

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

LARISSA PENICHE PEREIRA

**Validação de cartilha sobre alimentação saudável
para crianças de dois a cinco anos**

Brasília, 03 de julho de 2014.



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

LARISSA PENICHE PEREIRA

Validação de cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos

Orientadora: Karin Eleonora Savio de Oliveira
Co orientadora: Rita de Cássia Almeida Akutsu

Brasília, 03 de julho de 2014.

Resumo

A validação de conteúdo é essencial no processo de desenvolvimento e adaptação de instrumentos, avaliando o grau em que cada elemento de um instrumento é relevante e representativo. Este estudo teve como objetivo validar uma cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos, voltada para pais, educadores, nutricionistas e responsáveis. A construção da cartilha foi realizada em quatro etapas: pesquisa em base de dados, coleta de informações com mães via internet e presencialmente, construção de conteúdo e confecção das ilustrações. A validação do conteúdo da cartilha foi feita em duas etapas: revisão por comitê de especialistas e análise semântica. Na revisão os oito juízes julgaram critérios de clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica, atribuindo notas em escala tipo Likert de cinco pontos. As notas foram utilizadas para o cálculo do Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC). Os resultados obtidos foram três notas de clareza de linguagem e três notas de relevância teórica abaixo de satisfatório (0,8), e pertinência prática com todas as notas satisfatórias. O Coeficiente de Validade de Conteúdo total mostra os três critérios com valores satisfatórios. Além das notas os juízes emitiram contribuições, sendo relacionadas a utilização de linguagem menos técnica, a adição de conteúdos, a exclusão de conteúdos e correção de informações. A análise semântica foi feita por três mães e três nutricionistas, onde buscaram avaliar a clareza de linguagem e compreensão. As considerações foram: substituição de palavras técnicas, utilização de uma linguagem mais clara, adição de conteúdos e explicação de informações.

Descritores: Alimentação infantil; Cartilha; Validação; Coeficiente de Validade de Conteúdo

The content validation is essential in the process of development and adaptation of instruments, evaluating the grade that each element of an instrument is relevant and representative. This study aimed to validate a handbook on healthy eating for children two to five years, aimed at parents, educators, nutritionists and guardians. The construction of the handbook was performed in four steps: research database, gathering information with mothers in person and through the Internet, content building and designing illustrations. The handbook content validation was done in two steps: review by experts committee and semantic analysis. In the review, the eight judges considered

the criteria of language clarity, practical relevance and theoretical relevance which scores on Likert scale of five points. The grades were used to calculate the Content Validity Coefficient (CVC). The results were three grades of language clarity and three grades of theoretical relevance below the satisfactory (0.8), and practical relevance with all grades satisfactory. The Total Content Validity Coefficient shows the three criteria with satisfactory values. Beside grades, the judges issued contributions, being related to the use of less technical language, the addition of content, the exclusion of content and correction of information. Semantic analysis was done by three mothers and three nutritionists, which looked for evaluate the language clarity and understanding. The considerations were: replacement of technical words, use of clearer language, content addition and explanation of information.

Descriptors: Child Feed; Handbook; Validation; Content Validity Coefficient

Introdução

A alimentação está estreitamente ligada a saúde, nutrição, crescimento e desenvolvimento infantil, tornando os primeiros anos de vida um momento essencial para a formulação e desenvolvimento de práticas alimentares que sejam adequadas²⁰.

Os primeiros anos são bastante relevantes pois neles ocorre um crescimento acelerado e uma rápida maturação da criança. A nutrição adquire importante papel ao permitir a sobrevivência e o crescimento correto nessa fase da vida¹⁷.

Para o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças nos anos iniciais de vida, é fundamental a oferta de uma alimentação em proporções adequadas e de qualidade. Uma alimentação saudável é aquela capaz de fornecer a energia e os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo e a manutenção da saúde².

O aleitamento materno tem um papel fundamental na promoção e proteção da saúde dos lactentes. Suas características nutricionais e imunológicas refletem positivamente no estado nutricional, crescimento e desenvolvimento das crianças⁴.

Já é comprovada a superioridade do leite materno sobre leites de outras espécies, trazendo benefícios conjuntos para a mãe e bebê. Para as mães é capaz de evitar câncer de mama e outra possível gravidez. Para a criança, o leite materno é capaz de evitar morte infantil, doenças infecciosas, alergias alimentares entre outros¹¹.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses de idade e mantido até os 2 anos, associado a alimentação complementar¹⁷.

Evidências científicas mostram os benefícios do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, diante deste momento o leite materno não é mais capaz de suprir as necessidades da criança de energia, proteínas e micronutrientes⁶.

Após os seis meses deve ser introduzida a alimentação complementar associada ao leite materno, que é compreendida por qualquer alimentos de caráter nutritivo, sólidos ou líquidos, que devem ser oferecidos à criança⁵.

As práticas alimentares no primeiro ano de vida são de extrema importância na formação dos hábitos alimentares da criança. A introdução de alimentos deve ser realizada de forma lenta, gradual e respeitando a individualidade de cada criança¹⁰.

Na fase pré escolar a criança apresenta um crescimento inferior a quando se é lactente. A velocidade de crescimento corporal e o ganho de peso passam a ser menores do que nos dois primeiros anos de vida. Como consequência, ocorre uma diminuição

das necessidades nutricionais e também do apetite. Nesse ciclo da vida, uma alimentação equilibrada é capaz de assegurar o crescimento e desenvolvimento adequado da criança¹⁸.

O repertório de comportamento de crianças na fase pré escolar é modificado por aprendizagem por observação de modelo, também conhecida como aprendizagem social²¹. A aprendizagem social é uma forma de aprendizagem individualizada, a qual sofre influência pelo ambiente social¹³.

Os hábitos alimentares são influenciados por exemplo pelos pais, pessoas familiares, ambiente e atmosfera ao redor da criança na hora das refeições⁹.

A fase pré escolar é uma fase crítica pois é quando a criança começa a sofrer influência pelo que a família consome. Caso o grupo familiar não consuma uma dieta equilibrada e saudável, a criança corre o risco de desenvolver hábitos alimentares não corretos¹⁴. Sendo que o comportamento dos pais em relação a alimentação da criança pode deixar influências duradouras até a vida adulta¹¹.

Tanto as preferências como os padrões alimentares das crianças são construídos a partir de influência de outras crianças mas principalmente a partir da influência exercida pelos pais. Exemplos disso são as quantidades de comida colocadas na boca e sua frequência, a preferência por alimentos energéticos, entre outros²¹.

Sendo a formação dos hábitos alimentares advinda de uma rede de influências tanto genéticas quanto ambientais. De forma que a influência vinda da pré disposição genética é moldada ao longo da vida por meio das experiências vividas¹¹.

A diversidade e o aumento na oferta de alimentos, principalmente os não saudáveis, tem grande poder de influência sobre os padrões alimentares na infância. Uma vez que este é um período essencial para a formação dos hábitos alimentares. O consumo inadequado, frequente e em excesso desse tipo de alimento, reflete em um comprometimento da saúde nessa fase da vida, e que pode perdurar na fase adulta¹.

O consumo de alimentos mais doces e mais condimentados faz com que a criança diminua o interesse pelo consumo de frutas e hortaliças em sua forma natural. O consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcar, gordura e corantes está associado ao excesso de peso e obesidade na infância¹¹.

A obesidade infantil vem apresentando crescente número em nível mundial, estando presente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, fato no qual gera influência na saúde infantil e juvenil¹⁹.

