciar-se na infância, mais precisamente desde a primeira alimentação que a criança recebe, que deverá ser o leite materno, pois, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, “o leite materno é o melhor e o mais completo alimento para o bebê”. Até os seis meses de vida a criança deve ser alimentada exclusivamente pelo leite materno, a partir dos seis meses a criança deverá receber uma alimentação complementar, no entanto a amamentação deverá prosseguir até os dois anos, ou mais.

Tendo conhecimento da importância do aleitamento materno e do direito da mãe trabalhadora, de ter duas pausas de 30 minutos durante o turno de 8 horas de trabalho para amamentar seu filho, cabe as IEIs incentivar e auxiliar as mães nesse processo, acolhendo-as e propiciando local adequado para que elas possam amamentar seu bebês.

Após os seis meses inicia-se a alimentação complementar da criança, devendo ser oferecidos a ela alimentos nutritivos e variados, pois, segundo Passos (2007): “A variedade é fator importante para evitar a monotonia alimentar, responsável em muitos casos pela falta de apetite (inapetência ou anorexia) na infância”.

Passos (2007) destaca ainda que o fornecimento de uma alimentação saudável por parte das IEIs visa, além de promover o desenvolvimento físico e

psíquico harmonioso, proporcionando o aprendizado de bons hábitos alimentares, a redução de crenças e tabus alimentares prejudiciais a nutrição. Esperando-se que haja uma redução no risco de aparecimento de distúrbios nutricionais – desnutrição, anemia ferropriva, hipovitaminose A e obesidade (FERREIRA, et all, 2004).

A partir dos dois anos de idade a criança passa a manifestar o desejo de alimentar-se sozinha, e esse ato deve ser incentivado tanto pelos pais como pelos educadores, pois essa prática se faz necessária para o desenvolvimento psicomotor e para aquisição de autonomia por parte da criança.

Passos (2007) ressalta que a criança deve ser estimulada a experimentar todos os alimentos, embora suas preferências devam ser respeitadas e nunca ser forçada a comer algo que não queira.

A partir dos 3 anos diminui o ritmo de crescimento da criança, ela passa a se envolver mais com as brincadeiras o que acaba por acarretar em uma perda significativa do apetite por parte da criança. É nesse momento que o educador, juntamente com a Instituição de Educação Infantil e os pais, deve unir-se em busca de encontrar soluções criativas que possam estimular a criança a interessar-se pelo alimento.

Como as crianças nessa faixa etária vivem no mundo do faz de contas, cabe aos pais e professores utilizarem-se de situações lúdicas e imaginárias no ato da alimentação. Passos (2007) sugere que devemos, por exemplo, convencer a criança de que os papéis lúdicos assumidos durante os jogos ou brincadeiras sejam eles os super-heróis dos meninos ou as princesas das meninas, são fortes e belos porque se alimentam bem (apud CTENAS, 2003).

Vale destacar que quanto mais colorida, mais nutritiva, e melhor para a criança se torna a refeição. Sendo assim faz-se necessário a utilização da criatividade na hora de preparar os pratos para as crianças, enfeitando-os e colorindo-os com os alimentos, também é importante lembrar que devem ser servidas pequenas porções às crianças, que podem ser repetidas se acaso a

criança desejar.

Para que a Educação Nutricional seja posta em prática nas escolas há a necessidade de capacitar os professores e demais profissionais envolvidos com a alimentação da criança, para que esses estejam aptos a promovê-la. De acordo com Passos (2007):

[...] o período dedicado às refeições precisa ser percebido pelo educados como momento pedagógico, propício para o desenvolvimento de atividades educativas que levem a criança a adquirir atitudes positivas diante dos alimentos e dos comportamentos socialmente aceitos e esperados à mesa. São ocasiões em que se pode conversar, compartilhar, aprender limites... (FERREIRA et al., 2004).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais e os Referenciais Curriculares Nacionais apontam a Saúde e a Alimentação como temas transversais, que devem ser trabalhados de forma intersetorial, interprofissional e interdisciplinar, fazendo com que haja uma integração entre a escola, os pais, sociedade e os profissionais de saúde na abordagem desses temas.

Os professores devem trabalhar com os seus alunos a importância dos alimentos, as vitaminas que eles contêm e os benefícios que eles trazem a nossa saúde. De acordo com Passos (2007):

[...] As várias atividades artísticas também podem ser utilizadas para trabalhar o valor nutricional dos alimentos, principalmente daqueles identificados pelos (as) educadores (as) como os menos aceitos pelas crianças da instituição (em geral, frutas, verduras e legumes). As histórias infantis, contadas ou dramatizadas, utilizando-se teatro de bonecos, fantoches, músicas, complementadas com artes plásticas (desenho, colagem, pintura) são sempre bem recebidos pelas crianças (FERREIRA et al, 2004).

