

## A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA CRIANÇAS

The Importance of Functional Food for Children

Lisiane PERIN<sup>1</sup>  
Vivian P. Skzypek ZANARDO<sup>2</sup>

### RESUMO

Educação Nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde dos indivíduos e um maior controle sobre a mesma. Ela ocorre devido ações educativas com a finalidade de um maior conhecimento pela população sobre os alimentos e sobre os processos de alimentação desde a infância até a velhice, para adoção de um estilo de vida saudável. O objetivo desta atividade de extensão foi realizar educação nutricional com as crianças, através da introdução de conhecimentos sobre os alimentos funcionais, que podem colaborar na prevenção de doenças e melhorar a qualidade de vida. Foram aplicadas cinco atividades de educação nutricional, de forma lúdica, no período de abril a maio de 2012 com as crianças do ensino fundamental do município de Erechim/RS que participam do “Programa Integração AABB Comunidade” desta mesma instituição. Observou-se que estas atividades aplicadas aos escolares, resultaram em uma ótima ação educativa na área de nutrição, despertando interesse sobre o assunto exposto, que poderá ser transmitido para a família e a comunidade.

**Palavras-chave:** Alimentos Funcionais; Escolares; Educação Nutricional.

### ABSTRACT

Nutrition Education is the means by which improves the health of individuals and greater control over it. It occurs due to the educational purpose of a greater knowledge about the population on food and food processes from childhood to old age, to adopt a healthy lifestyle. The purpose of this activity was to perform extension nutrition education to children, by introducing knowledge of functional foods, which can help in the prevention of disease and improve quality of life. We applied five nutrition education activities, through play, in the period April-May 2012 with the elementary school children of the city of Erechim / RS participating in the "AABB Community Integration Program" this same institution. It was observed that these activities applied to the school, resulted in a great educational activity in the area of nutrition, arousing interest on the subject above, which may be transmitted to the family and community.

**Key words:** Functional Foods; School; Nutritional Education.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Departamento de Ciências da Saúde do Curso de Nutrição e Bolsista de Extensão – Universidade Regional Integrada – Campus de Erechim.

<sup>2</sup> Docente do Departamento de Ciências da Saúde-Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI- Campus de Erechim, Mestre em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS.

## INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é conceituada como aquela que faz bem, promove saúde e deve ser orientada e incentivada desde a infância até a idade adulta. O comportamento alimentar pode ser entendido como um conjunto de ações realizadas que tem início no momento em que o indivíduo decide qual alimento consumir em função da disponibilidade e do hábito alimentar, sendo que a falta ou a má qualidade da informação recebida poderá interferir na escolha dos alimentos (PHILIPPI, 2008).

Definidos como produtos, os alimentos funcionais são compostos de alguma substância biologicamente ativa que ao ser adicionado a uma dieta usual desencadeia processos metabólicos ou fisiológicos, o que resulta em redução do risco de doenças e manutenção da saúde (ANJO, 2004).

O processo de Educação Nutricional pode ser definido como um conjunto de atividades que visa a formação ou mudança de hábitos alimentares saudáveis, isto implica em uma enorme mudança que se vincula as práticas e atitudes diárias do indivíduo. À medida que a criança começa frequentar outros ambientes, como a escola, se inicia uma intensa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma grande tendência de repetir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins. Por isso a necessidade do incentivo de uma alimentação saudável em grupo (SOUSA, 2006).

As atividades foram desenvolvidas conforme plano de trabalho “A importância dos alimentos funcionais na Alimentação”, da bolsista de extensão, acadêmica do curso de Nutrição 2011 – URI – Erechim.

O objetivo desta atividade de extensão foi realizar educação nutricional com as crianças, através da introdução de conhecimentos sobre os alimentos funcionais, que podem colaborar na prevenção de doenças e melhorar a qualidade de vida.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O início da aplicação das atividades lúdicas deu-se do período de Abril a Maio de 2012, com crianças da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) – Erechim/RS, do Ensino Fundamental, em sala de aula, após informação do projeto para a direção da instituição e liberação para a realização do mesmo. Os escolares foram divididos em duas turmas e as atividades foram realizadas semanalmente. A seguir estão descritas as atividades realizadas.