As atuais práticas alimentares juntamente com a alta prevalência de obesidade infantil revelam a necessidade da realização de trabalhos de educação nutricional que envolvam principalmente o ambiente familiar¹⁶.

A validação de conteúdo é essencial no processo de desenvolvimento e adaptação de instrumentos. Ela avalia o grau em que cada elemento de um instrumento é relevante e representativo²².

Diretrizes nutricionais tem o papel de fornecer informações qualitativas sobre alimentos e alimentação saudável, sendo utilizado uma linguagem coloquial e de fácil entendimento⁸.

No Sistema Único de Saúde (SUS), o uso de materiais educativos na forma impressa é uma prática usual. Manuais de saúde, folhetos e cartilhas são meios capazes de provocar resultados positivos¹⁵.

A escolha de uma cartilha como material educativo foi feita no intuito de construir um material de fácil circulação, com linguagem e recurso acessível a qualquer tipo de população, onde o entendimento sobre alimentação saudável fosse facilmente compreendido.

Visto a importância de materiais educativos para a promoção da saúde, o presente estudo tem como objetivo validar uma cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos, voltada para pais, educadores, nutricionistas e responsáveis.

Métodos

1.1 Construção da cartilha

O processo de construção da cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos foi realizado durante um programa de iniciação científica desenvolvido na Universidade de Brasília no ano de 2012-2013. A construção foi baseada em quatro etapas: pesquisa em base de dados, coleta de informações com mães via internet e presencialmente (Hospital Universitário de Brasília), construção de conteúdo e confecção das ilustrações.

A etapa de pesquisa foi realizada por meio de um grupo de estudos formado por uma doutoranda e seis alunos de graduação do curso de Nutrição. Os encontros eram realizados uma vez por semana e tinham o objetivo de discutir temas da alimentação infantil por meio de pesquisas em bases de dados (*Scielo, periódicos Capes e Lilacs*), guias de alimentação infantil e livros. Alguns dos temas discutidos foram: influências da amamentação no período de 0 a 2 anos, prevalência de aleitamento materno, palatabilidade, experiência intrauterina, alimentação complementar e práticas parentais.

A segunda etapa consistiu da coleta de informações com as mães. Essa etapa tinha o objetivo de identificar as principais dúvidas das mães quanto à alimentação infantil. Foram realizadas entrevistas via internet e presencial com mães frequentadoras do ambulatório de crescimento e desenvolvimento do Hospital Universitário de Brasília, participando do estudo final 10 mães com idade entre 20 e 30 anos. Em ambas as entrevistas as participantes foram indagadas com duas perguntas: “Quais as suas principais dúvidas em relação a alimentação do seu filho?” e “Onde você busca informações sobre alimentação?”

A etapa de construção de conteúdo foi baseada na revisão da literatura, nas dúvidas colhidas com as mães, e no grupo de estudos. Dos temas que mais apareceram, foram 10 temas assim descritos: oferta de alimentos industrializados, alimentos proibidos, quais alimentos são saudáveis, lanches para a escola, restrições alimentares, falta de apetite infantil, oferta de alimentos açucarados, quantidade de comida que deve ser oferecida, quais alimentos oferecer e incentivo ao consumo alimentar. A partir disso a versão escrita da cartilha foi construída em oito tópicos: como deve ser a alimentação do meu filho, alimentos industrializados, meu filho não come, comportamento dos pais,

nutrientes importantes, atividade física, receitas saudáveis e 10 passos para a alimentação saudável. Sendo todos com linguagem adaptada ao público alvo.

A última etapa foi a de confecção das ilustrações, sendo estas feitas por um aluno do curso de comunicação social da Universidade de Brasília. O objetivo desta etapa era deixar a cartilha ilustrativa, com fácil visualização, e que as imagens complementassem o conteúdo.

1.3 Revisão por comitê de especialistas

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília (Protocolo nº 394.040).

A validação por juízes foi realizada baseada na metodologia descrita por Pasquali (2010). O instrumento foi avaliado pela técnica de juízes por oito profissionais da área de Nutrição.

Foi enviado previamente aos juízes um e-mail individual contendo um convite de participação, a versão final da cartilha e um roteiro de instruções. O roteiro trazia o objetivo da cartilha, a forma como o instrumento deveria ser avaliado e a planilha de preenchimento (Apêndice A).

Os critérios de avaliação utilizados foram clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica, sendo estes definidos para uma melhor compreensão pelos juízes. A clareza de linguagem considerava se a linguagem estava clara, compreensível e adequada para a população alvo (pais, educadores, nutricionistas e responsáveis). A pertinência prática considerava se o conteúdo era pertinente ao público a quem a cartilha é destinada. A relevância teórica considerava a associação entre o conteúdo e teoria.

Esses critérios deveriam ser utilizados para avaliar os oito tópicos presentes na cartilha, que são: como deve ser a alimentação do meu filho, alimentos industrializados, meu filho não come, comportamento dos pais, nutrientes importantes, atividade física, receitas saudáveis e dez passos para a alimentação saudável.

A planilha contava com os oito tópicos da cartilha a serem julgados, os critérios de avaliação e espaços para que fossem emitidas críticas, sugestões e recomendações referentes a cada tópico da cartilha.

O julgamento dos critérios foram baseados na escala tipo Likert de concordância de cinco pontos, com respostas variando de discordo totalmente a concordo totalmente. Sendo também atribuída uma nota final, com variação de zero a cinco pontos, para que a cartilha fosse julgada referente a seu conteúdo global.

1.4 Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC)

Afim de verificar a concordância entre os juízes que participaram do estudo, foi utilizada a metodologia de Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC) proposta por Hernández- Nieto (2002).

A partir da análise dos juízes e das notas atribuídas aos critérios de clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica, calculou-se o CVC. A fórmula para o cálculo do CVC se encontra na tabela a seguir:

Tabela 1: Fórmula do cálculo de Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC). Brasília, 2014.

Fórmula do (CVC)				
$M_x = \sum x / J$	$CVC_i = M_x / V_{máx}$	$Pe_i = (1/J)^J$	$CVC_c = CVC_i - Pe_i$	$CVC_t = Mcvc_i - Mpe_i$
M_x : média das notas de cada item	$V_{máx}$: nota máxima do item (5: escala Likert)	Pe_i : erro de possível viés do avaliador	CVC_c : coeficiente de validade de conteúdo de cada item	CVC_t : calculo do CVC final
$\sum x$: somatória da nota dos juízes		J : número de juízes que avaliaram o item		$Mcvc_i$: média atribuída ao CVC de cada item
J : número de juízes que avaliaram o item				Mpe_i : média do erro de cada item

De acordo com Hernández- Nieto (2002)⁷, os itens somente serão considerados aceitáveis caso o CVC_c obtenha valor superior a 0,8.

1.5 Análise semântica

A análise semântica foi realizada com objetivo de verificar a correta compreensão das informações presentes na cartilha pelo público alvo no qual o instrumento é vinculado.

A análise foi realizada por meio de entrevistas pessoais feitas com três nutricionistas e três mães de crianças na faixa etária de dois a cinco anos. A cartilha foi enviada antecipadamente as participantes para que esta pudesse ser lida, facilitando a análise na hora das entrevistas.

Nas entrevistas era explicado as participantes sobre a cartilha, o processo de validação e público alvo a ela destinado. Dessa forma era pedido que elas julgassem a cartilha quanto a sua compreensão e clareza de linguagem.