Kurek e Butzke (2006) destacam que:

[...] A partir do momento em que os alunos aprendem o valor nutricional dos alimentos, por meio de experiências concretas, ficará mais fácil para modificarem seus hábitos alimentares ainda durante o período escolar.

Por isso o cultivo de hortas nas escolas é uma ação que vem a contribuir nesse sentido, pois as crianças participam de todo o processo de cultivo dos legumes e hortaliças cultivados na horta e podem degustá-los em sua forma mais

natural e saudável.

Passos (2007) ressalta que:

[...] Outra ação interessante que pode ser desenvolvida pelo professor é a realização de visitas em locais de produção como granjas, açougues, feira, sacolão, peixaria, supermercado, também despertam os interesses da criança por novos alimentos e sua origem (FERREIRA et al., 2004).

Além de todas essas ações é importante que a instituição disponha de um local adequado, amplo e acolhedor para que a criança faça a sua refeição, um som ambiente com músicas lentas e suaves também auxilia a propiciar um ambiente adequado a uma boa alimentação.

Tendo em vista que a escola é um local político privilegiado para a construção de cidadania e que o professor influencia diretamente na formação de seus alunos, cabe a eles o papel de cultivar e propagar o cultivo de bons hábitos alimentares pelas crianças, estendendo-os a toda a sua família e demais membros da sociedade.

2.2. O que os pais podem fazer para promover uma alimentação saudável

Alimentar uma criança exige paciência e atenção, cabe aos pais a difícil tarefa de conduzir a alimentação de seus filhos, garantindo a correta nutrição e ajudá-los a criar um sentimento de prazer ao se alimentar. É muito importante saber dosar a quantidade de permissões e restrições no ato de se alimentar.

O relacionamento da mãe e dos filhos está intimamente ligado à alimentação, iniciando-se com o aleitamento materno. A promoção de uma alimentação saudável tem início com o estímulo do aleitamento materno, que evita obesidade, desnutrição e várias patologias, com reflexos nos índices de mortalidade infantil. Dessa forma, Passos (2007), assim se expressa:

A mãe que amamenta seu bebê oferece a ele a oportunidade de viver a experiência do apaziguamento, da continência para suas aflições, da satisfação das necessidades, do acalanto... de encanto... (PASSOS, 2007, apud, ASSIS, 2004 p. 64).

A recomendação da Organização Mundial da Saúde, apoiada pelo

Ministério da Saúde é garantir o aleitamento materno até os 6 (seis) meses de vida, sendo que o aleitamento materno parcial deve prosseguir até os 2 (dois) anos de vida. Após o sexto mês, recomenda-se a introdução de alimentos complementares de forma lenta e gradativa, pois a introdução de alimentos complementares antes desse período pode ser prejudicial à saúde da criança.

Muito além de somente garantir a correta nutrição da criança, o leite materno satisfaz as necessidades de natureza psicológica, este contato da mãe com o bebê, oportuniza experiências essenciais para a sobrevivência física e psicológica, pois alivia as angustias do bebê e transmite segurança tanto para o bebê quanto para a mãe. Tornando-se assim, íntimos um ao outro, iniciando sentimentos que influenciarão no comportamento da criança. Passos (2007) destaca que é muito importante incentivar a prática do aleitamento materno, uma vez que o leite materno é composto de fatores que dão imunidade, já que o recém-nascido não consegue produzir seus próprios anticorpos:

[...] A riqueza desse alimento não cessa por aí. Ele é o único alimento, que se conhece na natureza, dotado de fatores imunológicos (anticorpos) que conferem proteção contra uma série de infecções e uma composição química que impede o aparecimento de alergias e previnem doenças crônicas, como diabetes, melito e hipertensão na vida adulta (apud, CALVANO, 2002, p.71).

A primeira vacina que o recém-nascido recebe, é o colostro, pois este contém inúmeros fatores, que estimula o desenvolvimento e maturação do sistema imunológico da criança. Além dos aspectos afetivos e nutricionais, o exercício muscular durante a sucção no seio favorece a respiração nasal e o vedamento labial.

Investir seriamente na proteção, promoção e apoio do aleitamento materno, assegura os direitos da criança prevista na Constituição Federal e no Estatuto da Criança e do Adolescente, evitando assim, o desmame precoce, uma vez que, as consequências, do desmame precoce são extremamente negativas em relação à saúde da criança. Felizmente, temos hoje em nosso país, leis, resoluções e outros instrumentos legais que amparam a prática do aleitamento materno. E assim, a cada dia mais mulheres tomarão uma decisão informada que lhes garanta exercer com

amor e prazer o direito tão singelo e significativo para a preservação e qualidade da vida humana que é o ato de amamentar.

