

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

ROSILENE VALENSOLA DE MORAES

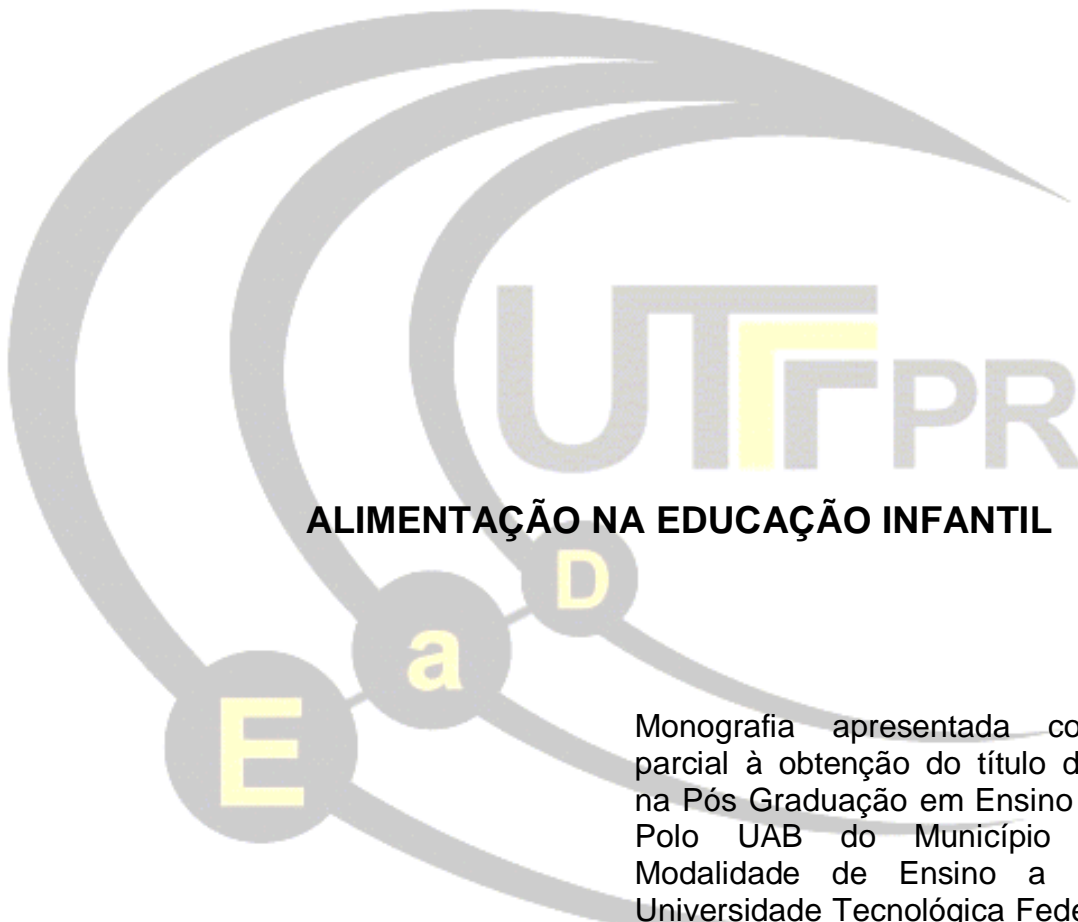
ALIMENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2018

ROSILENE VALENSOLA DE MORAES



ALIMENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo UAB do Município de Goioerê, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientador: Prof.Dr. Daniel Rodrigues Blanco.

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

MEDIANEIRA

2018



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino



TERMO DE APROVAÇÃO

ALIMENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Por

Rosilene Valensola de Moraes

Esta monografia foi apresentada às 18 hrs 30min do dia 31 de Agosto de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Polo de Goioerê, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho...

Prof. Dr. Daniel Rodrigues Blanco
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof. Dr. Adelmo Lowe Pletsch
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Ma. Josiane Araújo De Souza
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso-.

Dedico a todos meu esposo, minha mãe, meu pai e irmãos assim como a diretora do CMEI, funcionários, professores e pais dos alunos que de alguma forma direta ou indireta contribuíram para a realização desta conquista.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos e por ter me iluminado nos momentos de dificuldades.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu professor orientador Daniel Rodrigues Blanco pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

A todos os professores, funcionários, diretora e pais dos alunos do Centro de Educação Coração de Maria que colaboraram com o trabalho e a pesquisa realizada na instituição.

“Grandes realizações não são feitas por impulsos, mas por uma soma de pequenas realizações”. (VINCENT VAN GOGH)

RESUMO

Moraes, Rosilene Valensola de. **Alimentação na Educação Infantil**. 2018. 28 paginas Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018.

Através de uma pesquisa investigativa de campo e um questionário foi realizada a investigação sobre a importância da alimentação saudável na infância ao ter os pais como exemplos e incentivadores as crianças desde cedo aprendem a comer bem e saudável, pois eles seguem o que vê em casa e quando os pais incentivam as crianças se adaptam mais fácil e evitam problemas futuros como obesidade e problemas de saúde. As crianças necessitam de uma atenção toda especial por estar num período de descoberta e desenvolvimento assim ao incentiva-las a hábitos saudáveis na infância estamos preparando para uma vida adulta saudável, pois esse período de descoberta e aceitações infantil permanecera na vida adulta, portanto uma criança que tem exemplos e incentivos não só da escola, mas também dos pais se tornara um adulto saudável e maleável a aceitação de produtos mais saudáveis já que a correria de hoje nos proporciona a facilidade dos industrializados e prontos. As crianças permanecem muito tempo no CMEI com isso as principais refeições são realizadas lá com o acompanhamento de uma nutricionista. Através do questionário realizado se observou que 71,79% dos pais também estão incentivando seus filhos a ter uma vida mais saudável, 89,74% falam sobre a importância da alimentação saudável, 77,56% dos filhos aceitam a alimentação que lhe são oferecidas, 80,14% gostam de frutas e 61,54% gosta de verduras, a aceitação se observa no CMEI quando serve a salada e frutas que são bem aceitas por eles com esse trabalho observamos que quando incentivada desde bebê a comer de tudo uma criança não recusa nenhum alimento que lhe ofertamos. Conforme Paschoa (2005), o aprendizado deve ser informal e natural. Portanto, o que precisa ficar claro é que a educação nutricional não se faz apenas na sala.