A cartilha era lida juntamente com a participante e a cada parágrafo era preciso que ela se manifestasse julgando se a linguagem utilizada estava clara, de fácil compreensão e se tinha alguma palavra ou frase que poderia ser modificada para facilitar o entendimento.

As nutricionistas que participaram das entrevistas julgavam a linguagem de duas formas: a primeira em relação a compreensão delas mesmas e a segunda em relação a compreensão que elas achavam que a mãe teria, se seria uma linguagem de fácil entendimento para as mães. Já as entrevistas realizadas com as mães, a linguagem era julgada somente de acordo com o entendimento dela própria.

Resultados e Discussão

Foi realizada uma revisão da literatura a cerca do tema cartilhas sobre alimentação infantil, com o objetivo de criar um histórico sobre todos os materiais e instrumentos publicados até hoje no Brasil.

A busca foi realizada por artigos publicados nas bases de dados *Scielo*, *periódicos Capes e Lilacs*, abrangendo artigos na língua portuguesa, no período de 2003 a 2013. Os descritores utilizados para a procura foram: guia alimentar, guia alimentar infantil, guia dietético infantil, pirâmide alimentar infantil, cartilha infantil e cartilha de alimentação infantil. Para a revisão de literatura também foram incluídos no estudo livros e guias já publicados sobre alimentação infantil.

O processo de busca dos artigos ocorreu primeiramente por meio dos descritores, onde foram selecionados todos os artigos que apareciam conforme os descritores utilizados, resultando em uma amostra de 351 artigos. Posteriormente, os artigos foram selecionados por meio do título atribuído a eles, tendo uma amostra de 70 artigos. Após a seleção de artigos pelo título, estes foram analisados por meio da leitura de seus resumos, tendo 26 artigos selecionados. E por fim os artigos foram lidos na íntegra tendo uma amostra final de 16 artigos relacionados a cartilhas de alimentação infantil.

A alimentação infantil está diretamente relacionada a saúde, nutrição, crescimento e desenvolvimento de uma criança, sendo os primeiros anos de vida uma fase primordial para a determinação de adequadas práticas alimentares²⁰.

A criação de um instrumento educativo com conteúdo vinculado a saúde e nutrição, possibilita a transmissão de informações que ajudem a formação de práticas alimentares adequadas desde os primeiros anos de vida, impactando no crescimento e desenvolvimento infantil.

A construção da cartilha educativa sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos, buscou informar e agregar conhecimento a mães, nutricionistas, educadores e responsáveis, empoderando-os a promover saúde e a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

O processo de validação da cartilha foi baseado na metodologia proposta por Pasquali (2010)¹², que se refere a procedimentos teóricos que são a análise de juízes e análise semântica. Procedimentos que fizeram parte do processo de validação da cartilha.

Os juízes na avaliação de uma cartilha permitem ajustar o conteúdo a uma abordagem de trabalho do profissional³. A participação dos juízes no processo de validação da cartilha foi essencial, pois observa-se que mesmo a cartilha sendo escrita baseada na literatura científica eles são detentores de conhecimento práticos que podem ser aliados ao conhecimento científico afim de aprimorar o conteúdo. Importantes contribuições foram geradas e importantes assuntos foram levantados permitindo a construção de um material de mais fácil compreensão para o público alvo.

A revisão por comitê de especialistas foi realizada com a participação total de oito juízes, todos profissionais da área de Nutrição, onde realizaram uma revisão da cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos.

A avaliação foi feita por meio da emissão de notas em escala de cinco pontos, onde foram julgados os oito tópicos da cartilha de acordo com os critérios de clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica. Sendo também atribuído uma nota global, referente a cartilha como um todo. As tabelas 2, 3, 4 e 5 mostram as notas atribuídas de acordo com cada critério.

Tabela 2: Notas do critério de clareza de linguagem atribuídas a cartilha pelos juízes. Brasília, 2014.

Clareza de linguagem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Como deve ser a alimentação do meu filho	2	4	4	5	4	3	5	5
Alimentos industrializados	2	4	4	4	5	3	5	5
Meu filho não come	1	5	4	5	5	4	5	4
Comportamento dos pais	3	4	5	5	5	4	5	4

Nutrientes importantes	2	2	4	5	2	3	5	3
Atividade física	3	5	5	5	4	4	5	4
Receitas saudáveis	4	5	5	4	5	4	5	4
Dez passos para a alimentação saudável	3	5	5	5	5	5	5	3

Tabela 3: Notas do critério de pertinência prática atribuídas a cartilha pelos juízes. Brasília, 2014.

Pertinência prática	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Como deve ser a alimentação do meu filho	4	4	5	4	5	5	5	4
Alimentos industrializados	4	5	5	4	5	5	5	3
Meu filho não come	1	5	5	5	5	5	5	3
Comportamento dos pais	4	5	5	5	5	5	5	3
Nutrientes importantes	4	4	4	5	4	5	5	3

Atividade física	4	5	5	5	5	5	5	3
Receitas saudáveis	4	5	5	4	5	5	5	4
Dez passos para a alimentação saudável	4	5	5	5	5	5	5	4

Tabela 4: Notas do critério de relevância teórica atribuídas a cartilha pelos juízes. Brasília, 2014.

Relevância teórica	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Como deve ser a alimentação do meu filho	5	5	4	4	4	4	4	4
Alimentos industrializados	3	5	5	4	5	3	4	3
Meu filho não come	1	5	4	5	4	3	4	3
Comportamento dos pais	2	5	5	5	5	4	5	3
Nutrientes importantes	2	4	3	5	4	4	4	3
Atividade física	3	5	5	5	5	4	5	3

Receitas saudáveis	3	5	5	4	5	4	5	4
Dez passos para a alimentação saudável	3	5	5	5	5	5	5	4

Levando em consideração que as notas atribuídas eram de uma escala de cinco pontos, a média para as notas seria 2,5. Em relação aos critérios, a clareza de linguagem apresentou seis notas abaixo da média, a pertinência prática apresentou uma e a relevância teórica três. Entretanto essas notas são valores brutos. A técnica utilizada para se calcular a concordância dessas notas entre os juízes será mostrada através do Cálculo de Validade de Conteúdo.

Tabela 5: Notas de avaliação geral atribuídas a cartilha pelos juízes. Brasília, 2014.

Juízes	Avaliação geral
J1	3
J2	4
J3	4
J4	4
J5	4
J6	3,5
J7	5
J8	3,5
Média	3,87

Em relação a avaliação do conteúdo geral da cartilha, nenhuma nota atribuída apresentou valor menor do que a média da pontuação.

Além das notas, ao avaliarem a cartilha, os juízes emitiram sugestões, críticas e recomendações, para que estas pudessem ser incorporadas a cartilha melhorando e enriquecendo seu conteúdo.

De acordo com a tabela 6, as contribuições feitas pelos juízes estavam relacionadas principalmente a adequação do conteúdo a uma linguagem menos técnica,

a adição de conteúdos e informações pertinentes ao tema, a exclusão de questões não relevantes e correção de informações em relação a redação.

Tabela 6: Sugestões, críticas e recomendações feitas a cartilha pelos juízes. Brasília, 2014.