Embora o leite materno seja o alimento ideal e superior a qualquer outro, para a criança, em alguns casos, devido a determinadas patologias materna a amamentação não pode ser oferecida ao bebê. Como por exemplo, mães com AIDS ou que usam de medicamentos ou tratamento de quimioterapia, ou até mesmo doença da criança (galactosemia - açúcar no leite). Nesses casos mesmo que a mãe queira amamentar seu filho, é obrigada a recorrer ao aleitamento artificial.

Para isso é preciso que médicos, e outros profissionais envolvidos no pré-natal, orientem as mães sobre a possibilidade da introdução precoce da alimentação artificial, quando necessário. Não adianta fechar os olhos para uma situação que é real: muitas crianças infelizmente, não são amamentadas no peito.

Diante de situações desse tipo, quando se faz a opção pela utilização ou pela introdução da mamadeira, alguns cuidados deverão ser tomados. Para tanto se sugere que se proceda à reprodução máxima das condições do aleitamento natural, para que todas as funções de sucção, de respiração e musculares sejam exercidas adequadamente.

A amamentação artificial praticada de forma correta também pode trazer aconchego à criança. Para suprir a necessidade emocional do bebê, é importante que o momento da amamentação seja tranquilo, especial e carinhoso. A mãe não deve ter pressa neste momento único e maravilhoso. A criança deve ser amamentada sentada no colo, em posição ereta e nunca no berço ou em uma pilha de travesseiros. Além disso, o bico da mamadeira deve assemelhar-se ao máximo com o bico do seio materno, fazendo com que a criança faça uma força de sucção semelhante àquele que ela faria no peito da mãe.

A alimentação complementar é definida como alimentação no período em que outros alimentos líquidos são oferecidos à criança, em adição do leite materno.

A partir dos 6 (seis) meses, apesar de o leite materno continuar sendo

importante é necessário introduzir alimentos complementares, pois as necessidades nutricionais da criança não podem ser apenas supridas com leite materno.

A introdução de novos alimentos deve ser lenta e gradativa, para que possa observar a aceitação e a tolerância da criança e, para que esta se acostume com os sabores e consistência dos alimentos. De acordo com Passos (2007) os pais devem estar atentos para oferecer uma alimentação adequada para suprir as necessidades da criança neste período, pois:

[...] Essa nova fase da vida da criança é muito importante para o estabelecimento de bons hábitos alimentares. Por isso, é preciso ter alguns cuidados para a descoberta de novas sensações proporcionadas pelos sabores, texturas e consistência possam levar uma sensação saudável com os alimentos para o resto da vida (apud EUCLYDES, 2005, p. 79).

É importante que a família tenha o hábito de comer todos os alimentos considerados saudáveis, para que, a criança seja encorajada a consumir também. Vale a pena ressaltar que falar em alimentação saudável é complicado devido aos baixos níveis de renda familiar.

Preparar os alimentos com higiene necessária às vezes torna-se impossível, as condições precárias de habitação e saneamento básico das crianças oriundas de famílias de baixa renda, que sofrem danos sobre a saúde, já no ventre da mãe.

Não é fácil fazer com que uma criança coma algo que ela não goste. É comum ver a criança preferir um salgadinho, lanche ou bolacha a uma verdura, legume ou fruta, mas o fato é que ela precisa desses alimentos e, de alguma forma, ela terá que comê-los.

Os pais podem fazer a diferença, e virar esse quadro de rejeição em relação aos alimentos. As crianças se encantam com cores, então um prato colorido pode ser uma opção, sempre que puderem, os pais precisam chamar a criança para ajudar na preparação das refeições, pois ela ficará entusiasmada para comer o que preparou.

Oferecer várias vezes o alimento à criança, num ambiente tranquilo e sem cobranças, evitar ter em casa alimentos convidativos como doces e outras

guloseimas, também constituem em ações que contribuíram para uma alimentação saudável.

Os pais devem insistir na tentativa de fazer os filhos comerem alimentos saudáveis. Mas é importante que os pais deem o exemplo e também adote uma dieta com alimentos saudáveis para poder cobrar essa atitude dos seus filhos.

Além disso, a infância é o momento ideal para a aprendizagem de bons hábitos (não só alimentares, mas de toda espécie). Como é o momento no qual a criança está conhecendo o mundo em sua volta e criando sua personalidade, é a oportunidade ideal para ensiná-los a ter bons hábitos, pois serão aprendidos naturalmente.