Palavras-chave: Crianças, Pais, Saudável, Incentivo.

ABSTRACT

Mathur, Rosilene Valensola. On early childhood education. 2018. 28pg. Monograph (specialization in science education). Federal Technological University of Paraná, Medianeira, 2018.

Through an investigative field research and a questionnaire was conducted the research on the importance of healthy eating in childhood by having parents as examples and encouraging children from an early age learn to eat well and healthy, as they follow what they see at home and when parents encourage children to adapt easier and avoid future problems like obesity and health problems. Children need special attention because they are in a period of discovery and development so by encouraging them to healthy habits in childhood we are preparing for a healthy adulthood, since this period of discovery and acceptance of children would remain in adulthood, therefore a child which has examples and incentives not only from the school, but also from parents it has become a healthy and malleable adult to accept healthier products as the rush of today provides us with the ease of the industrialized and ready. Children stay long at CMEI with this the main meals are held there with the follow-up of a nutritionist. Through the questionnaire it was observed that 71.79% of the parents are also encouraging their children to have a healthier life, 89.74% talk about the importance of healthy eating, 77.56% of the children accept the food they are offered, 80.14% like fruits and 61.54% like vegetables, the acceptance is observed in the CMEI when it serves the salad and fruits that are well accepted by them with this work we observed that when encouraged since baby to eat everything a child he does not refuse any food we offer him. According to Paschoa (2005), learning should be informal and natural. So what needs to be clear is that nutritional education is not just done in the room.

Keywords: Children, Parents, Healthy, Encouraging.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Realização de hábitos saudáveis em casa.....	20
Figura 2- A frequência semanal com que realizam hábitos saudáveis.....	21
Figura 3-Os doces industrializados mais comprados em sua casa.....	22
Figura 4-Sobre a orientação da importância da alimentação para seu filho.....	22
Figura 5 - Aceitação dos alimentos que lhe são disponibilizados.....	23
Figura 6 - Sobre seus filhos gostarem de frutas.....	24
Figura 7-Sobre seus filhos gostarem de verdura.....	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
2.1 A importancia da alimentação	12
2.2 Nutrições em creches e centros de educação infantil	14
2.3 Conhecendo a alimentação da criança.....	14
2.4 Montando o prato das crianças.	16
2.5 Organizando o trabalho	16
2.6 A influencia dos pais na alimentação dos filhos.....	17
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	18
3.1 LOCAL DA PESQUISA	18
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	18
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	19
3.5 ANALISE DOS DADOS.....	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	27
APÊNDICE(S).....	28

1 INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação pode ajudar as crianças a terem uma vida saudável no presente e no futuro e sem dúvida a ter uma vida mais duradoura e com qualidade, no entanto a alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da criança, pois, os nutrientes são distribuídos de modo adequado. Mas isso não depende só das escolas mais sim da colaboração dos familiares também, pois muitas vezes encontramos nas lancheiras das crianças as guloseimas que mais gostam e esse podem causar sérios problemas no futuro como obesidade.

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição às vezes relacionada à fome oculta e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental. A merenda escolar atende parte das necessidades nutricionais diárias das crianças, durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes.

Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos. Quando a criança sai do seu lar e começa a frequentar ambientes diferentes como escola, creches, ela sofre uma intensa influência de diversas formas, pois o contato com tantas pessoas diferentes tende a levar as crianças a imitarem os comportamentos dos outros, tanto na questão social como na alimentação, e isto pode trazer consequências tanto positivas como negativas por isso buscamos tanto o apoio dos pais que são grandes incentivadores conforme diz a Escola Gente Miúda. Sendo exemplos dos filhos os pais junto com o CMEI que faz o trabalho de preparar a alimentação saudável com acompanhamento nutricional buscam o equilíbrio e os suplementos necessários para uma boa alimentação das crianças que permanecem no estabelecimento de 8 a 10 horas diárias de segunda a sexta – feira.

Neste trabalho se observou que os pais estão preocupados com a alimentação dos filhos através do questionário que foi encaminhado pra eles responderem para saber o quanto estão preocupados com a alimentação saudável dos filhos, como incentivam os hábitos saudáveis, os filhos aceitam os alimentos que

lhes são oferecidos pelos pais e esses buscam explicar aos filhos as vantagens de uma alimentação saudável?

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Uma boa alimentação garante saúde, disposição, resistência à enfermidade, vontade de trabalhar, brincar e se divertir para isso é necessário uma dieta balanceada e que contenha vários nutrientes. “A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura”. (DARTORA, et al, 2006, p. 201 apud MONTEIRO e COSTA, 2004).

Uma alimentação saudável é essencial para levar a vida em plena harmonia com o corpo e a mente porem deveram diferenciar alimentos saudáveis dos prejudiciais a saúde e não esquecer que uma alimentação deve ser completa, ou seja, inserir um pouco de cada tipo de alimento lembrando que uma alimentação deve significar prazer e saúde sempre.

2.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental. A alimentação saudável é feita com uma combinação de alimentos com: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras.

A alimentação adequada é um direito humano básico, o direito à alimentação se inicia pela luta contra a fome, isto é, pela garantia de que todos os cidadãos e cidadãs tenham acesso diário à alimentação em quantidade suficiente e com qualidade para o atendimento às necessidades nutricionais diárias essenciais à manutenção da saúde.

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. A participação da família é de vital importância para que se possa desenvolver uma geração de pessoas saudáveis e dispostas para continuar a

construir a cada dia uma sociedade melhor, no entanto é fundamental que a família oriente e incentive seus filhos a terem uma boa alimentação, pois a educação começa em casa e dá-se uma continuidade na escola.

Hoje existem muitos alimentos que não contribuem para a saúde, como salgadinhos, biscoitos, refrigerantes, balas e bombons. Esses são alimentos ocasionais, para dias de festa, e não para consumir todos os dias nem no horário das refeições principais ou logo antes delas. Os profissionais que cuidam da alimentação das crianças precisam ensinar isso a elas e orientar os pais. As propagandas são muito fortes e instigadoras. Por isso é preciso ter muito clara a importância da alimentação saudável.

