

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

SABRYNA CÓRDOVA

**ALIMENTAÇÃO ATÉ DOIS ANOS:
ESTUDO DO CÁRDÁPIO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CLAUDINEI
RIBEIRO - BOLINHA E CONSCIENTIZAÇÃO DOS PAIS PARA AS
CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO.**

LAGES - SC

2019

CURSO DE NUTRIÇÃO

SABRYNA CÓRDOVA

**ALIMENTAÇÃO ATÉ DOIS ANOS:
ESTUDO DO CÁRDÁPIO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CLAUDINEI
RIBEIRO - BOLINHA E CONSCIENTIZAÇÃO DOS PAIS PARA AS
CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Unifacvest, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Dra. Nádia Webber Dimer.
Co-orientador: Prof.^a Angélica Nicoletti.

LAGES - SC
2019

SABRYNA CÓRDOVA

**ALIMENTAÇÃO ATÉ DOIS ANOS:
ESTUDO DO CÁRDÁPIO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CLAUDINEI
RIBEIRO - BOLINHA E CONSCIENTIZAÇÃO DOS PAIS PARA AS
CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário FACVEST – UNIFACVEST como requisito para a obtenção do Grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dr. Nádia Webber Dimer
Coorientador: Prof. Angélica Nicoletti

Lages, SC ____ / ____ /2019. Nota ____

Nádia Webber Dimer

Nádia Webber Dimer
Coordenadora do Curso de Nutrição

LAGES
2019

“Agradeço a Deus aos meus pais, ao meu irmão, meu companheiro e a toda minha família, que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.”

**ALIMENTAÇÃO ATÉ DOIS ANOS:
ESTUDO DO CÁRDÁPIO DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CLAUDINEI
RIBEIRO - BOLINHA E CONSCIENTIZAÇÃO DOS PAIS PARA AS
CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO.**

SABRYNA CÓRDOVA ¹

PROF.^a. DRA. NÁDIA WEBBER DIMER ²

PROF.^a ANGÉLICA NICOLETTI ³

RESUMO

Os problemas nutricionais, resultantes de condutas alimentares inadequadas podem trazer sérias consequências, sendo cada vez mais comum o aumento de problemas de saúde relacionados à má alimentação. Pretende-se nesse estudo destacar quais as consequências devido a alimentação inadequada até dois anos, observar e analisar o cardápio fornecido no CEI Bolinha, Bocaina do Sul/SC e conscientizar os pais quanto a alimentação saudável, suas consequências e o papel importantíssimo deles na inserção alimentar das crianças. Para isso foi realizado pesquisa bibliográfica, nas formas descritivas e exploratória com o método da observação, aplicação de questionários para com os pais e palestra com distribuição de folder informativo. Onde os pais compreenderam a importância da alimentação saudável, de acompanhar o dia a dia do seus filhos. No cardápio foi detectado algumas falhas, que precisa-se de mudanças.

Palavras – chave: Alimentação. Doenças. Pais.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Graduada em Nutrição pela Universidade do Extremo Sul Catarinense, Mestrado/ Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul (UNESC).

³ Graduada em Nutrição pela Universidade Regional do Nordeste do Estado do Rio Grande do Sul. Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Maria e Doutorado em Ciências e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).

FEEDING TO TWO YEARS: STUDY OF THE “BOLINHA” CEIM CARD AND THE PARENTS AWARENESS OF THE CONSEQUENCES OF BAD FEEDING

SABRYNA CÓRDOVA ¹

PROF^a. DRA. NÁDIA WEBBER DIMER ²

PROF^a. ANGÉLICA NICOLETTI ³

ABSTRACT

Nutritional problems resulting from improper dietary behavior can have serious consequences, with increasing health problems related to poor diet becoming increasingly common. The aim of this study is to highlight the consequences due to inadequate eating up to two years, observe and analyze the menu provided in CEI Bolinha, Bocaina do Sul / SC and make parents aware of healthy eating, its consequences and their important role in insertion. Children's food. For this, we will carry out bibliographical research, in descriptive and exploratory forms with the observation method, application of questionnaires to parents and conversation with distribution of informative folder. We hope that parents understand the importance of the subject matter that a child needs to be given proper nutrition in its developmental phase, because when it makes a habit of eating healthy foods it rarely changes.

Keywords: Food. Diseases. Children.

¹ Academic of the Nutrition Course of the UNIFACVEST University Center.

² Graduated in Nutrition from the University of Extremo Sul Catarinense, Master/Doctorate in Health Sciences from the University of The Extreme South (UNESC).

³ Degree in Nutrition from the Northeastern Regional University of the State of Rio Grande do Sul. Mast¹ Food Science and Technology from the Federal University of Santa Maria and PhD in Food Science and Technology from the Federal University of Pelotas (UFPEL).

LISTA DE TABELAS

Quadro 1 - Esquema da alimentação complementar para crianças menores de dois anos.

10.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Conhecimento acerca da alimentação saudável na infância.....	21
Figura 2 – Conhecimento acerca da alimentação do CEI.....	22
Figura 3 – Referente a alimentação dos filhos em casa.....	23
Figura 4 – Conhecimento acerca de uma alimentação saudável.....	24

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Problema	10
1.2 Objetivos.....	11
1.2.1 Objetivo Geral	11
1.2.2 Objetivos Específicos	11
1.3 Justificativa	11
1.4 Hipóteses.....	12
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1. A Importância Da Alimentação Saudável	13
2.2. Principais Consequências Da Má Nutrição Infantil.....	15
2.2.1. Anemia	15
2.2.2. Desnutrição.....	15
2.2.3. Obesidade	16
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	18
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	21
CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICES	32
Apêndice A: Folder entregue na reunião.....	32
Apêndice B: Questionário aplicado.....	33
ANEXOS	34
Anexo A: Cardápio oferecido no CEIM.....	34

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Após o nascimento e com o passar dos dias as crianças vão desbravando o mundo e aprimorando seus conhecimentos, ocorrendo de forma natural, o que na alimentação não é diferente, onde os pais são os principais incentivadores, ajudando a balancear essa alimentação, para isso Trivelato (2008, p.43) evidencia que: “ A nossa alimentação deve conter todos os tipos de nutrientes, carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais, porque todos eles possuem funções vitais para o bom funcionamento do nosso corpo.”