**Atividade 1 - Baú da Alimentação:** Os alimentos funcionais (alho, aveia, azeite de oliva, banana, berinjela, cebola, cenoura, chá verde, chocolate meio amargo, feijão, laranja, linhaça, maçã, morango, pimentão, proteína de soja e tomate) foram dispostos em uma um baú; onde os escolares vendados, deveriam sentir os mesmos e adivinhar o alimento escolhido. Feita a descoberta, o alimento era retirado da caixa e revelado para os demais colegas, sendo discutida a importância do mesmo e a adequada frequência de consumo para a saúde. Após a apresentação, os alimentos do baú foram sorteados e os escolares levaram para casa.

**Atividade 2 - Jogos de educação nutricional:** Foram aplicados jogos específicos para educação nutricional, como “Adivinhe o que é”, “Dominó”, “Uno”, “Dorminhoco” e “Bingo Alimentar”, sendo que todos eram representados por imagens de alimentos. Foi discutido as preferências alimentares dentre os alimentos funcionais que estavam impressos nos jogos e, sua importância na saúde. Também foi entregue um caça-palavras sobre alimentos funcionais para ser respondido com auxílio da extensionista.

**Atividade 3 - Montagem do Prato Saudável e Não Saudável:** Foi desenvolvido pela extensionista dois cartazes com o desenho de um prato vazio e levado para a aula recortes de várias figuras impressas de alimentos funcionais e alimentos industrializados. Para melhor interagir, formou-se um círculo com os escolares, e explicou-se sobre a importância da substituição dos alimentos industrializados pelos alimentos funcionais no prato. Após, os escolares com o auxílio da extensionista, colaram as figuras dos alimentos no cartaz, apresentando assim um prato saudável e um prato prejudicial à saúde, sendo abordado os alimentos que mais consumiam e aqueles que achavam ser benéficos ou não à saúde. Os escolares também pintaram desenhos de alimentos funcionais, elaborados pela extensionista, e completaram um jogo simples de adivinhação.

**Atividade 4 - História da Cesta de Dona Maricota:** A narradora expôs a história sobre alimentos funcionais, que continham vegetais e frutas, interagindo ativamente com as crianças. Para ilustrar a história, foram utilizados alimentos e conforme estes fossem mencionados, os escolares retiravam da banca onde estavam expostos e depois direcionavam-se até a cesta da Dona Maricota. Em seguida, foi elucidada a importância da introdução destes alimentos na alimentação diária das crianças e entregue os alimentos à AABB.

**Atividade 5 - Montagem de Sanduíches e Sucos Funcionais:** A extensionista elaborou dois cartazes com o desenho de um pão e dois cartazes com o desenho de um copo, sendo levado para a aula recortes de várias figuras impressas de alimentos funcionais para os escolares colarem nos respectivos cartazes, conforme as receitas de alimentos funcionais elaboradas e levadas ao encontro. Após a montagem dos cartazes, os escolares ficaram com as receitas e elaboraram um desenho composto por um alimento/suco/fruta/sanduíche que mais gostassem ou gostariam de comer.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Atividade 1 - Baú da Alimentação:** Durante a discussão desta atividade, a maioria dos escolares comentou que consumia tomate, cenoura, laranja, banana e chocolate (porém, ao leite). A [linhaça](#), por exemplo, era um alimento funcional que não fazia parte da alimentação destes escolares, porém, estes comentaram que seus familiares ou alguém conhecido a utilizava. Também foi comentada a forma em que esses escolares consumiam estes alimentos, enfatizando a utilização nas preparações como salada de maionese com maçã, salada/molho de tomate, sopa com cenoura, suco de laranja e batida de banana. Avaliando então, a dinâmica aplicada, percebeu-se que os escolares conseguiram distinguir a maioria dos alimentos dispostos para adivinhação, demonstrando assim um bom rendimento durante as aulas de educação nutricional.