2.2 NUTRIÇÕES EM CRECHES E CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

É cada vez mais comum que crianças com idade inferior a 4 anos não permaneçam no domicílio, mas em creches ou centros de educação infantil. Essas entidades desempenham um papel muito importante, não apenas na educação, mas também na nutrição das crianças, uma vez que elas permanecem grande parte do dia nestes locais e recebem refeições e cuidados no período de sua permanência.

À entidade preocupar-se com a qualidade das refeições que serão oferecidas garantindo a aprovação e aceitação pelas crianças. Ela deve ser em um espaço privilegiado para a educação nutricional. Os assuntos relacionados à alimentação da criança devem ser trabalhados em todos os momentos: durante as atividades pedagógicas em classe e nos momentos das refeições, assim como em casa pelos familiares.

Conforme Paschoa (2005), o aprendizado deve ser informal e natural. Portanto, o que precisa ficar claro é que a educação nutricional não se faz apenas na sala. Qualquer oportunidade deve ser utilizada para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre os alimentos. Como por exemplo, teatro, aulas, visita a serviços de alimentação, divulgação de informações, seleção de alimentos adequados para o consumo, palestras para as crianças, pais ou responsáveis, diretores, funcionários da área pedagógica, área administrativa e operacional.

Sabe-se que a nutrição é fator essencial na manutenção da saúde, conforme evidenciado por Dartora (et. al, 2006, p. 201 apud Lima 2008, p. 15), onde menciona que essa conscientização deve ser realizada com um incentivo a promoção da saúde, ou seja, por meio da educação nutricional como uma necessidade atual, com amparo de profissionais com formação específica em nutrição, para que a sociedade não encare esse tema com modismos ou costumes Populares.

Desta forma, a sociedade necessita de informações verídicas e confirmadas em pesquisas científicas acerca dos modos de obter uma boa alimentação, para assim contribuir para acalçar a qualidade de vida. Além disso, os alimentos devem ser fornecidos em quantidades adequadas, nos momentos certos.

2.3 CONHECENDO A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

O conhecimento da alimentação adequada para cada faixa etária é o primeiro passo para se estabelecer uma boa nutrição. Cada criança apresenta seu próprio ritmo ao se alimentar, por isso é importante evitar ambientes agitados ou apressar a criança para terminar a refeição, para não prejudicar a ingestão do que foi oferecido. O leite materno é o alimento ideal para a criança até os seis meses de vida, não sendo necessário oferecer qualquer outro alimento ou líquidos como chá e água durante este período.

Conforme o artigo da BabyCenter, hoje em dia é comum que as mães tenham que voltar ao trabalho ao fim da licença maternidade, que ocorre em geral quando a criança ainda está sendo amamentada. A recomendação ideal nesse caso, é que ela dê de mamar no peito antes de sair de casa e imediatamente ao regressar e, na medida do possível, a mãe deve retirar o leite materno, guardando-o na geladeira por até 24 horas assim como congelar o leite por até 15 dias. Se a mãe optar pela ordenha, deverão ser obtidas informações de um profissional de saúde sobre como retirar o leite materno e como transportá-lo.

Recomenda-se que o leite materno seja oferecido com exclusividade para as crianças até os 6 meses de idade. A partir dos 6 meses a criança precisa começar a receber alimentos diferentes além do leite materno para poder continuar crescendo cada vez mais. A introdução de novos alimentos segue a ordem conforme o quadro abaixo:

Tabela 1: alimentação do bebê conforme a idade

ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ						
IDADE	MANHÃ	INTERVALO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
6 A 7 MESES	Leite Materno	Suco de frutas	Leite Materno	Papa de frutas + leite materno	Leite Materno	Leite Materno
7 A 8 MESES	Leite Materno	Suco de frutas	Papa salgada	Papa de frutas + leite materno	Leite Materno	Leite Materno
8 A 10 MESES	Leite Materno	Suco de frutas	Papa salgada	Papa de frutas	Papa salgada	Leite Materno
12 MESES	Leite Materno Ou de vaca + pão ou biscoito	Suco de frutas	Papa salgada ou refeição básica da família	Papa de frutas + leite de vaca com pão ou biscoito	Papa salgada ou refeição básica da família	Leite Materno Ou de vaca

Fonte: Crescendo com saúde. Maria Luiza Ctenas e Marcia Regina Vitolo. C2 Editora e Consultoria em Nutrição Ltda.

A partir de 1 ano, a criança já pode receber a alimentação dos adultos: arroz, feijão, carne, verdura refogada e salada, mas tudo deve estar muito bem picado e não muito quente. Os temperos devem ser suaves e é importante que a educadora que acompanha a criança durante as refeições incentive a mastigação. Caso o aleitamento materno deixe de ser oferecido de forma exclusiva para crianças com menos de 6 meses de idade, a introdução da alimentação complementar deve ser iniciada aos 4 meses, seguindo o esquema sugerido.

Para que haja uma boa alimentação da criança de 0 a 4 anos há algumas regras básicas a ser seguidas como: horários, composição do cardápio, sabor,

textura dos alimentos, cor das preparações, utensílios, equipamentos disponíveis e mão de obra.

Para facilitar a aceitação de alimentos variados, as crianças devem ser expostas aos diferentes alimentos precocemente e com frequência, pois elas tendem a rejeitar novos alimentos (GIULIANI & VICTORA, 2000).

2.4 MONTANDO O PRATO DA CRIANÇA

Para a composição das principais refeições do dia - café da manhã, almoço e jantar é preciso combinar bem alimentos de 3 grandes grupos (alimentos ricos em proteínas, vitaminas, minerais, fibras, carboidratos e gorduras). Esse procedimento permite uma alimentação saudável e equilibrada que fornece variedade de alimentos adequados às necessidades das crianças, possibilitando o seu crescimento e desenvolvimento.

2.5 ORGANIZANDO O TRABALHO

a) Planejamento de cardápio

O cardápio é planejado de acordo com a faixa etária, respeitando o desenvolvimento e necessidade de cada criança e o período de permanência na entidade. O planejamento do cardápio também representa uma interessante ferramenta de educação nutricional e formação de hábitos alimentares, uma vez que possibilita o acesso a uma grande variedade de alimentos, em quantidades balanceadas e preparações diferentes e atrativas.

b) Compra de alimentos

▸ Seleção dos fornecedores

É importante procurar conhecer o fornecedor e verificar alguns itens relacionados com a qualidade do produto, preço e condições de higiene.