Tópicos	Sugestões/ críticas/ recomendações
Como deve ser a alimentação do meu filho	Não utilizar marcas de produtos. Incluir recomendações de consumo de água. Rever redação. Evitar separação de sílabas. Utilizar palavras menos técnicas.
Alimentos industrializados	Incluir informações sobre leitura de rótulos. Evitar terminologias como “rico” em determinado nutriente.
Meu filho não come	Fazer sugestões sobre o que fazer quando a criança não come. Citar atividades educativas que possam incentivar. Retirar informações sobre duração das refeições. Enfatizar a importância do exemplo dos pais.
Comportamento dos pais	Utilizar palavras menos técnicas. Citar os pais como exemplo para consumo de uma alimentação saudável.
Nutrientes importantes	Formular explicação mais simples sobre proporção de macronutrientes. Diferenciar vitamina A de provitamina A. Citar fatores estimuladores da absorção de ferro.
Atividade física	Exemplificar atividades físicas lúdicas. Utilizar palavras menos técnicas.

Receitas saudáveis	Reformulação de ilustrações. Diferenciar suco de refresco.
Dez passos para a alimentação saudável	Indicar sobre o consumo de água. Utilizar palavras menos técnicas.

As notas atribuídas anteriormente em uma escala tipo Likert de concordância de cinco pontos, geraram informações que permitiram o cálculo do Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC).

A tabela 7 mostra os resultados do Coeficiente de Validade de Conteúdo, calculado baseado nos critérios de clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica. O cálculo foi feito em relação a cada tópico (CVC_c) e em relação a todo o instrumento (CVC_t).

Tabela 7: Coeficiente de Validade de Conteúdo de cada tópico (CVC_c) e do instrumento (CVC_t). Brasília, 2014.

Tópicos	CVC _c		
	CL	PP	RT
Como deve ser a alimentação do meu filho	0,79	0,89	0,84
Alimentos industrializados	0,79	0,89	0,79
Meu filho não come	0,82	0,84	0,72
Comportamento dos pais	0,87	0,92	0,84
Nutrientes importantes	0,64	0,84	0,72
Atividade física	0,87	0,92	0,87
Receitas saudáveis	0,89	0,92	0,87

Dez passos para a alimentação saudável	0,89	0,94	0,92
Coefficiente de Validade de Conteúdo total (CVC_t)	0,82	0,90	0,82

CVC_c= Coeficiente de Validade de Conteúdo de cada tópico; CVC_t= Coeficiente de Validade de Conteúdo total; CL= clareza de linguagem; PP= pertinência prática; RT= relevância teórica.

Como representado na tabela 7 os resultados obtidos com o cálculo do CVC, foram mostrados através dos valores de CVC_c e CVC_t. Em relação a clareza de linguagem, os juízes julgaram que os tópicos com menor clareza de linguagem foram os de como dever ser a alimentação do meu filho, alimentos industrializados e nutrientes importantes. Foram vistos nesses tópicos problemas relacionados a redação, a utilização de linguagem técnica e uso de informações de difícil compreensão.

A pertinência prática obteve resultados satisfatórios, não recebendo nenhuma nota inferior ao recomendado (0,8), de acordo com Hernández-Nieto (2002)⁷. O critério de relevância teórica, assim como o de clareza de linguagem, apresentou notas inferiores, essas em relação aos tópicos de alimentos industrializados, meu filho não come, e nutrientes importantes. As notas inferiores levaram em considerações a associação entre o conteúdo da cartilha e a teoria.

Embora os dois dos critérios tenham apresentado notas inferiores em relação a alguns tópicos específicos, o CVC_t mostra que o instrumento como um todo, considerando o conjunto de seus tópicos, apresentou notas superiores ao recomendado, mostrando haver concordância entre os juízes.

No processo de construção de uma cartilha educativa, é recomendado a utilização de uma abordagem coletiva, participativa e comunicativa¹⁵. A validação do instrumento contou com a participação de mães e nutricionistas, público no qual a cartilha era destinada, o que possibilitou um aprimoramento do conteúdo da cartilha de acordo com as demandas passadas pelo público leitor.

As nutricionistas julgaram a cartilha em relação a compreensão e clareza de linguagem que elas tiveram e que elas acharam que as mães teriam. Já as mães julgaram somente em relação a compreensão e clareza de linguagem delas mesmas.

Com isso, todas as participantes da análise semântica fizeram sugestões em relação a linguagem do conteúdo da cartilha, dando indicações e/ou sugestões de

modificações na cartilha que facilitassem sua leitura, compreensão e que enriquecesse o conteúdo.

Essa etapa de validação (análise semântica) permitiu a construção de uma cartilha que fosse adequada em relação a clareza de linguagem e compreensão pelo público alvo. Echer (2005)³, diz que atender as expectativas dos participantes é fundamental a construção de recursos educativos.

A tabela 8, faz referência as sugestões feitas pelas participantes da análise semântica. Mães e nutricionistas emitiram suas opiniões afim de deixar a cartilha com um conteúdo claro, com linguagem fácil e com boa compreensão perante o público alvo.

Tabela 8: Sugestões feitas a cartilha por mães e nutricionistas. Brasília, 2014.

Tópicos	Sugestões mães	Sugestões nutricionistas
Como deve ser a alimentação do meu filho	Citar que as porções são indicadas diariamente. Explicar o que são hortaliças.	Indicar que tubérculos seriam as raízes
Alimentos industrializados	Utilizar linguagem mais clara. Substituir palavra hipertensão por ser uma linguagem mais técnica.	Citar que os alimentos industrializados devem ser evitados por poderem causar alergias alimentares. Adicionar exemplo de rótulo de alimento infantil.
Meu filho não come	Substituir palavra oscilação por uma de melhor compreensão.	-----

Comportamento dos pais	-----	Colocar a atividade física como ação interativa e social.
Nutrientes importantes	Citar que as recomendações de cálcio são diárias. Explicar o que é ferro heme e não heme. Indicar que lipídeos seriam as gorduras.	Substituir sistema imunológico por sistema de defesa. Adicionar conteúdo sobre fibras alimentares. Substituir palavra aporte por uma de melhor compreensão.
Atividade física	-----	-----
Receitas saudáveis	-----	Adicionar rendimento das receitas. Adicionar receita com aproveitamento integral dos alimentos. Falar sobre sazonalidade. Oferecer dicas de como higienizar os alimentos.
Dez passos para a alimentação saudável	-----	Substituir palavra fixos por regulares. Falar sobre a oferta de água ao longo do dia.

Sobre as considerações, alguns tópicos da cartilha não tiveram sugestão feitas por ambas as partes (mães e nutricionistas), como é o caso do tópico de atividade física. Já outros tópicos, como é o caso de nutrientes importantes, tiveram considerações iguais, feitas pelos dois grupos de participantes.

Portanto, as principais considerações foram em relação a substituição palavras técnicas por palavras de fácil compreensão, a utilização de uma linguagem mais clara e fluida, a explicação de informações e a adição de conteúdos que deixassem a cartilha mais explicativa.

Conclusão

A construção e principalmente a validação de materiais educativos se torna importante devido a quantidade de informações incorretas vinculadas atualmente sobre alimentação saudável e nutrição.

Tendo em vista o processo de validação, mostra-se que a cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos, apresenta concordância em seu conteúdo, apresentando informações confiáveis.

A utilização de uma linguagem clara e de fácil compreensão, torna o instrumento um material de amplo acesso. Espera-se que esse material seja capaz de incentivar mães, nutricionista, educadores e responsáveis a promover melhores hábitos alimentares para suas crianças.

O instrumento entretanto apresenta limitações. A amostra de participantes que fizeram parte do processo de validação ainda se torna restrita em relação a dimensão do público ao qual a cartilha é destinada, o que poderia trazer diferentes resultados ao conteúdo do instrumento.