Sendo os pais os principais responsáveis pela iniciativa e introdução de novos alimentos a partir dos seis meses de vida. As famílias são essenciais para o modelo alimentar, são os pais os principais influenciadores na hora da escolha dos alimentos e oferta dos mesmos nos horários das refeições (Mahan, Stump e Raymond,2012).

Desde a infância os indivíduos adquirem suas preferências alimentares é nessa fase que os pais e os Centros de Educação Infantil devem incentivar o gosto pelos alimentos, pois segundo Ministério da Saúde (2009): é a partir do hábito da família de comer alimentos saudáveis que ela vai aprender a ingerir de forma tranquila esses alimentos.

Conforme o Ministério da Educação Profissional e Tecnológica (2013) as transformações econômicas, políticas e culturais, acabam por ditar um modelo de vida, onde o consumo de alimentos com pouco processo, mais naturais estão sendo substituídos e submetidos a processos de industrialização, com uso de conservantes e corantes.

Sendo assim, a alimentação infantil acaba sofrendo mudanças como a de toda a população, onde a saudável vai ficando de lado e os industrializados ganhando espaço e devido a essa mudança, durante a fase de crescimento e aprendizado é essencial que os pais incentivem seus filhos a alimentação saudável.

Porém com o passar do tempo o corpo, vai se modificando e algumas coisas em excesso ou em falta acabam acarretando diversos problemas, quais são as principais consequências da má alimentação? E no município de Bocaina do Sul como isso funciona?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Avaliar as consequências da má alimentação em crianças que recebem alimentação inadequada até dois anos de idade.

1.2.2 Objetivos específicos

- ◆ Observar e analisar o cardápio fornecido para as crianças até dois anos, na creche da rede pública do município de Bocaina do Sul/SC;
- ◆ Descrever a importância de um cardápio saudável nos cunhos de educação infantil;
- ◆ Relacionar o cardápio oferecido nos Centros Educação Infantil com as consequências que podem trazer a criança;
- ◆ Avaliar o conhecimento dos pais sobre alimentação infantil;

1.3 JUSTIFICATIVA

O tema em questão justifica-se devido observação previa da população a ser estudada, onde verificou-se que a alimentação escolar deixa a desejar na sua maioria, pois o cardápio é o mesmo para todas as idades. Destacou-se também que os pais oferecem para seus filhos alimentos desnecessários para sua idade, o que pode acarretar problemas nutricionais futuros.

Faz-se necessário a conscientização dos pais sobre a importância da alimentação equilibrada e correta, para seus filhos, relacionando com o estado fisiológico de crescimento que se encontram e os riscos que uma má alimentação pode desencadear no futuro. Neste sentido Viana et. al., (2008, p. 2) aborda que: “O sucesso da alimentação complementar depende de muita paciência, afeto e suporte por parte da mãe e de todos os cuidadores da criança. Toda a família deve ser estimulada a contribuir positivamente nessa fase.”

1.4 HIPÓTESES

Um trabalho de conscientização sobre a importância de alimentação saudável direcionado aos pais em um ambiente escolar, pode contribuir positivamente na mudança de hábitos alimentares desta população;

A criança até dois anos por não ter autonomia na escolha de alimentos sofre influência direta dos hábitos alimentares de familiares e do ambiente escolar;

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para compreender sobre alimentação devemos saber que alimentação, conforme Pinto (2010, p. 47): “Alimentação infantil ou da criança é definida como todo processo alimentar, comportamental e fisiológico que envolve a ingestão de alimentos pela criança”. Alguns alimentos devem ser consumidos com cautela como açúcares, óleos e gorduras. E outros de forma equilibrada carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, massas, raízes e tubérculos, a quantidade varia conforme a idade e deve se levar em conta também a identidade cultural das regiões do Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

A alimentação da crianças inicia com o aleitamento materno exclusivo até os seis meses recomendado pela Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde como medida de saúde pública (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005), após essa fase de desenvolvimento podem ser introduzidos outros alimentos na dieta das crianças, como iremos observar até completarem dois anos.

Conforme Machado (2007, p.28): “Alimentação complementar, como o próprio nome diz, é para complementar o leite materno e não para substituí-lo e deve ser iniciada a partir do 6º mês, porque a partir dessa idade a criança já está pronta para receber novos alimentos.”

Os alimentos também não devem ser oferecidos de qualquer maneira, como veremos a seguir Ministério da Saúde (2012, p. 143), nos traz um quadro base para a ingestão de alimentos adequados por idade para as crianças:

Quadro 1 - Esquema da alimentação complementar para crianças menores de dois anos.

Até completar 6 meses	Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Ao completar 12 meses até 24 meses
Aleitamento materno exclusivo em livre demanda	Leite materno livre demanda	Leite materno livre demanda	Leite materno livre demanda
	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
	Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
	Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo.
	Leite materno	Papa salgada	Refeição básica da família.

Fonte: Caderno da Atenção Básica: Saúde da Criança: crescimento e desenvolvimento, 2012.

Sendo assim para guia-los o Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) (2005), desenvolveu um manual.

Este manual contém os dez passos recomendados para melhor alimentação infantil das crianças menores de dois anos, no Brasil.

Sendo eles:

PASSO 1 – Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 – A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3 – A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.

PASSO 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

PASSO 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês), e gradativamente aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.

PASSO 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

PASSO 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

PASSO 9 – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

PASSO 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

Conforme observamos a alimentação até seis meses é baseada em aleitamento materno exclusivo e após a inserção de novos alimentos, porém o déficit de nutrientes durante a transição alimentar e inclusão de novos alimentos acaba gerando consequências:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou a estratégia global para alimentação de lactentes e crianças pequenas, que visa a revitalizar os esforços no sentido de promover, proteger e apoiar adequadamente a alimentação das crianças. Em todo o mundo cerca de 30% das crianças menores de cinco anos apresentam baixo peso, como consequência da má alimentação e repetidas infecções. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009, p. 67).