▸ Recebimento dos produtos

Ao receber os alimentos, principalmente se a compra for a grande quantidade, é importante verificar:

- Se a quantidade recebida está de acordo com a nota fiscal e o pedido realizado;

- a correta identificação do produto no rótulo;
- A integridade e higiene da embalagem dos produtos: se não está molhada, quebrada ou enferrujada;
- Se o prazo de validade não está vencido.

c) Armazenamento dos produtos

Cada produto tem uma característica particular que deve ser observada na hora do seu armazenamento. Estes cuidados permitem o maior aproveitamento dos produtos. O armazenamento da matéria-prima pode ser sob: Temperatura ambiente, refrigeração e Congelamento.

2.6 A INFLUÊNCIA DOS PAIS NA ALIMENTAÇÃO DOS FILHOS

Os pais são os primeiros educadores nutricionais dos filhos e têm o papel de lhes apresentar a variedade de alimentos saudáveis que existem. Sendo assim, há uma responsabilidade e também liberdade dos pais oferecerem e disponibilizarem os alimentos para o consumo infantil e também de consumi-los eles mesmos, como um modelo a ser seguido.

É bastante comum quando enfrentam os primeiros problemas de aceitação às frutas por parte dos filhos ou quando comem menos do que o esperado, ao invés de continuar tentando, os pais recorrem ao caminho mais fácil na esperança de que pelo menos comam algo. Desta forma, se a criança se mostra pouco interessada pelos alimentos saudáveis e os pais lhe oferecem outras opções mais palatáveis isto pode aumentar sua rejeição e fazer com que frutas, legumes e verduras pareçam ainda mais insípidos. Outro problema pode ser associado às crianças que consomem diariamente biscoitos e alimentos com alto teor de açúcar e gordura é que seu paladar passa a se modificar e se acostumar com esses sabores mais marcantes e assim pode gerar rejeição por outros gostos que não sejam tão doces.

Não são as crianças que decidem a lista do supermercado e, sim, os pais, apenas os pais têm o poder de decisão quanto à alimentação que realizam e oferecem aos filhos. Por onde começar? Comece dando o exemplo aos seus filhos, cuidando da sua própria alimentação. Às escolas estão cada vez mais conscientes,

modificando os lanches oferecidos e incentivando bons hábitos alimentares. No entanto, essa não é uma função apenas da escola, é também um dever da família.

Gastrocenter (2007) discorre que a participação da família é de vital importância para que se possa desenvolver uma geração de pessoas saudáveis e dispostas para continuar a construir a cada dia uma sociedade melhor, no entanto é fundamental que a família oriente e incentive seus filhos a terem uma boa alimentação, pois a educação começa em casa e dá-se uma continuidade na escola.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi realizada com os pais dos alunos matriculados no CMEI Centro Municipal de Ensino Infantil Coração de Maria, Quarto Centenário – PR, visando obter informações sobre a preocupação dos pais com a alimentação saudável de seu filho por meio de um questionário objetivo.

3.1 LOCAIS DA PESQUISA

Centro Municipal de Educação Infantil Coração de Maria (CMEI), localizada na Avenida Paraná 1309, centro, cidade de Quarto Centenário, estado Paraná.

3.2 TIPOS DE PESQUISA

A pesquisa realizada foi à qualitativa e investigativa de campo onde foi aplicado um questionário para 156 pessoas que são pais de crianças matriculadas no CMEI (Coração de Maria) e através deste questionário tiveram um resultado numérico, buscando os conceitos, princípios, relações e significado das coisas, assim como, a coleta de dados, análise e registros que foram feitas pela pesquisa investigativa de campo.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com os pais dos alunos do CMEI Centro Municipal de Educação Infantil Coração de Maria de Quarto Centenário, que possuem 208 crianças matriculadas com faixa etária de 4 meses a 5 anos, onde atende berçário, maternal e pré-escolar. A população é considerada de classe média a baixa, com pouco estudo.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização das coletas dos dados foi realizado um questionário com sete questões para ser respondidos pelos pais dos alunos que frequentam o CMEI a respeito da alimentação saudável em casa, o qual se encontra no apêndice A.

3.5 ANÁLISES DOS DADOS

A alimentação das crianças no Centro de Educação Infantil Coração de Maria é levada a sério tanto pelos funcionários que a preparam como pela nutricionista Sandra Bessani de Oliveira que faz o acompanhamento do cardápio, pelos professores que incentivam as crianças a comerem tudo que é preparado com tanto carinho e amor, os pais participam do jeito deles sem muito conhecimento de como é feito as refeições na creche, qual é o cardápio oferecido, são poucos os que questionam os professores se a criança comeu tudo. De quantas em quantas horas as crianças se alimentam? O que comeu? Recusou-se comer alguma coisa? Por quê?