Diante disso, sugere-se que novos materiais educativos sejam criados, desenvolvidos e validados. A presença de conteúdos informativos confiáveis e de fácil compreensão, agregam conhecimento aos leitores e disseminam saúde.

Referências bibliográficas

- 1- Aquino Rita de Cássia de, Philippi Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública. 2002; 36(6): 655-660.
- 2- Bonotto Gabriel Missaggia, Schneider Bruna Celestino, Santos Iná Silva, Gigante Denise Petrucci, Assunção Maria Cecília F.. Adequação do consumo energético e de macronutrientes de crianças menores de seis anos. Rev. paul. pediatr. 2012; 30(4): 513-519.
- 3- Echer Isabel Cristina. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2005 Oct; 13(5): 754-757.
- 4- Figueiredo Márcio Gomes, Sartorelli Daniela Saes, Zan Tiago Alves de Brito, Garcia Evandro, Silva Lino Cerveira da, Carvalho Fernando Luiz Pinto de et al . Inquérito de avaliação rápida das práticas de alimentação infantil em São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2004; 20(1): 172-179.
- 5- Gomes PTT, Nakano AMS. Introdução à alimentação complementar em crianças menores de 6 meses atendidas em dia nacional de campanha de vacinação. Rev. Salus-Guarapuava. 2007.
- 6- Guerra António et al. Alimentação e nutrição do lactente. Acta pediátrica portuguesa. 2012.
- 7- Hernández-Nieto RA. Contributions to statistical analysis. Mérida. 2002; Universidad de Los Andes.
- 8- Horta Paula Martins, Pascoal Mariana Nunes, Santos Luana Caroline dos. Atualizações em guias alimentares para crianças e adolescentes: uma revisão. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. 2011; 11(2): 115-124.

9- Mahan LK, Escott-Stump S. Krause alimentos, nutrição & dietoterapia. 12 ed. São Paulo: Roca; 2011.

10- Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos: Dez passos para uma alimentação saudável. Ministério da Saúde. Brasília; 2010.

11- Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil. Aleitamento materno e alimentação complementar. Caderno de atenção básica. Brasília; 2009.

12- Pasquali L & cols. Instrumentação psicológica: fundamentos e prática. Porto Alegre: Artmed; 2009.

13- Pontes FAR, Magalhães CMC. A transmissão da cultura da brincadeira: algumas possibilidades de investigação. *Psicol. Reflex. Crit.* 2003; 16(1).

14- Quaioti, Teresa Cristina Bolzan; Almeida, Sebastião de Sousa. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicol. USP.* 2006; 17(4).

15- Reberte Luciana Magnoni, Hoga Luiza Akiko Komura, Gomes Ana Luisa Zaniboni. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2012; 20(1): 101-108.

16- Rinaldi Ana Elisa M., Pereira Avany Fernandes, Macedo Célia Sperandeo, Mota João Felipe, Burini Roberto Carlos. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. *Rev. paul. pediatr.* 2008; 26(3): 271-277.

17- Saldiva Silvia Regina D. M., Escuder Maria Mercedes, Mondini Lenise, Levy Renata B., Venancio Sonia I. Práticas alimentares de crianças de 6 a 12 meses e fatores maternos associados. *J. Pediatr.* 2007; 83(1): 53-58.

18- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação do departamento de nutrologia: alimentação do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação

saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. Departamento de Nutrologia. 3ª ed. Rio de Janeiro: SBP; 2012.

19- Schmitz Bethsáida de Abreu Soares, Recine Elisabetta, Cardoso Gabriela Tavares, Silva Juliana Rezende Melo da, Amorim Nina Flávia de Almeida, Bernardon Renata et al . A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cad. Saúde Pública. 2008; 24(Suppl 2): s312-s322.

20- Toloni Maysa Helena de Aguiar, Longo-Silva Giovana, Goulart Rita Maria Monteiro, Taddei José Augusto de Aguiar Carrazedo. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. Rev. Nutr. 2011; 24(1): 61-70

21- Viana Victor, Santos Pedro Lopes dos, Guimarães Maria Júlia. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. Psic., Saúde & Doenças. 2008; 9(2): 209-231.

22- Alexandre Neusa Maria Costa, Coluci Marina Zambon Orpinelli. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. Ciênc. saúde coletiva. 2011; 16(7): 3061-3068.

Apêndices

Apêndice A

O objetivo do trabalho é validar uma cartilha sobre alimentação saudável para crianças de dois a cinco anos, voltada para pais, educadores, nutricionistas e responsáveis.

A proposta metodológica para a validação do instrumento é baseada no modelo de Pasquali (2010). Se faz necessário julgar a conteúdo da cartilha em relação a clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica.

A clareza de linguagem considera se a linguagem está clara, compreensível e adequada para a população alvo. A pertinência prática considera se o conteúdo é pertinente ao público a quem a cartilha é destinada. A relevância teórica considera a associação entre o conteúdo e teoria.

O julgamento do conteúdo deve ser baseado em uma escala tipo Likert de cinco pontos, sendo representado conforme mostrado a seguir: 1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- indiferente; 4- concordo; 5- concordo totalmente.

A escala deve ser utilizada dividida conforme os tópicos da cartilha, que vão de 1 a 8, como mostrado na tabela a seguir.

	Clareza de linguagem	Pertinência prática	Relevância teórica
Como deve ser a alimentação do meu filho			
Alimentos industrializados			
Meu filho não come			
Comportamento dos pais			
Nutrientes importantes			
Atividade física			
Receitas saudáveis			
Dez passos para a alimentação saudável			

Além da utilização da escala, também há espaço para que sejam expressas críticas, sugestões e recomendações.

	Críticas	Sugestões	Recomendações
Como deve ser a alimentação do meu filho			
Alimentos industrializados			
Meu filho não come			
Comportamento dos pais			
Nutrientes importantes			
Atividade física			
Receitas saudáveis			

Dez passos para a alimentação saudável			
--	--	--	--

Após a avaliação completa do conteúdo da cartilha, a seguir segue a tabela onde deve ser feita uma avaliação da cartilha de forma global, sendo considerada uma escala de nota de 0 a 5.

	Nota
Avaliação geral	

Anexos



*Cresci, mamãe
e agora?*



Autora:

Larissa Peniche

Orientadora:

Kárin Oliveira Sávio

Co Orientadora:

Rita Akutsu

Colaboradores:

Renata Monteiro

Amanda Branquinho

Amanda da Cunha Gomes

Giovanna Soutinho

Lewestter Melchior

Rafaella Dusi

O que comer e quanto comer?

Para uma alimentação saudável e equilibrada é importante que se consuma alimentos dos diferentes grupos alimentares. Os grupos são: cereais e tubérculos (raízes), feijões, frutas, hortaliças, leites e substitutos e carnes. Incluindo também o consumo moderado dos grupos das gorduras, açúcares e doces.

Grupos alimentares	Exemplos
Cereais e tubérculos (raízes)	Arroz, macarrão, batata, mandioca, pão francês, pão de forma, entre outros.
Feijões	Feijão, lentilha, soja, grão de bico, entre outros.
Frutas	Banana, laranja, maçã, abacaxi, goiaba, mamão, entre outros.
Hortaliças	Abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, brócolis, alface, beterraba, tomate, entre outros.
Leites e substitutos	Leite, queijo, iogurte, coalhada, entre outros.
Carnes	Frango, peixe, boi, ovo, miúdo, vísceras, entre outros.
Gorduras	Manteiga, óleo vegetal, entre outros.
Açúcares e doces	Açúcar, achocolatado, doce caseiro, geleia, entre outros.

