

## O PRÉ-ESCOLAR DE DOIS A CINCO ANOS DE IDADE: COMO ANDA SUA ALIMENTAÇÃO?

**Pâmela Carla de Andrade<sup>1</sup>, Fabíola Roberta Galli<sup>1</sup>, Kaline Teixeira de Paula<sup>1</sup>, Rafael Bosio Cappi<sup>1</sup>, Joana Ercília Aguiar<sup>2</sup>**

**RESUMO:** É evidenciada a importância da fase pré-escolar caracterizada por crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, tanto no que diz respeito ao processo de maturação biológica como ao desenvolvimento sócio-psicomotor por que passa a criança em seu relacionamento com o meio ambiente. Este importante grupo etário é um dos mais carentes de atendimento no país, estimando-se que mais de 90% deles não consegue obter nenhuma orientação ou assistência formal. A situação nutricional da população infantil de um país é essencial para aferir a evolução das condições de saúde e de vida da população em geral, considerando seu caráter multicausal, relacionado ao grau de atendimento das necessidades básicas como alimentação, saneamento, acesso aos serviços de saúde, nível de renda e educação, entre outros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição; Infância; Necessidades Nutricionais.

### 1 INTRODUÇÃO

A situação nutricional da população infantil de um país é essencial para aferir a evolução das condições de saúde e de vida da população em geral, considerando seu caráter multicausal, relacionado ao grau de atendimento das necessidades básicas como alimentação, saneamento, acesso aos serviços de saúde, nível de renda e educação, entre outros (TUMA, 2005).

Entre os 3 e 4 anos de idade, a criança aprende todas as habilidades básicas de alimentação. Os pré-escolares estão ainda em um período de crescimento lento, eles aumentam seu peso em apenas 12%, entre os 3 e os 5 anos de idade, apesar de você perceber uma grande diferença na aparência, conforme seus corpos esticam e emagrecem (MOOLONEY, 1992).

Diante desta realidade, tem-se observado grande interesse pelo monitoramento de indicadores dietéticos para crianças e adolescentes, pois a partir destes é possível a identificação e compreensão das inter-relações entre as escolhas alimentares e o estado de saúde (COLUCCI, 2004).

Em vista da grande variação diária da alimentação e da rápida mudança dos hábitos alimentares infantis, o desenvolvimento de instrumentos capazes de medir com exatidão a dieta habitual das crianças apresenta-se como um importante desafio metodológico. Além disso, deve-se considerar a limitada capacidade cognitiva deste grupo, o que faz com que a informação dietética deva ser obtida com os adultos responsáveis pela criança, em casa ou na escola (COLUCCI, 2004).

<sup>1</sup> Acadêmicos do 4º ano do Curso de Enfermagem do CESUMAR

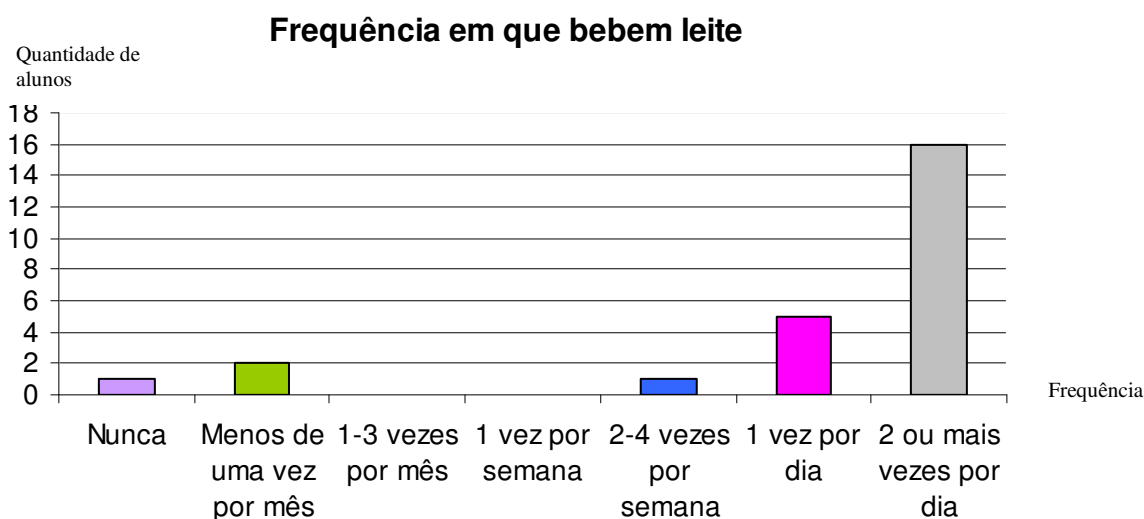
<sup>2</sup> Enfermeira Professora do Curso de Enfermagem do CESUMAR