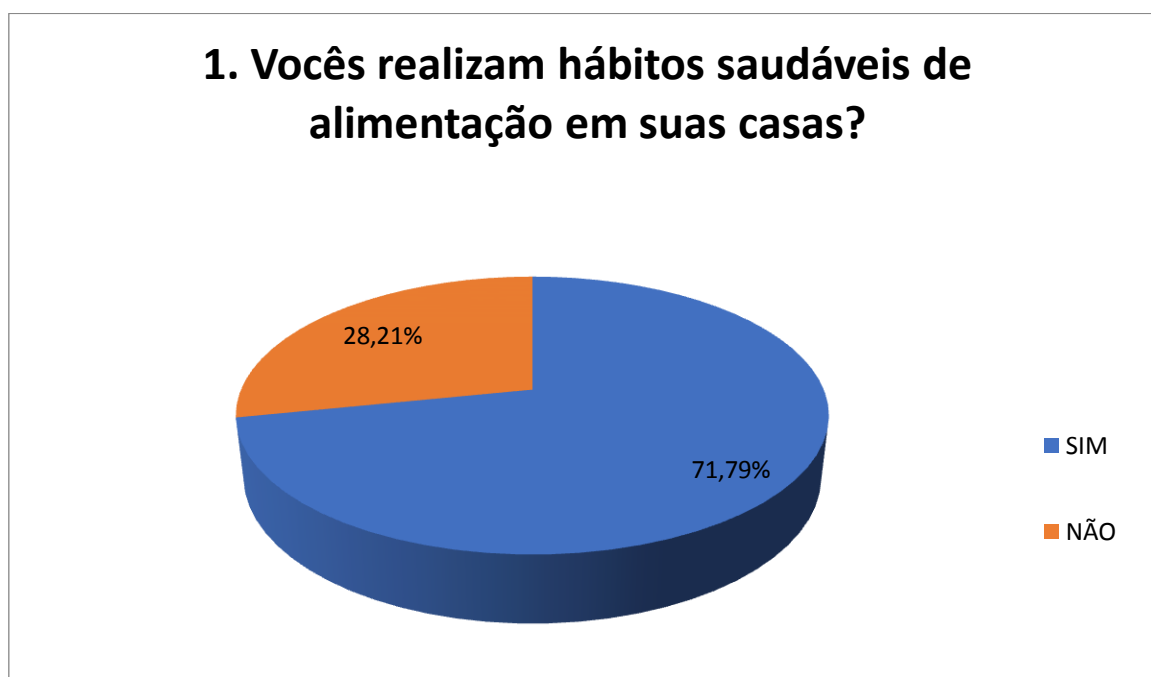
Já em casa percebe-se que o pai devido à correria do dia a dia tenta dar importância à alimentação dos filhos conforme os conhecimentos que eles têm e como a maioria fica de 8 a 10 horas no CMEI em casa a alimentação é só um complemento geralmente leite, ou alguma bobagem já que a janta é no CMEI, e nos finais de semana o cardápio é diferenciado por ser um dia que todos estão em casa tudo se torna liberado e a maior exigência com a alimentação saudável e responsabilidade do Centro de Educação Infantil Coração de Maria.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após recolher 156 questionários respondidos pelos pais se chegou à conclusão que a alimentação saudável está em 71,79 % das famílias fazendo com que as crianças se alimentem melhor de maneira saudável como mostra a figura 1. A frequência com que se realiza o hábito de alimentação saudável também está melhorando devido ao excesso de doenças crônicas e cardíacas o governo assim como o ministério da saúde faz grandes incentivos e divulgações sobre as vantagens de uma alimentação saudável com isso a conscientização da população vem aumentando aos poucos como mostra a figura 2. Os pais ainda compram doces para seus filhos, mas com limites, pois eles têm consciência de que não faz bem por isso 89,74% dos pais falam para os seus filhos sobre a importância da alimentação saudável como mostra a figura 4 assim eles incentivam os filhos a comerem frutas e verduras que fazem bem e são aceitas pelas crianças de maneira mais fácil já que eles têm acesso a esses alimentos no CMEI onde passam a maior parte do tempo.

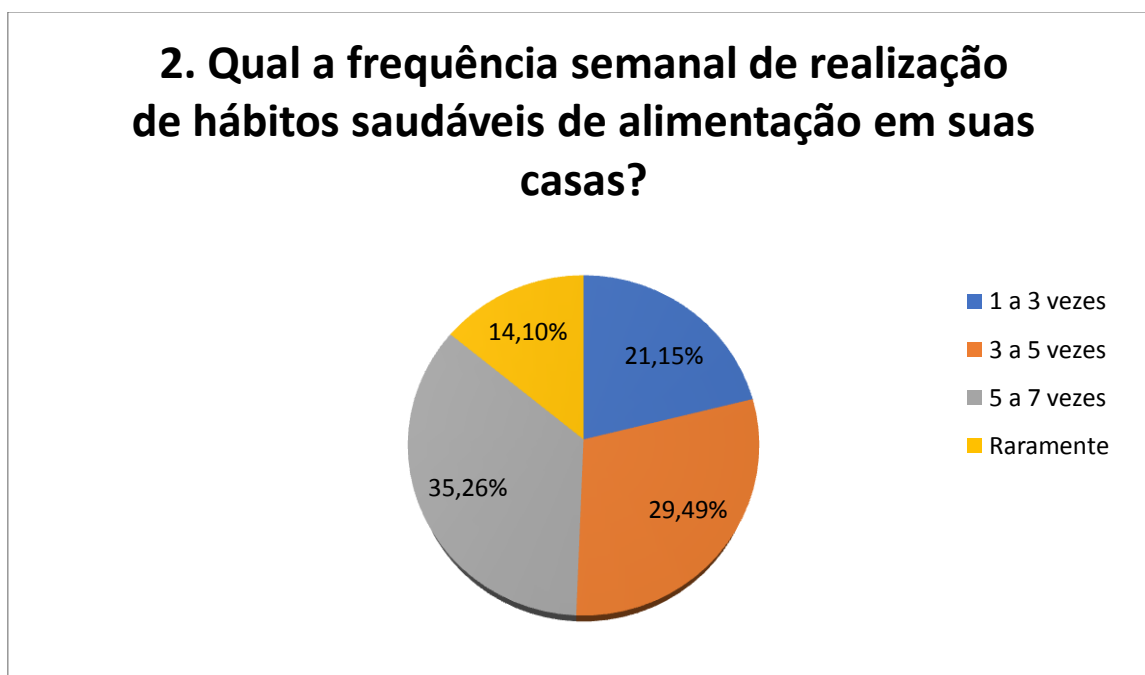
Segue através das figuras os resultados da pesquisa feita com os pais dos alunos:

Figura 1- realização de hábitos saudáveis em casa



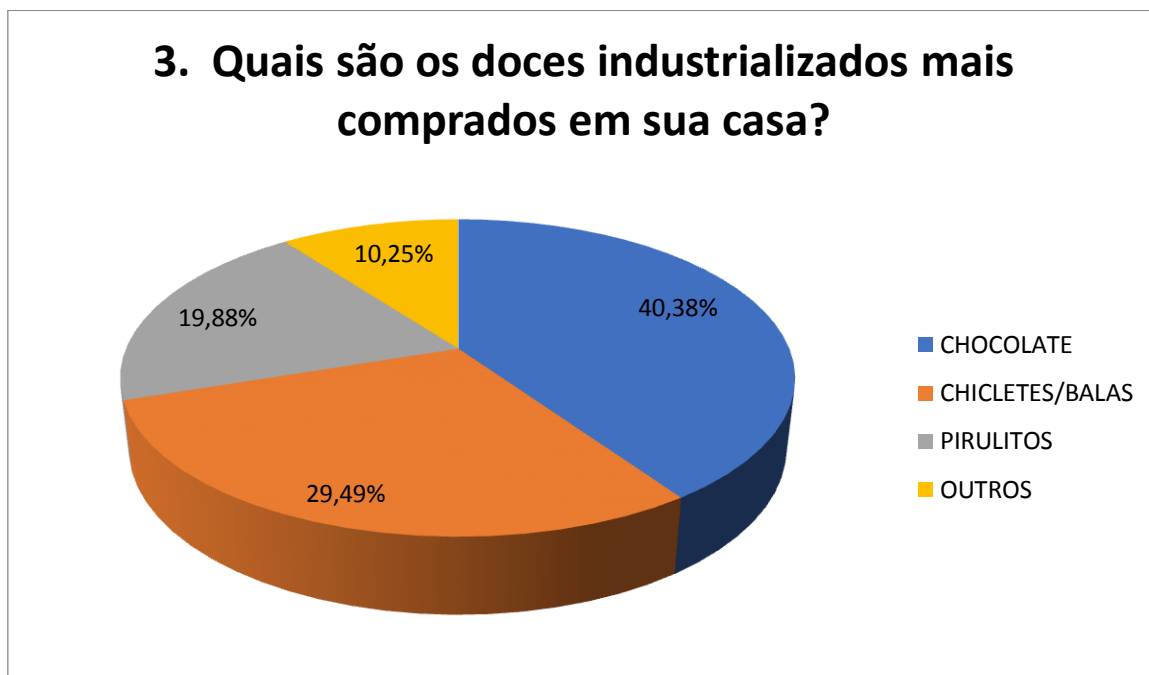
Quando questionados se realizam hábitos saudáveis em suas casas 112 pais 71,79% disseram praticar enquanto que 44 pais 28,21% responderam não ter hábitos saudáveis em seu cotidiano.

Figura 2- A frequência semanal com que realizam hábitos saudáveis



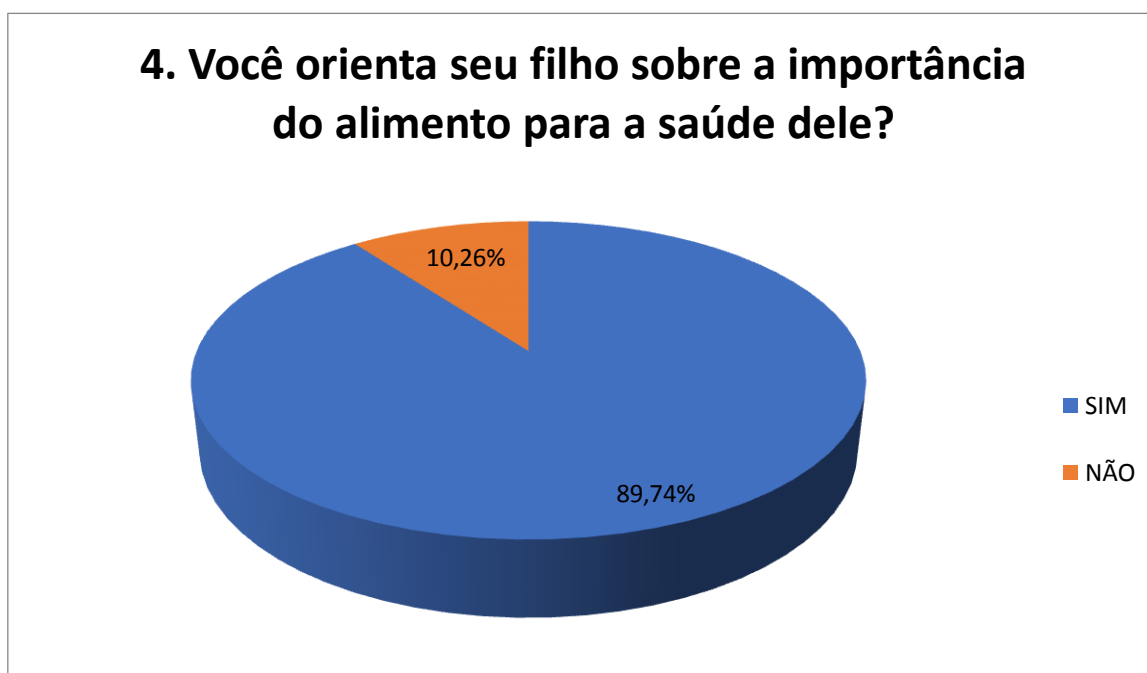
Aos serem questionados sobre a frequência com que realizam hábitos saudáveis em casas 21,15% (33 pais) realizam hábitos saudáveis de um a três dias por semana, 29,49% (46 pais) realizam de três a cinco dias por semana, 35,26% (55 pais) de cinco a sete dias por semanas e 14,10 (22 pais) raramente faz a realização de algum habito saudável.

Figura 3- Os doces industrializados mais comprados em sua casa



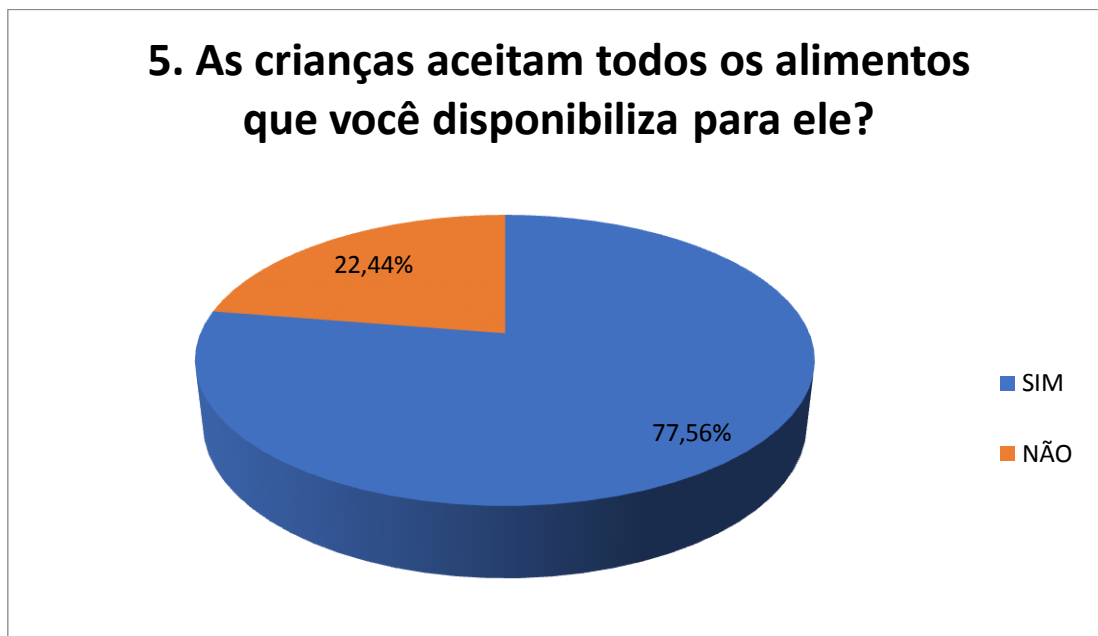
Ao questionar quais são os tipos de industrializados comprados em sua casa 40,38%, (63 pessoas) responderam que compram chocolates; 29,49% (46 pessoas) disseram comprar chicletes e balas; 19,88% (31 pessoas) responderam compram pirulitos e 10,25% (16 pessoas) disseram comprar outros tipos de industrializados.

Figura 4- Sobre a orientação da importância da alimentação para seu filho



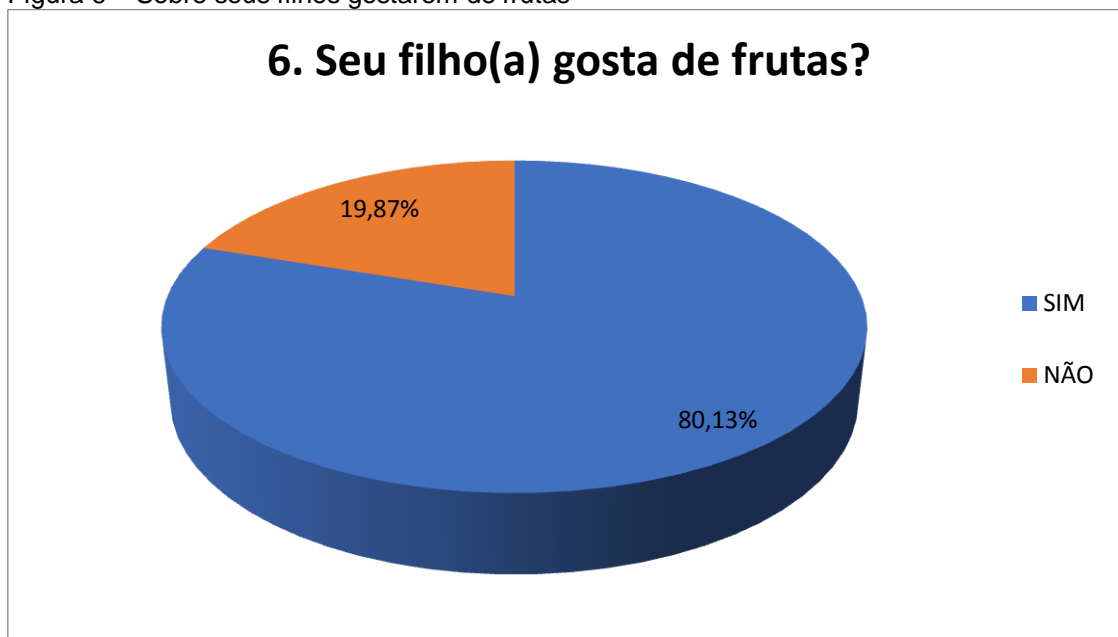
Questionados sobre a orientação de alimentos saudáveis para a saúde de seu filho 89,74% (140 pais) disseram orientar os filhos sobre a importância de consumir esses alimentos e 10,26% (16 pais) responderam não conversar por achar que o filho ainda são crianças para entender sobre esse assunto.

Figura 5 – Aceitação dos alimentos que lhe são disponibilizados



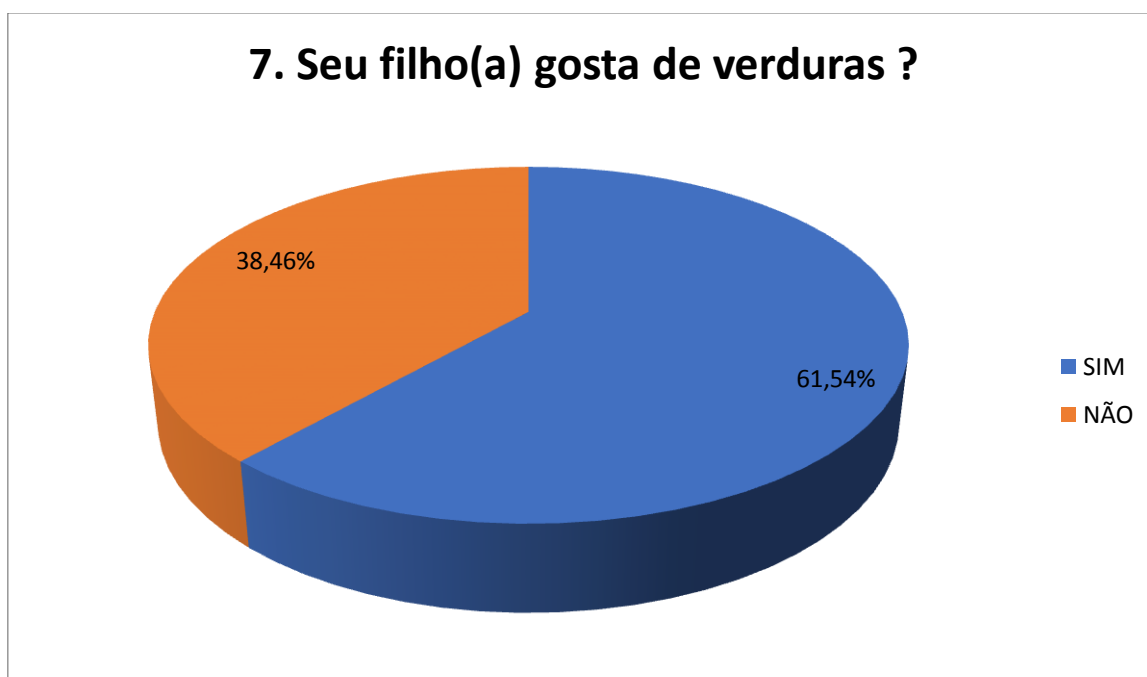
Ao questionar se as crianças aceitam todos os alimentos que lhe são oferecidos 77,56% (121 pais) disseram que sim e 22,44% (35 pais) disseram que não que os filhos sempre recusam alguma coisa principalmente se for saudável.

Figura 6 – Sobre seus filhos gostarem de frutas



Questionando sobre o quanto que os filhos gostam de frutas 80,13% (125 pais) responderam que seus filhos gostam de frutas e comem enquanto que 19,87% (31 pais) disseram que os filhos não gostam e não comem frutas.

Figura 7- Sobre seus filhos gostarem de verduras



Em relação ao consumo de verduras 61,54% (96 pais) responderam que os filhos gostam de verduras e 38,46% (60 pais) disseram que os filhos não gostam de verduras.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável esta se tornando uma preocupação de todos já que encontramos tantas pessoas com problemas de obesidade e saúde devido ao consumo excessivo de alimentos não saudáveis, por isso os CMEI assim como os pais estão buscando ensinar as crianças desde bebe a se alimentar melhor e de maneira saudável, pois as ofertas e propagadas de produtos industrializados são de chamar a atenção de crianças e adultos, mas temos que aprender que consumir um pouco de cada não faz mal o que causa os problemas são os excessos.

A alimentação no CMEI é balanceada, acompanhada pela nutricionista e bem preparada pelas profissionais responsáveis pela cozinha assim como também pela diretora que observa e acompanha as crianças sempre que podem durante a refeição as observando, elas aceitam bem os alimentos que lhe são proporcionadas. Assim como os pais que buscam questionar os professores sobre como esta a alimentação de seu filho se ele comeu bem aceitou salada, verduras todos preocupados em formar crianças mais saudáveis.

Os pais se preocupam com a alimentação dos filhos e que por mais que os filhos não aceitam os pais oferecem alimentos saudáveis para eles, apesar de ainda comprarem muito produtos industrializados que não fazem bem a saúde, o incentivo vem aumentando a cada dia, pois desde muito cedo as crianças tem que frequentar os centros de educação infantil onde o cardápio é acompanhado pela nutricionista e as crianças aprendem a comer de tudo com algumas restrições, pois nem os adultos comem de tudo mesmo sabendo que faz bem por isso com o tempo as crianças também decidem o que realmente gostam de comer, mas com o incentivo desde bebes faz com que eles decidam por produtos saudáveis e que fazem bem e como o exemplo faz a diferença os pais também estão incentivando, pois querem ver seus filhos saudáveis e bem de saúde.

E se chega à conclusão que como hoje muitas pessoas sofrem por problemas de saúde devido à alimentação inadequada os pais estão preocupados e incentivando os filhos a comerem melhor para não ver o seus entes doentes por causa de uma má alimentação.

REFERÊNCIAS

Artigo **Como armazenar, congelar e usar o leite materno** - BabyCenter: Disponível em: <https://brasil.babycenter.com/.../como-armazenar-congelar-e-usar-o-leite-materno_> acesso em 22 de Agosto de 2018

CTENAS, Maria Luiza. VITOLLO, Maria Regina. **C2 Editora e Consultoria em nutrição LTDA. Alimentação Infantil**. Disponível em: <<<https://abcdomeubebe.wordpress.com/category/alimentação-infantil/>>> .Acesso em 09 de Agosto de 2018.

DARTORA, N. VALDUGA, A.T, VENQUIARUTO, L et. al, 2006, p. 201 *apud* LIMA 2008, p. 15. **Alimentos e saúde uma questão de educação**. Vivencias Erechim. V.01,ano2,N3.P.201-212-Outubro de 2006. Disponível em:<<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf>>. Acesso em 29 de julho de 2018.

DARTORA, et al, 2006, p. 201 *apud* MONTEIRO, P.H.N. e COSTA,R.B.L 2004. **Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências**. In_ Qualidade de vida-Boletim do Instituto de Saude.P.22.N 32, Abril 2004. Disponível em: <<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf>>. Acesso em 29 de julho de 2018.

Escola gente miúda: **Alimentação-Gente Miúda Educação Infantil** disponível em:<www.escolagentemiuda.com.br/alimentacao.html>acesso em 22 de Agosto de 2018.

GASTROCENTER, 2007. **Hábitos alimentares na educação infantil**: Revista Eventos Pedagógicos v.3, n.2, p.31-41, Maio- Julho. 2012. Disponível em: sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/.../447 Acesso em 21 de Agosto de 2018.

GIULIANI, E. R.; VICTORA, C. G. Artigo de Revisão: Alimentação complementar. **Jornal de Pediatria**, v.76, supl.3, p.253-262, 2000. Disponível em: <https://www.ufjf.br/2009/12/Hinfancia.pdf>://. Acesso em 22 de Agosto de 2018.

PASCHOA, Marta Fonseca. **Hábitos alimentares na educação infantil**: um enfoque em alimentos funcionais, 2005. Disponível em: sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/.../447 Acesso em 22 de Agosto de 2018.

APÊNDICE(S)

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino – Ead UTFPR, por meio de um questionário, objetivando conhecer o quanto os pais estão preocupados com a alimentação de seus filhos.

Local da Entrevista: (CMEI) Centro Municipal de Ensino Infantil Coração de Maria, Quarto Centenário - PR.

Parte 1: Perfil do Entrevistado

Sexo: () Feminino () Masculino

Idade: _____

Parte 2: Questões

1-Vocês realizam hábitos saudáveis de alimentação em suas casas?

() Sim () Não

2- Qual a frequência semanal de realização de hábitos saudáveis de alimentação em suas casas?

() 1 a 3 vezes () 3 a 5 vezes () 5 a 7 vezes () Raramente

3- Quais são os doces industrializados mais comprados em sua casa?

() Chocolate () Chiclete e bala () Pirulito () outros

4-Você orienta seu filho sobre a importância do alimento para a saúde dele?

() SIM () NÃO

5-As crianças aceitam todos os alimentos que você disponibiliza para ele?

() SIM () NÃO

6-Seu filho (a) gosta de frutas?

() SIM () NÃO

7-Seu filho (a) gosta de verduras?

() SIM () NÃO