A quantidade de alimento oferecido a criança deve ser suficiente para cobrir as necessidades de energia do organismo e também para manter o corpo em equilíbrio. Em relação as refeições de um dia inteiro, a quantidade de porções deve ser baseada como mostrado a seguir:

Grupos Alimentares	2 a 3 anos	4 a 5 anos
Cereais e tubérculos (raízes)	5 porções/ dia	6 porções/ dia
Hortaliças	3 porções/ dia	3 a 4 porções/ dia
Frutas	3 porções/ dia	3 a 4 porções/ dia
Leite e substitutos	3 porções/ dia	2 porções/ dia
Carnes	2 porções/ dia	2 porções/ dia
Feijões	1 porção/ dia	1 porção/ dia
Gorduras	1 porção/ dia	1 porção/ dia
Açúcares e doces	No máximo 1 porção/ dia	No máximo 1 porção/ dia

(Sociedade Brasileira de Pediatria)

Mas quanto é 1 porção?

Cereais e tubérculos (raízes)	
Arroz: 2 colheres de sopa	Mandioca: 1 colher de servir
Pão francês: 1/2 unidade	Pão de forma: 1 fatia
Batata: 1 unidade média	Macarrão: 2 colheres de sopa

Feijões	
Feijão: 1 colher de sopa	Soja: 1 colher de sopa
Lentilha: 1 colher de sopa	Grão de bico: 1 colher de sopa

Frutas	
Banana nanica: 1/2 unidade	Laranja: 1 unidade pequena
Maçã: 1/2 unidade	Mamão papaia: 1/3 unidade
Abacaxi: 1/2 fatia	Goiaba: 1/2 unidade

Hortalças	
Abóbora cozida: 1 colher de sopa	Abobrinha: 1 e 1/2 colheres de sopa
Cenoura cozida: 1 colher de sopa	Brócolis: 1 e 1/2 colheres de sopa
Chuchu: 1 e 1/2 colheres de sopa	Alface: 4 folhas pequenas
Beterraba crua: 1 a 2 colheres de sopa	Tomate: 1 a 2 colheres de sopa

Leite e substitutos	
Leite: 1 copo americano	Coalhada: 1 pote (150g)
Queijo: 1 fatia fina	Iogurte natural: 1 pote (150g)

Carnes	
Frango: 2 colheres de sopa	Boi: 2 colheres de sopa
Peixe: 2 colheres de sopa	Ovo: 1 unidade
Miúdo: 2 colheres de sopa	Visceras: 2 colheres de sopa

Gorduras	
Manteiga: 1 colher de chá	Óleo vegetal (soja, azeite etc.) : 1 colher de sobremesa

Açúcares e doces	
Açúcar: 1 colher de sopa	Achocolatado: 1 colher de sopa
Doce caseiro: 1 colher de sopa	Geleia: 2 colheres de sobremesa

IMPORTANTE

Alguns alimentos, principalmente os industrializados já vem com o açúcar adicionado, como por exemplo: suco de caixinha adoçado, biscoito recheado, refrigerantes etc.

A oferta de líquidos durante a refeição deve ser evitada. Porque o consumo de bebidas junto aos alimentos pode fazer a criança se sentir satisfeita muito rápido, não consumindo todo o alimento oferecido. Uma boa alternativa é que a ingestão de líquidos, principalmente a água, seja feita no intervalo das refeições, assim não será necessário o consumo de bebidas durante a ingestão dos alimentos.

IMPORTANTE

A recomendação de consumo de água para crianças entre 2 e 3 anos é de 1,3 litros por dia e para crianças de 4 a 5 é de 1,7 litros por dia.

Na hora de comer a criança deve ser colocada na mesa junto com os outros membros da família, sendo elas pessoas importantes na etapa de desenvolvimento de hábitos e preferências alimentares. O ambiente de alimentação deve ser tranquilo, sem a presença de brinquedos, jogos, televisão ou outras coisas que distraiam a criança. Ela deve estar concentrada no ato de alimentar.

Parte 2

Alimentos industrializados

Os hábitos alimentares são formados na infância e se mantêm ao longo da vida, sendo por isso difíceis de serem modificados com o passar do tempo. Escolhas saudáveis feitas nos primeiros anos de vida podem refletir em idades posteriores.

O aumento e a diversidade da oferta de alimentos industrializados tem um grande poder de influência sobre os hábitos alimentares de crianças nessa faixa etária. Um consumo frequente, inadequado e em excesso desses alimentos pode trazer prejuízos nessa fase da vida e posteriormente na fase adulta.

O importante sobre alguns alimentos industrializados é que muitos deles tem excesso de gorduras, açúcares, sal, corantes artificiais e aditivos. E o elevado consumo desses alimentos provoca uma diminuição do consumo de alimentos naturais, resultando em problemas de saúde.

Alguns tipos de alimentos industrializados devem ser evitados devido aos seus malefícios:

Alimentos que devem ser evitados	Porque?
Refrigerante, suco de caixinha adoçado, achocolatado, biscoito recheado, cereal matinal com açúcar, sorvete, chocolate, balas	São alimentos com grande quantidade de açúcar, adoçantes artificiais, corantes e aromatizantes. Sendo com isso alimentos prejudiciais a saúde, podendo causar por exemplo a obesidade
Salgadinhos, macarrão instantâneo, pipoca de micro-ondas, pizza congelada, embutidos (exemplo: salsicha)	São alimentos com grande quantidade de gordura e sal (sódio). Seu consumo em excesso pode refletir em doenças como obesidade, pressão alta, câncer e alergias alimentares

Dica:

é sempre bom ficar atento ao rótulo dos alimentos, pois neles estão algumas informações importantes sobre os alimentos. A lista de ingredientes mostra todos os produtos utilizados pra fabricar aquele alimento, sendo que o primeiro ingrediente da lista é o que tem em maior quantidade e o último em menor quantidade. Então se o primeiro ingrediente da lista é o açúcar, já se sabe que é o ingrediente em maior quantidade no produto. Como mostrado no exemplo de rótulo a seguir:

Achocolatado em pó (Porção: 2 colheres de sopa)	
Valor energético	80 kcal
Carboidratos	19 g
Açúcares	18 g
Proteínas	0,5 g
Gorduras totais	0 g
Ingredientes: Açúcar, cacau em pó, extrato de malte, sal cloreto de sódio, soro de leite em pó, leite desnatado em pó, vitamina C, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B1, vitamina A, vitamina D, lecitina de soja 322, aromatizante, glúten.	

Parte 3

Meu filho não come

As dificuldades alimentares nesse período da vida (2 a 5 anos) são comuns, aparecendo em cerca de 10 a 25% das crianças. Esse tipo de comportamento provoca reações que vão além do conflito provocado nas relações familiares, gerado pelas dificuldades alimentares da criança. Podem aumentar o risco de problemas no crescimento, provocar deficiências de vitaminas e minerais, infecções repetidas vezes, perda de peso, problemas de aprendizado e também obesidade.

A identificação dessas dificuldades é importante, e devem ser trabalhadas o quanto antes. Entre os sinais desse tipo de comportamento estão a falta de apetite, longos períodos tentando fazer a criança comer, a seletividade exagerada dos alimentos, o pouco interesse pela comida e a agitação durante as refeições. Fique sempre atento!

Uma dessas dificuldades alimentares é a seletividade. Ela é uma recusa total ou parcial de alguns tipos de alimentos. As crianças seletivas normalmente apresentam mudanças na preferência e na aceitação de alimentos. Os alimentos mais rejeitados por elas são as frutas e hortaliças.