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

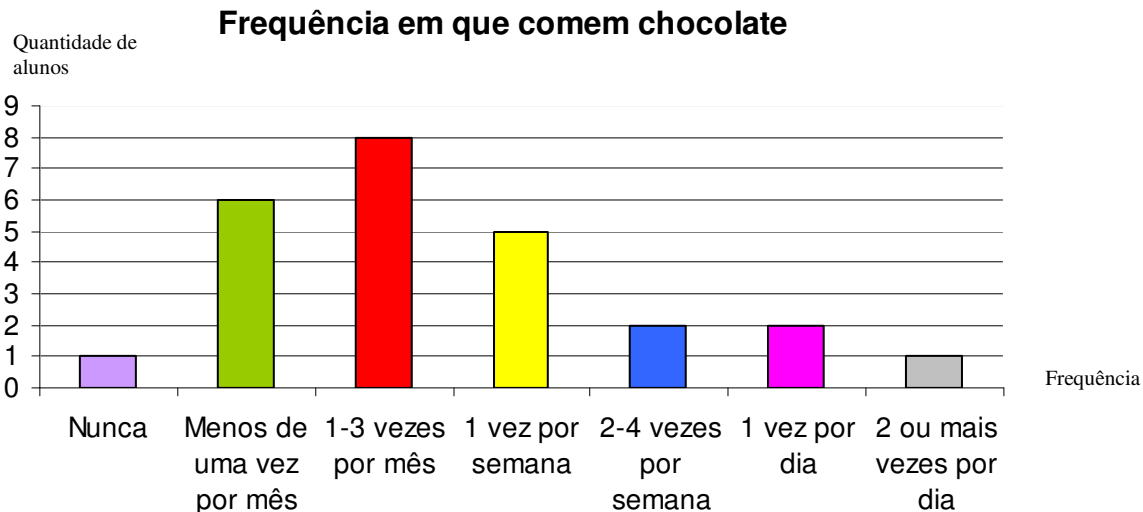
Foi realizada uma pesquisa com as mães de 25 alunos de 2 à 5 anos, do Colégio Dom Bosco, no município de Barbosa Ferraz no início do mês de outubro do ano de 2007, em que foi aplicado um questionário de freqüência alimentar (QFAC – Tabela 1), segundo Colucci, para saber como anda a alimentação das crianças.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