A linhaça é atualmente considerada um alimento funcional, em virtude de apresentar em sua composição lignanas e ácidos graxos poliinsaturados (LIMA; CARDOSO; CARDOSO, 2010). O interesse pela semente de linhaça vem aumentando devido a efeitos fisiológicos favoráveis ao organismo humano, relevado em algumas pesquisas. A ingestão de 10 g de linhaça ao dia promove alterações hormonais, contribuindo com a redução do risco de câncer e diabetes, dos níveis de colesterol total e LDL (SILVA; BERALDO; DEMATEI, 2009).



Figura 1. Sorteio dos alimentos funcionais do Baú da Alimentação  
Fonte: PERIN, ZANARDO (2012)

**Atividade 2 - Jogos de educação nutricional:** Notou-se que os escolares demonstraram interesse e participação pelas atividades, fazendo perguntas quando tinham dúvidas em relação às mesmas. A extensionista percebeu um bom empenho na realização do caça palavras, que foi preenchido corretamente.



Figura 2. Aplicação dos Jogos de educação nutricional  
Fonte: PERIN, ZANARDO (2012)

**Atividade 3 - Montagem do Prato Saudável e Não Saudável:** A aplicação desta dinâmica aos escolares foi de extrema importância, pois forneceu conhecimentos sobre alguns alimentos que eles tinham dúvida entre ser prejudicial ou não. Um exemplo foi o chocolate meio amargo, onde acreditavam ser um alimento prejudicial, portanto, foi explicada a diferença deste chocolate com o chocolate ao leite, que é consumido praticamente todos os dias por estes escolares. Pode-se perceber que, após completar o jogo simples de adivinhação sobre alimentos funcionais, algumas crianças tiveram dificuldades em distinguir alguns alimentos, onde foi dada a devida atenção.

O chocolate amargo contém altos níveis de flavonóides e propriedades antioxidantes potentes (ROSA; MONTEIRO; OLIVEIRA, 2011). Vários estudos sugerem que os flavonóides presentes no cacau podem agir como potenciais antioxidantes reduzindo o risco ou retardando o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão e resistência insulínica; por isso as áreas de nutrição e medicina têm tido especiais interesses nesses compostos (DING; HUTFLESS; DING, 2006). Todos esses efeitos foram relacionados ao chocolate amargo, rico em cacau, não sendo encontrados tais benefícios com o consumo de chocolate branco (FAGUNDES; CONCEIÇÃO, 2008). O controle na porção e na qualidade dos ingredientes presentes no chocolate é importante, pois os chocolates são produtos excessivamente calóricos que contribuem para o ganho de peso (DING; HUTFLESS; DING, 2006).

Segundo os princípios da alimentação saudável, todos os grupos alimentares devem fazer parte da alimentação diária dos indivíduos, devendo conter carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e água (BRASIL, 2006). Portanto esta deve ser orientada e incentivada desde a infância até a fase adulta, tendo em vista a promoção da saúde (PHILIPPI, 2008).



Figura 3. Montagem do Prato Saudável e Não Saudável em forma de cartaz  
Fonte: PERIN, ZANARDO (2012)

**Atividade 4 - História da Cesta de Dona Maricota:** Percebeu-se que os escolares ouviam atentos e curiosos conforme a extensionista contava a história; após foram realizadas várias perguntas aos escolares referentes à história, para assim a fixarem. Todos interagiram e responderam com interesse, também aproveitaram e falaram o que eles mais gostavam e não gostavam de comer em relação a frutas e verduras.

Segundo os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, elaborado pela Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2006), as frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil; as regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos.



Figura 4. História da Cesta de Dona Maricota sendo contada por um escolar da AABB  
Fonte: PERIN, ZANARDO (2012)

**Atividade 5 - Montagem de Sanduíches e Sucos Funcionais:** As crianças interagiram com a atividade, foram empenhadas conforme as explicações das receitas com alimentos funcionais fizeram perguntas quando tinham dúvidas e contribuíram com comentários para a montagem dos cartazes.



Figura 5. Montagem de Sanduíches e Sucos Funcionais em forma de cartaz  
Fonte: PERIN, ZANARDO (2012)

O envolvimento da comunidade é imprescindível para a sustentabilidade das ações de promoção da alimentação saudável. Gaglianone (2006) mostrou em seu estudo com escolas públicas que existe uma ausência de apoio dos dirigentes e demais integrantes das escolas por não perceberem a importância da educação nutricional nessa fase da vida. Conforme as crianças crescem, elas adquirem conhecimento e assimilam conceitos com grande rapidez. Nesse momento, é ideal que se forneça informação nutricional e se promova atitudes positivas sobre todos os alimentos.

O nutricionista possui o conhecimento científico e trabalha para estimular e aguçar o processo cognitivo do indivíduo relacionando a informação acerca de alimento e nutrição. Desta forma, ele deve ser inserido em instituições de ensino, a fim de assegurar esta alimentação saudável e trabalhar com educação nutricional, uma vez que a escola é um ambiente favorável à transmissão de informações e, conseqüentemente, para modificação de hábitos alimentares errôneos (PASSOS; GABINO; OLIVEIRA, 2013).

## CONCLUSÃO

As dinâmicas lúdicas pedagógicas foram essenciais na promoção de bons hábitos alimentares, principalmente porque as crianças aprenderam com mais facilidade através de brincadeiras, sobretudo quando o assunto foi a alimentação saudável, incluindo o consumo regular de alimentos funcionais e o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras, e a diminuição do consumo de doces, frituras e alimentos industrializados.

Notou-se que as crianças em todas as aulas, apresentaram muito interesse em expressar suas vontades, experiências e hábitos alimentares, interagindo, fazendo perguntas e dando sugestões, além de estarem sempre curiosas pelos assuntos novos que eram apresentados. Dessa forma, demonstra que as atividades realizadas foram de suma importância, possibilitando as crianças adquirir novos conceitos e conhecimentos sobre os alimentos funcionais e conseqüentemente levar estes até a família e a comunidade.

Conclui-se que a escola não deve ignorar este assunto e acreditar que apenas a família ou mesmo o tempo se encarregarão de ensinar as crianças o certo e o errado sobre a alimentação adequada. Como a adesão a uma alimentação saudável, que inclui alimentos que promovem saúde, e sem excessos deve perdurar por toda vida, a educação nutricional é um imprescindível nas escolas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANJO, D. F. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **J. Vasc. Br.**, v.3, n.2, p.145-154, 2004.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar Para a População Brasileira “Promovendo a Alimentação Saudável”**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Textos básicos em saúde. Brasília, 2006.
- DING, E. L.; HUTFLESS, S. M., DING, X.; GIROTRA, S. Chocolate and prevention of cardiovascular disease: a systematic review. **Nutrition & Metabolism**, v.3, n.2, 2006.
- FAGUNDES, A. M.; CONCEIÇÃO, R. S. Propriedades Funcionais do cacau/chocolate. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v.7, n.3, p.189-194, maio/jun. 2008.
- GAGLIANONE, C. P. et al. Nutrição na Escola pública de São Paulo, Brasil: projeto para reduzir riscos de adoecer e morrer na idade adulta. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19, n.3, p.309-320, maio/jun.2006.
- LIMA, E. C. S.; CARDOSO, M. C. G.; CARDOSO, M. H. Efeito do uso da linhaça (*Linum usitatissimum* L.) no tratamento da dislipidemia. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v.9, n.6, p.340-345, nov./dez.2010.
- PASSOS, F. C. A.; GABINO, A. F. C.; OLIVEIRA, D. R. Incentivo à Alimentação Saudável em Escolares e Adolescentes de uma Instituição Pública da Cidade de São Paulo. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.20, n.117, p.47-52, jan./fev.2013.
- PHILIPPI, S. T. **Alimentação Saudável e a Pirâmide dos alimentos**. In: PHILIPPI, S. T. **Fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- ROSA, C. O. B.; MONTEIRO, M. R. P.; OLIVEIRA, T. T. Alimentos Funcionais e Dislipidemias. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.19, n.108, p.34-38, maio/jun.2011.
- SILVA, M. B. L., BERALDO, J. C., DEMATEI, L. R. Efeito da adição de farinha de linhaça na aceitação sensorial de bolo de chocolate. **Enciclopédia Biosfera**, v. 5, n. 8, 2009.
- SOUSA, P. M. O. **Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional**. Brasília-DF. maio/2006.