A criança seletiva apresenta 3 sinais importantes: recusa de alimentos, pouco apetite e desinteresse pelo alimento, sendo a dieta dos seletivos baseada em alimentos fontes de carboidrato (exemplo: pães, macarrão) e leite e substitutos.

Dica:

Ofereça um mesmo alimento de 8 a 10 vezes em apresentações diferentes ou de formas diferentes. Exemplo: cozido, cru, assado, em cubos, em fatias, em forma de purê, misturado em outros alimentos.

Outra importante dificuldade alimentar é a neofobia. Ela ocorre quando a criança se nega a experimentar qualquer tipo de alimento que seja desconhecido para ela e que também não seja de sua preferência alimentar.

Dica:

Para aumentar o interesse das crianças pelos alimentos é importante que os responsáveis criem atividades para estimular elas, como por exemplo: deixar a criança participar da escolha dos alimentos no supermercado e também da escolha do preparo dos alimentos, construir hortas, fazer piqueniques saudáveis.

Parte 4
**Comportamento
dos pais**

O comportamento dos pais em relação a alimentação da criança pode ter efeitos no comportamento alimentar do filho até a fase adulta. Os pais são os grandes responsáveis pelo que é oferecido a criança, e a criança é responsável pelo quanto come, através do mecanismo de saciedade.

Os pais podem ter um papel importante de estímulo ao consumo alimentar, sendo que este pode ser feito por meio de palavras de incentivo e elogios, com toques de carinho e pela realização das refeições em um ambiente acolhedor. Os pais servem de exemplo para as crianças, portanto ter uma alimentação adequada e saudável é uma forma de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis pelas crianças também.

Já comportamentos como recompensa, chantagem, compensação, punição e castigo, devem ser evitados. Porque podem ter efeitos negativos sobre a alimentação do filho, aumentando a recusa sobre os alimentos.

Existem alguns estilos de pais: o controlador, o negligente, o permissivo e o responsivo.

No estilo controlador estão os pais que gostam de colocar regras e

ordens sem ligar para as preferências da criança. Ameaçam e colocam de castigo. E assim torna a hora da comida, uma hora de tortura. As crianças controladas demais pelos pais tem grandes chances de se tornarem obesos no futuro. Porque quem é muito controlado, na hora que tem liberdade se solta mais que o normal.

No estilo negligente (descuidado) tem os pais que não colocam limites na criança. Não sabem nem o que o filho come e não tem interesse na alimentação dele. A criança fica um pouco abandonada, e tende a sentir o abandono. Isso reflete na alimentação, que na maioria das vezes acaba sendo rejeitada.

O estilo permissivo (liberal) é representado por pais que permitem tudo. A criança faz o que quer. Não existem regras nem horários. Nesse estilo é muito comum serem oferecidos agrados e recompensas para o filho. Os pais tentam ser super legais, deixando a criança comer o que quer. E com isso ela tende a se tornar mais gordinha e ter deficiência de vitaminas e minerais.

O estilo responsivo (equilibrado) é o adequado. São os pais que conseguem colocar regras e limites na medida certa. Passam segurança para o filho na hora da alimentação. Entendem que a criança muda muito o apetite e tenta achar soluções para quando um alimento é recusado. Nessas casas o consumo de frutas e hortaliças é maior e as crianças normalmente não tem excesso de peso.

Como ajudar na alimentação do meu filho?

- Dê reforços positivos (expressões como: muito bem filho; vai ficar forte comendo tudo; parabéns etc.)
- Junte toda a família na hora das refeições
- Seja exemplo para seu filho. As crianças tendem a imitar os pais
- Envolver a criança na preparação dos alimentos
- Tenha alimentos saudáveis disponíveis para a criança. Cuidado com as compras não saudáveis no supermercado

Parte 5

Nutrientes importantes

Para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança nos seus primeiros anos de vida, é de grande importância o consumo de uma alimentação de qualidade e com proporções adequadas.

Uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de proporcionar a energia e os nutrientes que promovem a manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo das crianças.

Em relação aos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos/gordura) existe uma proporção adequada para cada idade. Essa proporção está relacionada ao total de calorias ingeridas na alimentação de um dia inteiro.

Idade	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos / gordura
2 a 3 anos	45-65%	5-20%	30-40%
4 a 5 anos	45-65%	10-30%	25-35%

(Sociedade Brasileira de Pediatria)

As fibras alimentares são carboidratos que não são digeridos pelo nosso organismo, e estão diretamente ligadas ao bom funcionamento do intestino. Elas tem a capacidade de aumentar o volume fecal e a frequência de evacuações. O consumo de fibras associadas a ingestão de água e a prática de atividade física ajudam a fibra a agir melhor, evitando prisão de ventre (constipação).

Além dos macronutrientes, para o bom funcionamento de um organismo, também são importantes os micronutrientes. Na infância

existem micronutrientes que tem funções muito importantes nesse período da vida, como é o caso do cálcio, ferro e vitamina A.



O cálcio é um micronutriente muito importante desde a infância, pois é nessa fase que ocorre a formação dos ossos e dentes. Em crianças em aleitamento materno a quantidade de cálcio fornecida pelo leite é capaz de suprir as necessidades (até seis meses de idade), porém em crianças de 2 a 5 anos, a ingestão de cálcio deve vir a partir da alimentação.

As recomendações diárias de cálcio para crianças de 2 a 3 anos são de 500mg e de 4 a 5 anos é de 800mg. Essas recomendações podem ser atingidas com a ingestão de 2 a 3 porções de alimentos como leites e substitutos.

Fontes de cálcio

leites e substitutos, folhosos verde escuro, ovos, mariscos e castanhas.

Lembrete:

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alergia, não é recomendado o consumo de mariscos e castanhas antes dos 3 anos.



O ferro é outro micronutriente importante na infância. A sua ingestão adequada nessa fase da vida deve ser bem controlada, pois deficiências desse micronutriente podem provocar anemia, e um consequente prejuízo no crescimento e desenvolvimento da criança.

As fontes alimentares podem oferecer dois tipos de ferro, o heme e o não heme. O ferro heme é aquele mais disponível e que é melhor aproveitado pelo organismo. Já o ferro não heme tem um menor aproveitamento pelo corpo.

Para aumentar a absorção do ferro não heme é importante o consumo de fontes de vitamina C junto ou logo após a refeição. Exemplos: gotas de limão, suco de laranja, suco de acerola, suco de cajú.

Fontes de ferro heme

carnes, peixes, frangos e fígado

Fontes de ferro não heme

feijões, vegetais e grãos



A vitamina A é um micronutriente com importante papel no sistema imunológico (sistema de defesa), sendo capaz de evitar doenças e morte nas crianças. Tem papel fisiológico sobre os mecanismos de visão, sendo também importante para o seu bom funcionamento.

Fontes de vitamina A

espinafre, abóbora moranga, gema de ovo, manga, cenoura, batata doce, leite, fígado e outras vísceras

Lembrete:

Nas frutas e hortaliças estão presentes a provitamina A, que são substâncias que nosso organismo transforma em vitamina A.

Dica:

Visite um nutricionista para avaliar a dieta do seu filho.

Parte 6

Atividade física

A urbanização, o crescimento da violência, a quantidade de veículos nas ruas e a tecnologia, são fatores que influenciam a menor prática de atividade física na infância. Uma criança nesse período da vida (2 a 5 anos), gasta hoje cerca de 600 kcal/dia a menos do que crianças a 50 anos atrás..