Como percebemos, a alimentação inadequada causa problemas futuros para as crianças e acaba com queda imunológica, pode-se destacar algumas patologias descritas pelo Ministério da Saúde (2009): “As situações mais comuns relacionadas à alimentação

complementar oferecida de forma inadequada são: anemia, desnutrição e obesidade.” As situações mais comuns algumas em crianças é o excesso de alguns alimentos e em outras a falta desse, gerando consequência mais severas.

2.2. Principais Consequências da má nutrição infantil.

2.2.1. Anemia

A anemia pode ser definida anemia é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (2009) como a condição na qual o conteúdo de hemoglobina no sangue está abaixo do normal como resultado da carência de um ou mais nutrientes essenciais.”

A anemia também possui suas características próprias em determinada região, como apontou os estudos:

O presente estudo sugere que a prevalência de anemia ferropriva é alta em todo o Brasil para as crianças de 6 a 12 meses de idade atendidas em unidades básicas de saúde. Verificou-se a maior prevalência de anemia entre as crianças do Sudeste (70,4%) e a menor prevalência no Sul (59,7%), com valor semelhante ao observado por Neuman et al. (2018). Apesar de a Região Sudeste ser a mais rica do país, levanta-se a hipótese de que, com a maior inserção das mães no mercado de trabalho e com o término da licença-maternidade, a criança fique aos cuidados de pessoas menos qualificadas para o seu trato, favorecendo o aumento na prevalência de anemia (Spinelli, *et.al.* 2005, p. 88).

A anemia é uma doença que pode ser afirmada através de exames laboratoriais, e segundo o estudo acima citado, é a que mais acomete entre as crianças de 6 a 12 meses de vida, levando a pensarmos seriamente na alimentação infantil, para que ela venha a suprir todas as necessidades.

2.2.2. Desnutrição

A desnutrição, se constitui um problema nutricional que já atingiu em massa nossos antepassados, levando até a morte, é um problema de saúde pública que continua nos rondando até os dias atuais, as causas são várias. Mas conforme Recine e Radeli (p. 15): “A desnutrição pode ser definida como uma condição clínica decorrente de uma deficiência ou excesso, relativo ou absoluto, de um ou mais nutrientes essenciais.”

Confirmando assim, o caderno de número 23 da Atenção Básica, orienta no mesmo sentido:

Muito embora os últimos estudos nacionais apontem uma tendência à redução na prevalência da desnutrição energético-proteica (DEP) no País, seus resultados indicam que a desnutrição vem se concentrando entre as crianças de 6 a 18 meses de idade, evidenciando a importância da alimentação para saúde e para o estado nutricional dessas crianças (MINISTÉRIO DA SAÚDE 2005, p. 11).

A desnutrição, predomina em uma determinada região do país e tem sua classe econômica, como nos traz Recine e Radelli, através de seu manual:

As maiores taxas de desnutrição no país estão no Nordeste - 46,1%. É um índice duas vezes superior aos das demais regiões do país, com exceção do Norte, que apresenta um perfil semelhante ao do Nordeste. A região Centro-Oeste apresenta um quadro de desnutridos parecido com o do Sudeste. A situação mais favorável se encontra na região Sul. Esses dados indicam a situação social e econômica do país, ou seja, no Nordeste a população sofre mais com a falta de higiene, saneamento básico, moradia, emprego e outros fatores que podem contribuir para aumentar a taxa de desnutrição. (RECINE; RADAELLI, p. 17).

A desnutrição é uma doença que como pudemos perceber, possui uma incidência em uma determinada região do país, deve-se ficar atentos aos sinais e sintomas.

2.2.3. Obesidade

A obesidade está presente cada vez mais no dia a dia, evidenciamos ao olhar na nossa sociedade. Recine e Radaelli (p. 20), definem obesidade como: “Uma doença crônica, caracterizada principalmente com o excesso de gordura corporal, que podem causar danos à saúde do indivíduo”.

Entretanto, nos preocupa a obesidade infantil, que é presente cada vez mais em nossa sociedade, e a prevenção é importante:

Obesidade: A obesidade infantil pode gerar consequências no curto e longo prazo e é importante preditivo da obesidade na vida adulta. Sendo assim, a prevenção desde o nascimento é necessária, tendo em vista que os hábitos alimentares são formados nos primeiros anos de vida. Uma vez habituada a grande concentração de açúcar ou sal, a tendência da criança é rejeitar outras formas de preparação do alimento. (BRASIL, 2009, p. 68).

Conforme nos traz o estudo desenvolvido por Recine e Radaelli, no Brasil encontramos:

No Brasil, estima-se que 20% das crianças sejam obesas e que cerca de 32% da população adulta apresentem algum grau de excesso de peso,

sendo 25% casos mais graves. A obesidade é um problema sério em todas as regiões do país, mas a situação é ainda mais crítica no Sul. O número de obesos é maior nas áreas urbanas e também está relacionado ao poder aquisitivo familiar. Quanto maior a renda, maior a prevalência de obesidade. (RECINE e RADAELLI, p. 5).

As consequências da obesidade podem ser variadas e de acordo com cada indivíduo, entretanto é importante cuidado e atenção por parte dos pais e/ou responsáveis, pois eles estão presente nos hábitos alimentares das crianças menores.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Neste estudo iniciou-se a pesquisa, através de uma pergunta norteadora e iniciou-se uma pesquisa bibliográfica em livros, artigos, revistas e site como Lilax, Google Acadêmico e demais materiais com assuntos relacionados.

Segundo Gil (2007, p. 17), pesquisa é definida como o:

(...) procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Pesquisar, portanto, é buscar ou procurar repostas para alguma coisa. No caso do referido trabalho, busca-se fazer uma análise referente as consequências da má alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida e observar o cardápio fornecido para as crianças do Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro – Bolinha do município de Bocaina do Sul/SC.

A pesquisa é desenvolvida a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas e web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto (FONSECA, 2002). Para Gil (2007), os exemplos mais característicos desse tipo de pesquisa são sobre investigações sobre ideologias ou aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema.

Serão utilizadas duas formas de pesquisa, a descritiva e exploratória. Descritiva, procurando descrever as características dos fatos. “Os fatos devem ser observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem a interferência do pesquisador” (ANDRADE, 2001, p. 24). Exploratória, “explorar é tipicamente a primeira aproximação de um tema e visa criar maior familiaridade em relação a um fato ou fenômeno” (SANTOS, 2001, p. 26).

As informações foram obtidas através de artigos e livros publicados referentes ao projeto de pesquisa, o cardápio que fica disponível na Secretaria de Educação de Bocaina do Sul/SC, através de observação da implantação do mesmo, que segundo Lakatos; Marconi (1991) a observação é uma técnica de coleta de dados para conseguir informações e utiliza os sentidos na obtenção de determinados aspectos da realidade. Não consiste apenas em ver e ouvir, mas também em examinar fatos ou fenômenos que se desejam estudar.

Segundo Seltiz (1965) a observação não é apenas uma das atividades mais difusas da vida diária, é também um instrumento básico da pesquisa científica, em seguida a realização das entrevistas com os sujeitos já citados.

Os dados foram analisados de maneira quantitativa, através de um questionário. Para coleta dos dados, aproveitou-se a reunião de pais que acontece bimestralmente, onde estavam os pais e professores. Dos pais que compõe o centro, somente um total de 28 responderam o questionamento.

Em forma de diálogo, os pais presentes foram orientados sobre alimentação saudável; a respeito da alimentação adequada para cada faixa etária, bem como, sobre as possíveis doenças prevalentes de um má alimentação nas crianças. Salienta-se ainda a importância de se fazer refeições em família, de todos se sentar à mesa, de não se fazer chantagem no momento que a criança referir que não quer mais comer, de evitar sempre que possível o consumo excessivo de açúcares, refrigerantes e gorduras.

Após o diálogo aplicou-se um questionário com quatro questões definidas:

- a) Você conhecia a orientação de uma alimentação saudável para cada idade?
- b) Você acompanha a alimentação do seu filho no CEIM?
- c) A alimentação de seu filho em casa é saudável?
- d) A partir de agora você já consegue balancear a alimentação do seu filho?

O questionário foi elaborado pelo autor e composto por questões fechadas, onde as respostas só permitiam ser sim ou não.

Durante a aplicação das questões, foi distribuído para os pais um breve informativo, com dicas de alimentação para crianças até dois anos, quais alimentos podem, quais não devem ser inseridos, pois são eles os principais influenciadores de seus filhos se alimentar.

A tabulação dos dados foi realizada com auxílio da ferramenta Excel.

Sabe-se que esta é uma análise bastante utilizada, traz um entendimento acerca do tema, pois as informações são muito claras e objetivas. Fazendo assim com que o tema possa ser compreendido por um maior número de pessoas e que as informações geradas tornem-se úteis para sociedade. Utiliza-se então esta forma de análise para que se tenham informações relevantes acerca das consequências da má alimentação, principalmente nas crianças com até dois anos de vida. Sem ser submetido ao comitê de ética.

A pesquisa foi realizada no Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro (CEIM) “Bolinha”, localizado na rua Valdevino Faria Do Amarante; CEP: 88538000 Bocaina do Sul, Santa Catarina.

O Centro de Educação Infantil analisado conta com 53 crianças matriculadas numa faixa etária de 4 meses há 4 anos, oferecendo berçário, maternal e jardim. Conta com 2 funcionários de serviços gerais, 1 cozinheira, 1 diretora, 6 pedagogas e 3 cuidadoras. O centro oferece ensino integral para as crianças que necessitarem, é mantido pela prefeitura municipal.

O projeto de pesquisa foi desenvolvido com o objetivo de observar, analisar o cardápio da creche, bem como destacar a importância de um cardápio balanceado. Buscou-se ainda, avaliar qualitativamente o cardápio oferecido, através do método da observação e no caso de encontrar disparidade destes dados, relacionar com as possíveis consequências para saúde, a partir daí buscando conscientizar os pais sobre a importância de uma alimentação saudável para suas crianças.

Os resultados foram analisados de forma descritiva, com a elaboração de textos para sua discussão. Os resultados aqui apresentados não têm o propósito de trazer prescrições ou determinações, para além das turmas CEIM, espaço objeto deste estudo. É a possibilidade de nos levar à reflexões e indagações.

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

A avaliação do crescimento e do estado nutricional de pré-escolares tem, despertado o interesse de pesquisadores e clínicos. Sempre referidos como um dos grupos de maior vulnerabilidade às carências nutricionais e a seus efeitos deletérios, os menores de cinco anos vem sendo estudados inúmeras vezes. (LAURENTINO, ARRUDA e ARRUDA, 2003).

A Figura 1, que busca avaliar o quanto os pais conhecem sobre alimentação saudável, demonstra que 64% dos pais responderam que não conheciam a orientação de uma alimentação saudável para cada idade, sendo que apenas 36% responderam ter este conhecimento. Os dados refletem que os pais, na maioria desconhecem quais são os alimentos adequados para satisfazer a necessidade nutricional do seu filho, o que pode ocasionar riscos para a saúde.

Figura 1: Conhecimento dos pais acerca da alimentação saudável na infância. Bocaina do Sul, 2019.



Fonte: dados da pesquisa, 2019.

O conhecimento sobre alimentação saudável e os hábitos saudáveis dos pais influenciam no desenvolvimento dos hábitos alimentares de seus filhos, conforme nos confirma Costa *et.al*, (2012 p.56): “[...] na infância, a família tem uma enorme responsabilidade não só na oferta do tipo de alimentos, mas igualmente na formação do comportamento alimentar da criança”.

Sendo assim, é de extrema importância que os pais conheçam os alimentos para satisfazer as necessidades nutricionais de seus filhos, onde nos afirma Accioly (2009, p.2): “A adequação da alimentação nos primeiros anos de vida depende do padrão e da disponibilidade alimentar da família.”

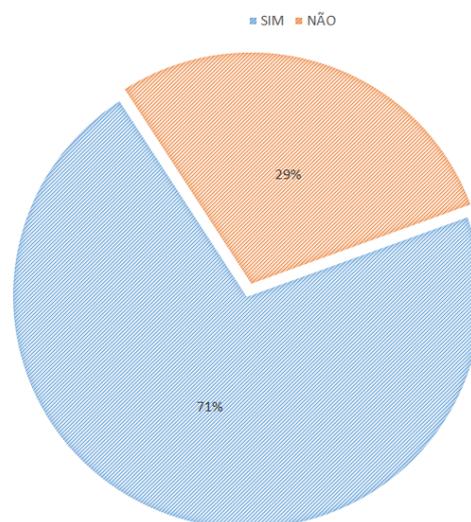
Seguindo o mesmo conceito dos autores citados que seguem nessa mesma ideia, os pais são os responsáveis por inserir nos seus filhos hábitos alimentares e eles devem deter conhecimento nutricional, garantindo uma alimentação adequada nas fases de crescimento de seus filhos.

Na Figura 2, destaca-se se os pais possuem conhecimento sobre a alimentação servida para seus filhos no CEI. Observando a Figura 71% dos pais informou conhecer a alimentação fornecida e comentaram também saber o modo de preparo.

Entretanto, 29% destes não conhece o que seu filho se alimenta diariamente, ressaltando ainda que eles ficam em tempo integral, o que evidencia que os pais não possuem total conhecimento sobre que os seus filhos se alimentam dentro do ambiente escolar.

Figura 2: Conhecimento dos pais sobre alimentação no Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro- Bolinha. Bocaina do Sul,2019.

VOCÊ ACOMPANHA A ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO NO CEIM?



Fonte: dados da pesquisa, 2019.

A alimentação escolar pode contribuir decisivamente para a melhoria das condições nutricionais de crianças, pois a maioria permanece em tempo integral, criando assim a possibilidade de diminuir deficiências nutricionais e outros agravos relacionados ao consumo alimentar inadequado.

Considerando a escola como espaço de convivência e de troca de vivências a experiência alimentar nesse local pode ser levada ao núcleo familiar e, nesse aspecto, destaca-se o papel da merenda escolar, onde pais devem manter conhecimento sobre o que seus filhos se alimentam. (ABERC, 2008).

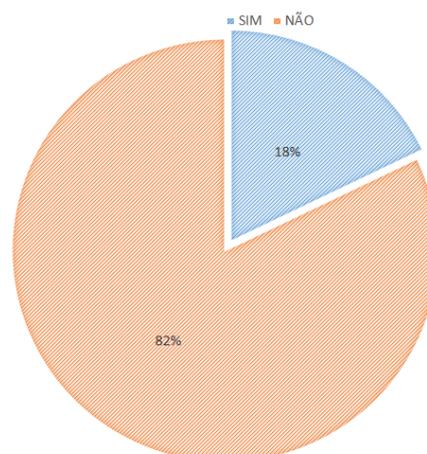
A escola estimula, através da alimentação escolar, boas práticas de alimentação na comunidade, a busca por escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, pois quando ensinamos as crianças a se alimentar elas rapidamente passam essas informações a seus pais.

Por isso, os pais devem manter contato periódico com o CEI, conhecer o cardápio oferecido, saber como esses alimentos são preparados e principalmente observar a aceitação de seus filhos, quanto as refeições ofertadas.

A Figura 3, aborda como é a alimentação das crianças na casa dos entrevistados, onde 82% dos pais informou que alimentação do seu filho em casa não é saudável, pois durante a aplicação a maioria informou já ter oferecido alimentação como doces, sucos industrializados, refrigerantes, balas, chocolates para seus filhos antes mesmo de completarem um ano de idade, o que caracteriza a falta de conhecimento dos pais sobre alimentação adequada. Outro aspecto observado é que os pequenos ao verem os pacotes de alimentos usuais consumidos os reconhecem. Em contrapartida somente 18% dos pais mantém uma alimentação saudável em casa.

Figura 3: Conhecendo a alimentação dos filhos em casa. Bocaina do Sul, 2019.

A ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO EM CASA É SAUDÁVEL?



Fonte: dados da pesquisa, 2019.

O papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças já é de conhecimento de todos, visto que a alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde da vida adulta.

Nos afirma Accioly (2009, p. 3): “Os hábitos alimentares, via de regra, são estabelecidos durante os primeiros anos de vida. Fazem parte da cultura e identidade dos povos e nações e são modificáveis por pressões econômicas, sociais e culturais.”

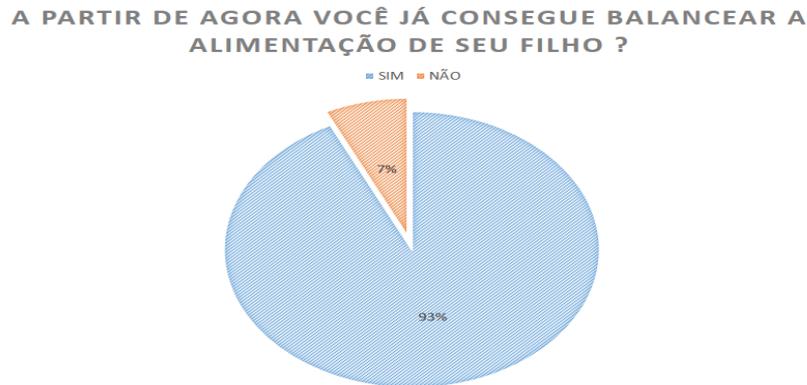
Conforme observamos na Figura 3 e levando em conta o apresenta a autora sobre os hábitos alimentares estabelecidos na infância, podemos destacar que do município estão propensas a doenças pois a grande maioria não seguem uma alimentação adequada em casa.

E sendo os pais os principais influenciadores alimentares, fica-se apreensivo quanto a possibilidade de mudança, pois com base nos autores Laurentino, Arruda e Arruda (2003), o comportamento infantil com idade pré-escolar, são na grande maioria influenciados e controlados por seus pais o que é difícil fazer uma mudança nos hábitos alimentares, sem antes aumentar a compreensão dos pais para as consequências deste problema.

Em casa, o consumo de alimentos industrializados pode estar ligado a falta de tempo, ao costume de assistir televisão, ou outros aparelhos eletrônicos, formas de lazer sedentários, comumente associados ao consumo de alimentos, na sua grande maioria não saudáveis.

Na Figura 4, observamos os dados sobre a alimentação após o diálogo com os pais sobrea alimentação, onde 93% dos pais após adquirirem conhecimento saberão balancear a dieta dos seus filhos, deixando –as mais ricas em frutas e verduras e deixando os doces e industrializados de fora e somente 7% dos pais informou não conseguir manter uma alimentação adequada, pois vários fatores interferem, como falta de tempo, por comidas industrializadas serem mais práticas para comer e os filhos resistem em experimentar novos alimentos. Não houve tempo para realizar a devolutiva desse conhecimento.

Figura 4: Conhecimento acerca de uma alimentação saudável. Bocaina do Sul, 2019.



Fonte: dados da pesquisa, 2019.

A alimentação fornecida em casa é vital, pois através dos hábitos familiares que pode-se alterar os gostos infantis, conforme nos afirma, (ACYOLI, 2009), onde o núcleo familiar é o principal influenciador, os hábitos alimentares de horários, alimentos é o padrão alimentar que a criança vai seguir por toda a vida.

É vital que os pais, saibam ou procurem saber alimentar seus filhos nas fases de crescimento, garantindo uma vida adulta saudável e consciente para a alimentação.

Outro ponto analisado nesse estudo, foi o cardápio elaborado e disponibilizado pelo nutricionista municipal para o CEI. Ao avaliar destaca-se alguns pontos positivos, outros negativos e sugestões para melhoria da oferta de alimentos no cardápio, bem como orientações de como trabalhar a conscientização dos pais a respeito de uma alimentação saudável para família.

O cardápio disponibilizado para o CEI da rede pública do município de Bocaina do Sul/SC é elaborado e organizado pela nutricionista, ela é responsável por orientar a alimentação de toda a rede municipal. Sendo ele de vital importância, pois muitas crianças ficam no CEI a maioria do seu dia, conforme aborda Pinto (2017): “A alimentação escolar tem função de suprir a demanda alimentar do aluno em grande parte do seu dia, no seu papel formativo deve favorecer a oferta de alimentação saudável de forma a proporcionar qualidade de vida e consequentemente satisfatório nível de aprendizagem”.

Evidenciamos que a escola possui papel fundamental no desenvolvimento das crianças, é de grande valia que o profissional que elabora esse cardápio possua conhecimento das necessidades de todas as faixas etárias, ressaltar que a cultura dos hábitos alimentares é um fator

que necessita de estudo e aprimoramento para que possa adequar a realidade das crianças. Para auxiliar esses profissionais, foi elaborado o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o qual objetiva atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2014).

No cotidiano do nutricionista, a elaboração de cardápios é trabalho essencial e constante, além de ser um desafio, uma vez que para tal função é necessário atender todas as exigências técnicas, administrativas e operacionais, e ainda satisfazer a grande diversidade de preferências e paladares (OLIVEIRA e MENDES, 2008).

Ao realizar a observação do cardápio, evidencia-se que ele é dividido por dias da semana e horários para cada refeição, sendo elas variadas desde frutas, verduras, grãos, pães, massas, bolos, café. Entretanto as crianças do berçário, maternal e jardim recebem a mesma alimentação, o que não satisfaz as necessidades nutritivas conforme a diferença de idade.

Em contrapartida o PNAE orienta que:

Orienta para o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica. (Ministério da Educação, 2014, p. 10)

O que vai em contrapartida com o que acontece, pois o cardápio é o mesmo para todos. Percebeu-se que para elaborar um cardápio específico para cada turma e/ou faixa etária se torna uma tarefa um pouco dificultosa, pois os horários de servir são os mesmos, a profissional que prepara o alimento é a mesma e o espaço para refeições é um só, e todos vão comer no mesmo ambiente.

Outra questão que pode ser detectada pelo método da observação é que as crianças, algumas delas, passam a frequentar a creche aos quatro meses de vida, o que dificulta a amamentação exclusiva até os 6 meses, como o Ministério da Saúde preconiza e os pequenos acabam por fazer parte das estatísticas de alimentação inadequada. A alimentação complementar muitas vezes já é oferecida no quarto mês de vida, pois as mães precisam voltar a trabalhar.

Pode-se destacar que a maioria das crianças com até dois anos já reconhece doces como balas, chocolates, pirulitos. O que vai em contrapartida com os hábitos alimentares saudáveis, pois orientamos que os doces devem ser inseridos para as crianças o mais tarde possível.

Durante as observações as crianças possuem uma resistência em, aceitar verduras, na maioria delas nunca experimentaram, somente não comem, as causa dessa recusa pode ser diversas até mesma os hábitos familiares, que não incentivam a experimentar novos alimentos.

Após o acompanhamento da alimentação das crianças e observação do cardápio evidencia-se que o cardápio possui falhas como a alimentação pra todos, sem distinção de idade. Poderia incrementar mais, frutas e verduras, incentivar o habito de comer arroz e feijão.

5. CONCLUSÃO

A alimentação infantil tem uma importância substancial, quando se trata de desenvolvimento, aprendizagem e vida futura. Caso insuficiente, o problemas gerados são sérios e presentes por toda a vida.

Os pais possuem pouco ou quase nenhum conhecimento para com a alimentação dos seus filhos, que a grande maioria já ofereceu algum tipo de alimento inadequado para a idade de seu filho e alguns não se preocupam com a alimentação oferecida no CEIM.

Porém após a conversa com os pais no dia da reunião, ressaltando a importância de uma alimentação balanceada, da ingestão de frutas e verduras, dos problemas futuros, a grande maioria passou a dar importância para o assunto e foram buscar mais informações a respeito, fazendo assim atingir uma das expectativas do estudo que era a conscientização dos pais.

O cardápio oferecido no CEI não é adequado, pois não respeita uma alimentação diferenciada para cada faixa etária.

O cardápio é rico em frutas, verduras, alimentos culturais e trabalhado também em sala de aula, ensinando-os uma boa alimentação.

Sendo assim, após estudos, análises, observações, acompanhamentos evidenciou-se que as crianças possuem na sua grande maioria a inserção de alimentos não adequados para a idade, conseguiu-se orientar os pais sobre as doenças que podem vir acometer seus filhos se não há alimentação adequada e levantou-se pontos negativos e positivos do cardápio.

REFERÊNCIAS

- ACCIOLY E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Instituto de Nutrição Josué de Castro, Rio de Janeiro: ciência em tela, volume 2,2009.
- ANDRADE, M. M., **Introdução à metodologia do Trabalho Científico:** elaboração de trabalhos na graduação. 5ª ed., São Paulo: Atlas, 2001.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS-ABERC. **IV Fórum Nacional de Merenda Escolar,** São Paulo, 2008.
- BORGES, R. B. et. al. **Anemia no Brasil.** Revista médica de Minas Gerais, Minas Gerais,2011.
- COSTA M. G. F. A. *et. al.* **Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil.** Rev. Enf. Ref. vol. III, Coimbra mar. 2012
- DESLAURIERS J.P., **Pesquisa Qualitativa.** Montreal: McGraw Hill, 1991.
- FILHO, J. F.; TARGINO, M.V.P. **Influência da merenda escolar na construção de hábitos alimentares saudáveis e o papel do nutricionista.** Rev. Ele. Acervo Saúde, vol. 8, 2017.
- FONSECA, J.J.S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª. ed. São Paulo: Atlas 2007.
- MACHADO, C. A. A. A. et. al. **Alimentação Infantil.** Editora do Ministério da Saúde, Paraná, 2007.
- MAHAN, L. K.; STUMP, S. E.; RAYMOND, J. L. **KRAUSE: Alimentos, nutrição e dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar.** Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.1.ed., atual. – Brasília: 2014.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA **Produção e industrialização de alimentos.** 4. ed. Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso/Rede e-Tec Brasil, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Cadernos de Atenção Básica, nº 33).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar.** Cadernos da Atenção Básica número 23– Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005.

OLIVEIRA, J. F.; MENDES, R. C. **Avaliação da qualidade nutricional do cardápio do centro de educação infantil (CEI)** do município de Douradina-MS. *Interbio*. Douradina, v. 2, n. 1, 2008.

PINTO, M. C. A. et. al. **Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos.** *Revista de Nutrição*, Campinas, 2010.

LAKATOS, E. M. & MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5ª ed. São Paulo: Atlas 1991.

LAURENTINO G. E. C., ARRUDA I. K. G., ARRUDA B. K. G. **Nanismo nutricional em escolares no Brasil.** *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.* vol.3 no.4 Recife Oct. /Dec. 2003.

RECINE E., RADAELLI P. **Obesidade e anemia.** Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde, sem ano de publicação. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf.

SANTOS, A. R. dos. **Metodologia científica: a construção do conhecimento.** 4ª ed. Rio de Janeiro: DP&A editora, 2001.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. **Métodos de pesquisa das relações sociais.** São Paulo: Herder, 1965.

SPINELLI M. G. N., et. al. **Fatores de risco para anemia em crianças de 6 a 12 meses no Brasil.** *Rev. Panam. Saúde Pública.* 2005; 17(2): 84–91.

TRIVELATO, J. **Ciências naturais e Cotidiano** 8º ano. São Paulo: FTD, 2008.

VIANA V., SANTOS P. L., GUIMARÃES M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura.** *Psic., Saúde & Doenças* v.9 n.2 Lisboa, 2008.

APÊNDICES

Apêndice A: Folder entregue na reunião.



Alimentação

28
08
2019



Até o sexto mês de vida do bebê é essencial que ele receba somente leite materno, ele é capaz de suprir todos os nutrientes necessários!

DICA DO DIA!

Incentive o consumo de frutas na sobremesa das crianças assim você evita o consumo excessivo de doces.

“O sucesso da alimentação complementar depende de muita paciência, afeto e suporte por parte da mãe e de todos os cuidadores da criança. Toda a família deve ser estimulada a contribuir positivamente nessa fase.” (Viana,2008)

Alimentação saudável em 10 lições

- 1 - Faça refeições saudáveis, contendo alimentos *in natura*, coloridos, variados e integrais.
- 2 - Em casa, ajude no preparo das refeições e conheça novos alimentos.
- 3 - Coma frutas, legumes e verduras, se possível da estação e produzidas na região.
- 4 - Combine sempre arroz com feijão nas refeições.
- 5 - Sempre que possível, coma com familiares ou colegas da escola.
- 6 - Evite alimentos não saudáveis como doces, salgadinhos e refrigerantes.
- 7 - Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- 8 - Diminua a quantidade de sal e óleo e evite adicionar açúcar nas bebidas.
- 9 - Beba água.
- 10 - Pule, brinque, dance e pratique esportes. **Movimente-se!**

**OBRIGADA A TODOS
PELA ATENÇÃO!**



Acadêmica de Nutrição do Centro
Universitário UNIFACVEST
Sabrva Córdoba

Apêndice B: Questionário aplicado.

Questionário de Conhecimento para os pais:

a) Você conhecia a orientação de uma alimentação saudável para cada idade?

Sim

Não

b) Você acompanha a alimentação do seu filho no CEIM?

Sim

Não

c) A alimentação de seu filho em casa é saudável?

Sim

Não

d) A partir de agora você já consegue balancear a alimentação do seu filho?

Sim

Não

OBRIGADA!

ANEXOS

Anexo A: Cardápio oferecido no CEIM.

LOCAL: Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro PERÍODO: 02/09 a 06/09/2019					
CARDÁPIO SEMANAL					
TIPO DE ENSINO: Educação Infantil					
HORÁRIO	02/09 - 2ª Feira	03/09 - 3ª Feira	04/09 - 4ª Feira	05/09 - 5ª Feira	06/09 - 6ª Feira
08:00	Leite com café Bolacha	Leite com cereal Biscoito	Leite com café Pão caseiro com doce e margarina	Chá natural Bolo simples caseiro	Leite com café Biscoito caseiro
09:00	Laranja picada	Maçã picada	Mamão picado	Laranja picada	Maçã picada
10:20	Arroz/ Feijão Cenoura cozida Frango desfiado em molho Salada verde	Arroz/ Feijão Repolho refogado Carne moída Salada verde	Arroz/ Feijão Brócolis refogado Carne picadinha em molho Salada verde	Feijão Polenta Frango em molho Beterraba cozida Salada verde	Arroz/ Feijão Carne moída Chuchu cozido Salada verde
13:15	Arroz doce/ Bolacha	Leite com café Pãozinho caseiro integral com doce	Batida de fruta com aveia	Vitamina de banana	Bolinho integral Chá natural
15:30	Sopa de frango com macarrão	Sopa com carne moída, cenoura e batata.	Sopa de feijão com brócolis, macarrão e batata	Sopa de frango com legumes	Sopa de carne, arroz, chuchu e batata
16:30	Maçã picada	Banana	Laranja picada	Banana	Maçã picada

LOCAL: Centro de Educação Infantil Raulino Felipe PERÍODO: 09/09 a 13/09/2019					
CARDÁPIO SEMANAL					
TIPO DE ENSINO: Educação Infantil					
HORÁRIO	09/09 - 2ª Feira	10/09 - 3ª Feira	11/09 - 4ª Feira	12/09 - 5ª Feira	13/09 - 6ª Feira
08:00	Leite com café Bolacha	Leite com café Puf de polvilho	Leite com café Pão caseiro	Leite com bolacha e farinha láctea	Leite com café Biscoito caseiro
09:00	Laranja picada	Maçã picada	Mamão picado	Banana	Laranja picada
10:20	Arroz/ Feijão Hambúrguer refogado Frango em molho Salada verde	Arroz/ Feijão Hambúrguer de carne moída Chuchu cozido Salada verde	Arroz/ Feijão Cenoura cozida Carne picadinha em molho Salada verde	Feijão Macarrão com carne moída Couve-flor cozida Salada verde	Arroz/ Feijão Brócolis cozido Frango desfiado em molho Salada verde
13:15	Pudim com aveia	Torta salgada com legumes Suco natural	Vitamina de fruta	Bolinho caseiro Chá natural	Mingau de arroz com bolacha
15:30	Sopa com frango e macarrão	Sopa com carne moída, macarrão e legumes	Sopa com carne, batata, cenoura e arroz	Sopa de feijão, couve-flor, carne e batata	Sopa de legumes e carne
16:30	Maçã picada	Banana	Melão	Laranja picada	Abacaxi picado

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: CRISTIANE MAI - CRN 10 5304 * Cardápio sujeito a alterações com autorização da nutricionista responsável **Horário sugerido para as refeições ***Cardápio elaborado conforme Resolução nº 26, 17 de junho de 2013.

LOCAL: Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro PERÍODO: 16/09 a 20/09/2019					
CARDÁPIO SEMANAL					
TIPO DE ENSINO: Educação Infantil					
HORÁRIO	16/09 - 2ª Feira	17/09 - 3ª Feira	18/09 - 4ª Feira	19/09 - 5ª Feira	20/09 - 6ª Feira
08:00	Leite com café Bolacha	Leite com café Bolinho caseiro simples	Leite com café Pão caseiro com doce	Leite com café Biscoito	Leite com café Bolacha
09:00	Maçã picada	Laranja picada	Melão picado	Banana	Pera picada
10:20	Arroz/ Feijão Beterraba cozida Frango desfiado em molho Salada verde	Arroz/ Feijão Batata doce cozida Carne moída Salada verde	Arroz/ Feijão Repolho refogado Carne de panela picadinha Salada verde	Arroz/Feijão Chuchu cozido Frango desfiado em molho Salada verde	Feijão Aipim de forno com carne moída Brócolis refogado Salada verde
13:15	Vitamina de frutas com cereal	Bolinho simples Leite com chocolate	Iogurte com Bolacha	Bolo salgado com legumes Chá natural	Creme de chocolate com aveia
15:30	Sopa de feijão com beterraba, macarrão e frango	Sopa com carne moída, macarrão e legumes	Sopa com carne, arroz e legumes	Sopa com frango, macarrão e chuchu	Sopa com carne, aipim e brócolis
16:30	Laranja picada	Banana	Maçã picada	Abacaxi picado	Banana

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: CRISTIANE MAI - CRN 10 5304 * Cardápio sujeito a alterações com autorização da nutricionista responsável **Horário sugerido para as refeições
***Cardápio elaborado conforme Resolução nº 26, 17 de junho de 2013.

LOCAL: Centro de Educação Infantil Claudinei Ribeiro PERÍODO: 23/09 a 30/09/2019						
CARDÁPIO SEMANAL						
TIPO DE ENSINO: Educação Infantil						
HORÁRIO	23/09 - 2ª Feira	24/09 - 3ª Feira	25/09 - 4ª Feira	26/09 - 5ª Feira	27/09 - 6ª Feira	30/09 - 2ª Feira
08:00	Leite com café Bolacha	Leite com café Puf de polvilho	Leite com café Pãozinho caseiro com doce	Leite com café Bolacha caseira	Leite com café Biscoito	Leite com café Bolacha
09:00	Laranja picada	Banana	Maçã picada	Banana	Maçã picada	Maçã picada
10:20	Feijão Polenta Frango desfiado com cenoura Chuchu cozido Salada verde	Arroz/ Feijão Moranga refogada Carne picadinha em molho Salada verde	Arroz/ Feijão Carne moída com batata Cenoura cozida Salada verde	Arroz/ Feijão Frango desfiado com legumes Beterraba cozida Salada verde	Arroz/Feijão Carne moída Brócolis cozido Salada verde	Feijão Macarrão com frango desfiado Moranga refogada Salada verde
13:15	Sagu doce	Pãozinho caseiro Leite com café	Salada de frutas Bolacha salgada	Bolinho integral Suco natural	Batida de frutas com aveia	Gelatina
15:30	Sopa com frango, macarrão, chuchu e cenoura	Sopa com carne, arroz e legumes	Sopa de legumes e carne	Sopa de feijão com beterraba e macarrão	Sopa com legumes e carne	Sopa com frango, moranga e legumes
16:30	Maçã picada	Mamão picado	Abacaxi picado	Laranja picada	Banana	Melão picado

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: CRISTIANE MAI - CRN 10 5304 * Cardápio sujeito a alterações com autorização da nutricionista responsável **Horário sugerido para as refeições
***Cardápio elaborado conforme Resolução nº 26, 17 de junho de 2013.