Todos os aspectos que envolvem a nutrição e saúde infantil são diretamente influenciados pelo ambiente que a criança encontra na gestação e ao longo de sua vida, assim como pelas fases de seu desenvolvimento fisiológico.

Dessa forma é de extrema importância abordar os fatores determinantes do crescimento infantil. A esse respeito Romani e Lira (2004), afirmam que a renda familiar per capita, a classe social, a escolaridade dos pais, condições de habitação e o saneamento são fatores que associam significativamente com o risco de retardo de crescimento.

Guimarães (1999), em um estudo de caso, visando identificar os efeitos dos fatores vinculados à baixa estatura de 1201 alunos da pré-escola no interior de São Paulo, em relação altura/idade, deixa claro, a associação entre alguns fatores socioeconômicos (escolaridade da mãe, renda per capita familiar e equipamentos domésticos) e o desenvolvimento da criança.

Embora, acabar com os problemas nutricionais seja um desafio que depende de uma melhor distribuição de renda, num espaço onde pessoas de diferentes realidades estabeleçam uma convivência diária, pode-se estimular, criar uma consciência necessária à formação de hábitos mais saudáveis de alimentação.

Para isso é necessário levar em conta a realidade de cada comunidade, perceber a realidade brasileira e, a partir daí, envolver a família num processo de educação alimentar, já que os adultos servem de modelo para as crianças. Possibilitando assim, a todos uma alimentação saudável.

Portanto, reafirmando a proposta do Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, ressaltamos que a alimentação nos IEIS envolve uma parceria com familiares. Pois, a alimentação da criança não deve ser trabalhada apenas dentro da IEI, deve sim por sua vez, haver um trabalho conjunto entre as Instituições e as famílias. É preciso lembrar que com um trabalho conjunto, reduz a ansiedade e atitudes errôneas no âmbito familiar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante seu processo de desenvolvimento a criança sofre influencia de fatores intrínsecos (genéticos, metabólicos e malformação) e extrínsecos, dentre os quais se destacam a alimentação, a saúde, a higiene, a habitação e os cuidados gerais com a criança. No entanto durante os cinco primeiros anos de vida, período em que o desenvolvimento se processa em um ritmo mais acelerado, os fatores extrínsecos são determinantes e mais influentes nesse processo.

Toda criança já nasce com um potencial genético, previamente estabelecido, que poderá ou não ser alcançado, dependendo das condições alimentares, ambientais e socioculturais do meio no qual esta criança irá se desenvolver. Nesse sentido, as Instituições de Educação Infantil (IEI), juntamente com a família, possuem um papel fundamental nesse processo, buscando oferecer condições ideais para o desenvolvimento desse potencial.

A alimentação é um dos fatores de maior influencia na promoção da saúde e desenvolvimento das crianças, no entanto, boa parte da população possui dificuldades de praticar uma alimentação saudável e balanceada, devido a vários fatores, dentre os quais se destacam: renda familiar, educação, tipo de moradia, saneamento, acesso aos serviços de saúde, bens de consumo e a escolaridade materna, que influenciará tanto nos cuidados com a higiene e a alimentação da

criança, quanto na aquisição de um bom emprego por parte da mãe, o que contribuirá para uma melhora na condição financeira da família.

Portanto, tendo a escola, a família e a sociedade em geral, o importante papel de criar condições para propiciar o desenvolvimento integral da criança, ambos devem conscientizar-se e unir-se na busca de ações e soluções que visem amenizar ou até mesmo eliminar esses fatores que influenciam negativamente a prática com alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Secretaria de Políticas de Saúde**. Departamento de Ação Básica. Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil/ Ministério da Saúde. ed. MS: Brasília; 2002.

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Brasília: MEC/ SEF, 1998, vol. 2.

BUTZKE, Claracy Maria Ferrari, KUREK, Marlene, **Alimentação Escolar Saudável para Educandos da Educação Infantil e Ensino Fundamental**. Revista de Divulgação. Vol.3 – n.9, Julho-dezembro, 2006.

LIRA, Pedro Israel Cabral, ROMANI, Sylvia de Azevedo Mello. **Fatores Determinante do Crescimento Infantil**. Revista Brasil. Saúde Materno Infantil, janeiro/ março. Recife, 2004.

PASSOS, Maria Cristina. Saúde, **Alimentação e Nutrição: fascículo 1**. Cuiabá: EdUFMT, 2007.

PASSOS, Maria Cristina. **Saúde, Alimentação e Nutrição: fascículo 2**. Cuiabá: EdUFMT, 2007.