A falta da prática de exercícios físicos pode refletir em problemas de saúde na infância e se prologar para a vida adulta. Alguns desses problemas são a obesidade, alterações no colesterol, pressão alta, problemas no coração, asma e depressão.

A prática de atividade física reflete em vantagens para as crianças. Elas se tornam indivíduos mais saudáveis, com menos excesso de peso e menos problemas de saúde. Os hábitos de vida saudáveis são transmitidos e mantidos da infância para a vida adulta, resultando em indivíduos menos sedentários e menos doentes.

Os benefícios não vem necessariamente do exercício físico rigoroso. Basta que sejam praticados de forma regular. Para as crianças a atividade física não deve ser sempre competitiva nem feita como punição. É importante que ela seja realizada com prazer, sendo feita de forma interativa e social.

É necessário que atividades como televisão, vídeo game e computador sejam reduzidas, gerando assim tempo para a prática de atividades físicas prazerosas, como pular corda, nadar, brincar com o cachorro, andar de bicicleta, dançar, jogar queimada etc.



Parte 7

Receitas saudáveis

Espetinho de frutas

Ingredientes	
1 maçã	4 pêsegos
1 manga	2 kiwis
1 pêra	20 uvas

Rendimento: 14 espetinhos.

Modo de preparo:

1. Lave as frutas
2. Corte-as em pedaços pequenos
3. Disponha alternadamente no palito de churrasco

Obs.: Pode-se variar as frutas.

Dica:

Aproveite a sazonalidade dos alimentos e utilize as frutas da estação.

Lembrete:

Para higienizar as frutas elas devem primeiro ser lavadas em água corrente e depois colocadas em água e cloro. O cloro pode ser encontrado em supermercados, em produtos específicos para higienizar alimentos. É importante ler o rótulo destes produtos a base de cloro para saber a correta diluição e tempo.



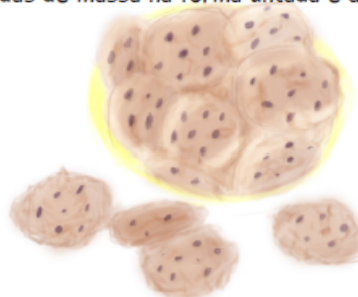
Biscoito de aveia, banana e ameixa

Ingredientes	
1 xícara de ameixa seca sem caroço	1 colher de café de canela em pó
1 ovo	2 colheres de sopa de margarina
1 xícara de aveia em flocos	1/2 xícara de farinha de trigo comum
1/2 xícara de farelo de trigo	2 colheres de chá de essência de baunilha
1 banana nanica	1 colher de chá de fermento em pó

Rendimento: 10 biscoitos.

Modo de preparo:

1. Deixe as ameixas de molho até amaciar
2. À parte misture o ovo, farelo e aveia
3. Misture a banana amassada com canela, farinha de trigo, margarina, essência de baunilha e fermento
4. Escorra as ameixas, corte-as e junte a massa
5. Distribua colheradas de massa na forma untada e asse por cerca de 20 minutos



Panqueca colorida

Ingredientes	
2 ovos	Sal e temperos a gosto
1 xícara de farinha de trigo	1/2 xícara de cenoura, ou beterraba ou espinafre cru
1 xícara de leite ou água	

Rendimento: 6 unidades.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Doure as panquecas em frigideira antiaderente
3. Recheie as panquecas

* Exemplo de recheio: atum; ricota e tomate; carne moída



Iogurte de morango

Ingredientes	
1 potinho de 200g de iogurte natural desnatado	2 colheres (sopa) de mel
1/2 ricota (cerca de 250g)	1 colher (sobremesa) de açúcar
1 bandeja de morango	1 pacotinho de gelatina sem sabor

Rendimento: 500 gramas.

Modo de preparo:

1. Dissolva a gelatina em 5 colheres de sopa de água e deixe por 1 minuto
2. Leve ao micro ondas por 15 minutos
3. Coloque no liquidificador o iogurte, a ricota, o morango, o mel, o açúcar e a gelatina dissolvida
4. Bata até formar uma massa homogênea
5. Distribua em copinhos e coloque na geladeira por 1 hora



Sushi de pão

Ingredientes	
1 fatia de pão de forma	1 fatia fina de queijo branco
1 folha pequena de alface	1 fatia de peito de peru
1 colher de sopa de cenoura ralada	

Rendimento: 4 unidades.

Modo de preparo:

1. Abra a fatia de pão com um rolo de macarrão
2. Coloque o alface, a cenoura, o peito de peru e o queijo
3. Enrole
4. Corte em formato de sushi



Bolo de laranja com casca

Ingredientes	
2 laranjas	3/4 de xícara de óleo
1 xícara de açúcar	3 ovos
2 xícaras de farinha de trigo	1 colher de sopa de fermento em pó

Rendimento: 20 fatias.

Modo de preparo:

1. Lavar, cortar e retirar as sementes da laranja
2. Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, ovos e açúcar
3. Despejar essa mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo e o fermento, mexendo bem
4. Assar por 25 minutos em forma untada

Cardápio de lanches para a escola

Lanches	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Frutas + Cereal/ Pão + Bebida (100ml)	Banana + Sushi de pão + Suco de melancia	Ameixa + Fatia de bolo simples + Refresco de acerola	Goiaba + Tapioca de queijo pequena + Refresco de maracujá	Mamão picado + Fatia de cuscuz + Refresco de limão	Maçã + Biscoito de aveia, ameixa e banana + Suco de laranja

Lembrete:

Sucos são bebidas feitas somente com a fruta (exemplo: suco de laranja), já os refrescos são bebidas feitas com a fruta diluída em água (exemplo: refresco de maracujá)



Parte 8

Dez passos para a alimentação saudável

1. Fornecer uma alimentação variada, com o consumo de todos os grupos alimentares diariamente
2. Fazer sempre um prato colorido. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida
3. Estimular o consumo de arroz e feijão nas refeições principais
4. Estimular o consumo de frutas e hortaliças
5. Os lanches da escola devem ser saudáveis (pouca gordura, açúcar e sódio)
6. Evitar a oferta de alimentos industrializados (salgadinho, balas e refrigerantes, etc)
7. Oferecer água ao longo do dia para a criança
8. Ter horários regulares diariamente para a alimentação
9. A alimentação deve ser feita em local calmo e tranquilo. Hora da refeição não é hora de distração
10. Hora da brincadeira! Não vale televisão nem vídeo game. A criança tem que se movimentar (pique pega, pular corda, polícia e ladrão)

Referências bibliográficas:

- FISBERG, M; MAXIMINO, P. Guia descomplicado da alimentação infantil. São Paulo: Abril, 2012. 237p.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação do departamento de nutrologia: alimentação do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. Departamento de Nutrologia, 3a. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP 2012.
- AQUINO, Rita de Cássia de; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 36, n. 6, Dec. 2002.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999.
- KACHANI, A. T. et al. Seletividade alimentar da criança. São Paulo, 2005
- Ministério da Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil. Aleitamento materno e alimentação complementar. Caderno de atenção básica. Brasília, 2009
- Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Ministério da Saúde/Organização Pan-americana da saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.
- Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo uma alimentação saudável. Brasília, 2006
- VITOLO, Márcia. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Editora Rubio. 3a reimpressão, Rio de Janeiro, 2010
- ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, v. 3, n. 1, Mar. 2003 .

Apoio:



UnB



CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico