

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE O RECONHECIMENTO E PREFÊNCIA DE FRUTAS, COM CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS, EM UM CENTRO EDUCACIONAL DO BAIRRO SÃO SEBASTIÃO – CRICIÚMA (SC)

**Louyse Sulzbach Damázio**

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*louyse3@hotmail.com*

**Paula de Freitas Rodrigues**

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*paulinha\_fr20@hotmail.com*

**Paula Rozane Vieira Guimarães**

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*paulag@unescc.net*

## RESUMO

A infância é o período de formação dos hábitos alimentares. O entendimento dos fatores determinantes possibilita a elaboração de processos educativos, os quais são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças. Tais mudanças contribuem no comportamento alimentar da vida adulta. Durante a fase pré-escolar, entre dois anos e sete anos incompletos, a criança desenvolve ainda mais a capacidade de selecionar os alimentos a partir de sabores, cores, experiências sensoriais e texturas, sendo que essas escolhas irão influenciar o padrão alimentar futuro. Além dos fatores fisiológicos envolvidos no processo de construção de hábitos alimentares saudáveis, os fatores ambientais também contribuem. Estes

estão relacionados ao contexto social, econômico, cultural e comportamental que interferem na formação do hábito alimentar. Diante disso, é importante ofertar alimentos saudáveis à criança, junto com colegas, em um ambiente familiar a ela: escola. O objetivo desta ação foi promover o conhecimento de novas frutas aos alunos, bem como avaliar a preferência deles diante dos novos alimentos. Para isso, este trabalho contou com uma amostra de 23 alunos, entre 3 e 4 anos de idade, matriculados no quarto ano de um Centro Educacional do Bairro São Sebastião, localizado na cidade de Criciúma (SC). A ação educacional foi iniciada com a apresentação de cinco frutas diferentes: maçã, pera, mamão, morango e laranja. As frutas ficaram expostas em cima de uma mesa, enquanto as acadêmicas interagiam com as crianças, buscando identificar qual a periodicidade do consumo de frutas, a sua importância para a saúde e o reconhecimento sobre cada uma delas, tais como: nome, cor e sabor. Após, foram distribuídas as frutas para as crianças provarem separadamente. Assim, cada criança pôde identificar o sabor de cada fruta. Ao final da atividade, foi distribuído às crianças um desenho com todas as frutas que provaram, a fim de identificar a preferência de cada criança individualmente. As crianças interagiram durante toda a atividade, mostrando interesse em relação ao tema. Após os questionamentos, identificou-se que as frutas que elas reconheceram com facilidade e consomem com maior frequência são a banana e a maçã. Já o mamão e a pera, elas não souberam identificar e não demonstraram interesse no primeiro contato. Contudo, ao provarem essas frutas, foram bem aceitas, assim como as outras. Sobre a preferência alimentar, a fruta mais aceita foi o morango (com 25% de aceitação), seguida da maçã (com 20%) e da pera, banana e mamão (com 15%). Por fim, a fruta com menor índice de aprovação foi a laranja, com apenas 10%. Esses resultados mostram o quão importante é a apresentação de novos alimentos por meio do diálogo e da interação, tanto na família quanto na escola. Nem sempre um alimento é aceito no primeiro momento pela criança; portanto, é fundamental a insistência para que elas possam se familiarizar com esses novos alimentos. Quando inseridos diferentes alimentos no ambiente escolar, as crianças contam com o estímulo dos próprios colegas para experimentarem novos sabores, o que é de extrema importância para a criança nesta idade.

**Palavras-chave:** Pré-Escolar; Hábitos Alimentares; Educação Nutricional