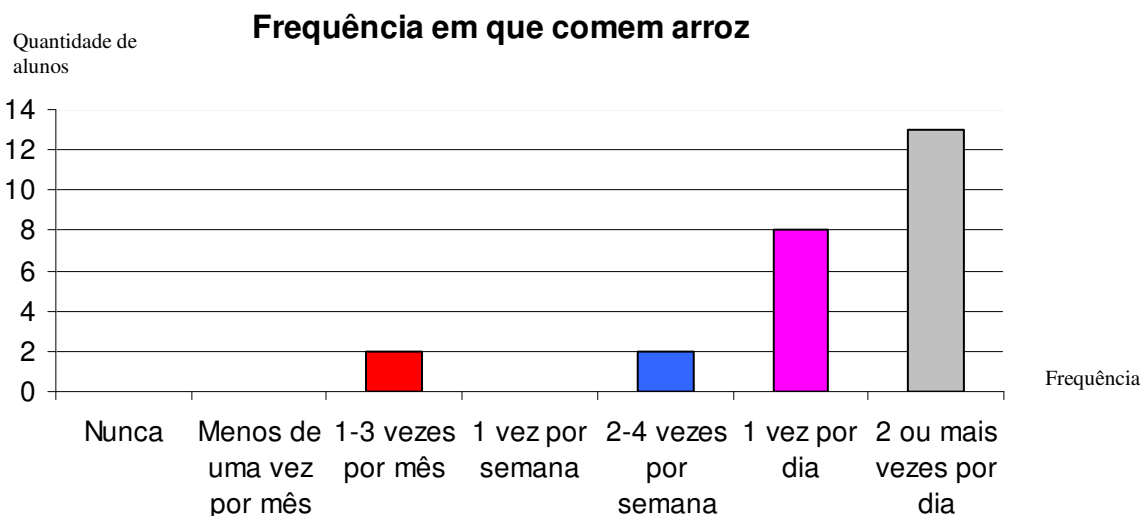
De acordo com a pesquisa realizada, a ingesta de leite das crianças é boa, já que a maioria ingere uma quantidade de leite mais de (2) duas vezes ao dia. O que segundo Philippi, 2003, o leite é fonte de cálcio, micronutriente importante em todas as fases da vida e essencial durante a infância para a mineralização óssea e manutenção do crescimento ósseo.

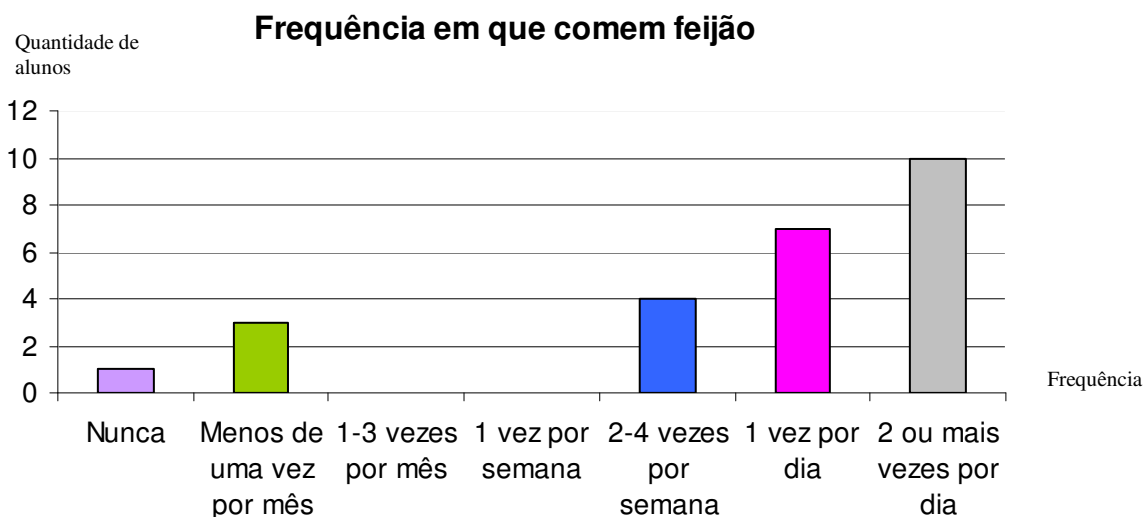


Os óleos, as gorduras, os açúcares e os doces devem ter seu consumo moderado, uma vez que já existem de forma natural, de composição ou de adição, em vários alimentos e preparações (PHILIPPI, 2003). De acordo com Philippi, essa ingesta não deve ser feita em grande quantidade, onde também temos um resultado satisfatório, já que a maioria das crianças ingerem chocolate de 1 (uma) a 3 (três) vezes ao mês.



É importante para a criança receber proteínas de alto valor biológico e de melhor digestibilidade, presentes no leite humano e nos produtos de origem animal. Alternativamente, a proteína de alta qualidade pode ser fornecida por meio de misturas adequadas de vegetais (ex: arroz com feijão) (MONTE, 2004). Segundo Monte, a ingesta de arroz e feijão é um combinado de alto valor biológico, o que ajuda no crescimento humano, tendo um resultado também proveitoso, em que a ingesta é feita 2 (duas) ou mais vezes ao dia, o que mostra que as mães estão cuidando mais da alimentação de seus filhos, procurando fazer com que eles se alimentem de maneira saudável.





#### 4 CONCLUSÃO

A fase pré-escolar é um excelente momento para a formação de hábitos alimentares saudáveis que respeitem as características de cada criança. O estabelecimento de guias alimentares tem a finalidade de orientar a população quanto à seleção, à forma e à quantidade de alimentos a serem consumidos. Na infância há a necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação das crianças, pois nessa faixa etária ocorre a incorporação de novos hábitos alimentares implicando o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que influenciarão o padrão alimentar a ser adotado pela criança em toda a sua vida. Faz-se necessário orientar os responsáveis quanto às inadequações alimentares para que ocorra uma correta complementação na residência, com objetivo de melhorar a qualidade da dieta (BARBOSA, 2005).

De acordo com a pesquisa realizada, a ingestão de nutrientes das crianças está satisfatória, já que os dados obtidos nos mostram que alimentos saudáveis fazem parte da alimentação dessas crianças, e cada vez mais, a ingestão de açúcares e gorduras vem diminuindo, já que não são recomendáveis para a saúde da criança, que precisam de proteína e carboidratos na medida certa para que cresçam cada vez mais saudáveis, livres de vícios e com uma boa alimentação.

#### REFERÊNCIAS

ANUÁRIO ESTATÍSTICO DO BRASIL. (Fundação IBGE). Rio de Janeiro, 1978. p. 242.

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio et al. Consumo alimentar de crianças com base 4 na pirâmide alimentar brasileira infantil. **Rev. Nutr.**, Out 2005, vol.18, no.5, p.633-641. ISSN 1415-5273.

COLUCCI, Ana Carolina Almada, Philippi, Sonia Tucunduva and Slater, Betzabeth Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. **Rev. bras. epidemiol.**, Dez 2004, vol.7, no.4, p.393-401. ISSN 1415-790X.

GANDRA, Yaro Ribeiro. O pré-escolar de dois a seis anos de idade e o seu atendimento. **Rev. Saúde Pública**, Dez 1981, vol.15, p.3-8. ISSN 0034-8910.

MOLONEY, Kathleen. **A alimentação correta para seus filhos:** um guia prático para os pais. Maltese – Norma, 1992. (Série vida e família)

MONTE, Cristina M. G. and Giugliani, Elsa R. J. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Nov 2004, vol.80, no.5, p.s131-s141. ISSN 0021-7557.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva, Cruz, Ana Teresa Rodrigues and Colucci, Ana Carolina Almada Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Rev. Nutr.**, Jan 2003, vol.16, no.1, p.5-19. ISSN 1415-5273.

TUMA, Rahilda Conceição Ferreira Brito, Costa, Teresa Helena Macedo da and Schmitz, Bethsáida de Abreu Soares. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Dez 2005, vol.5, no.4, p. 419-428. ISSN 1519-3829.

## ANEXOS

Tabela 1. Questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de dois a cinco anos de idade (QFAC).

	Nunca	Menos de 1 vez por mês	1-3 vezes por mês	1 vez por semana	2-4 vezes por semana	1 vez por dia	2 ou mais vezes por dia
Achocolatado							
Açúcar							
Alface, acelga, agrião							
Arroz							
Banana							
Batata cozida							
Batata frita							
logurtes							
Carne bovina							
Biscoito							
Bolo							
Café							
Cereal							
Chocolate							
Feijão							

Fígado bovino							
Carne de frango							
Leite							
Macarrão							
Margarina/ manteiga							
Ovo							
Pão							
Peixe							
Queijo							
Refrigerante							
Chips							
Salgados fritos							
Sopa							
Suco artificial							
Suco natural							
Tomate							
Laranja							
Maçã/ pêra							
Mamão							
Caju/ goiaba							