



GUIA DE ORIENTAÇÃO DE ESCOLHAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS



**ETEC DR. DR CELSO GIGLIO
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Alunos responsáveis

Adelayde de Sousa Coutinho
Jaqueline Jesus da Silva
Maria Aparecida Mello
Mariana Affonso Nunes

Professor orientador:

Caroline Travassos Casarin dos Reis



**ESSA CARTILHA TEM COMO OBJETIVO ORIENTAR PAIS
E RESPONSÁVEIS NA MELHORIA DA ALIMENTAÇÃO
PARA AS CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS.**

**VAMOS ORIENTAR SOBRE O CONSUMO DE FRUTAS,
VERDURAS E LEGUMES.**

**COMO A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS NA COZINHA
PODE ESTIMULAR A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA**



ORIENTAÇÃO ALIMENTAR CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

ESTIMULAR O CONSUMO DE FEIJÃO



**FEIJÃO É UMA LEGUMINOSA*
IMPORTANTE FONTE DE PROTEÍNA,
FERRO E FIBRA.**



**O CONSUMO DIÁRIO DE ARROZ E FEIJÃO
FAVORECE O CRESCIMENTO E
DESENVOLVIMENTO ADEQUADO.**

*As leguminosas são um grupo de plantas que têm em comum o fato de seus grãos crescerem dentro de vagens

BEBIDAS

BEBIDAS ADOÇADAS NÃO SÃO RECOMENDADAS DEVIDO A PRESENÇA DE AÇÚCAR, AROMATIZANTES, CORANTES E OUTROS ADITIVOS COSMÉTICOS. INCLUINDO SUCOS INDUSTRIALIZADOS



RECOMENDAÇÃO DIÁRIA SAUDÁVEL



OFERECEREM PRIORITARIAMENTE ÁGUA ÀS CRIANÇAS AO LONGO DE TODO O DIA.

NO CASO DE SUCOS DE FRUTAS NATURAIS, OFERECÊ-LOS PREFERENCIALMENTE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.



EXEMPLO:

SUCO DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA: UMA COMBINAÇÃO QUE OFERECE VITAMINA C, BETACAROTENO E FERRO

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



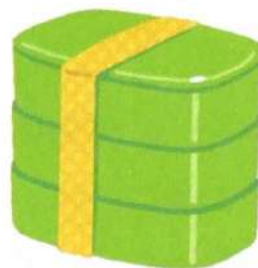
**PRIORIZEM FRUTAS INTEIRAS COMO
SOBREMESA AO INVÉS DE DOCES OU
GULOSEIMAS.**

ATENÇÃO COM ULTRAPROCESSADOS



**O CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS DURANTE A INFÂNCIA, PODE
AUMENTAR O RISCO DE OBESIDADE INFANTIL, CÁRIES E
DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS COMO
HIPERTENSÃO, DISLIPIDEMIAS, DIABETES E CÂNCER NA
ADOLESCÊNCIA E NA FASE ADULTA.**

RECOMENDAÇÃO PARA O DIA-A-DIA



MANTER PREPARAÇÕES CASEIRAS CONGELADAS, COMO CARNE MOÍDA, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, LASANHA CASEIRA, ESCONDIDINHO E SOPAS.

AJUDA NA ORGANIZAÇÃO DIÁRIA.



ESTIMULE QUE LEVEM AS CRIANÇAS ÀS FEIRAS DE RUA PARA CONHECER OS ALIMENTOS QUE SERÃO UTILIZADOS NAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.

ENSINAR AS CRIANÇAS A COZINHAR E PARTICIPAR DAS PREPARAÇÕES

CONSUMO DIÁRIO DE LEGUMES E VERDURAS



**ESTIMULE O CONSUMO DIÁRIO DE
LEGUMES E VERDURAS NO ALMOÇO
E NO JANTAR DA CRIANÇA E DE
SEUS FAMILIARES.**

**COZINHAR JUNTO COM AS CRIANÇAS PODE
SER UMA BOA MANEIRA DE AUMENTAR O
INTERESSE DA CRIANÇA PELOS ALIMENTOS
E PELO ATO DE COMER**



CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS

**FRUTAS SÃO EXCELENTES FONTES DE
FIBRAS, VITAMINAS, MINERAIS E
ANTIOXIDANTES QUE CONTRIBUEM PARA O
CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO
ADEQUADOS NA INFÂNCIA E PREVENÇÃO DE
DOENÇAS NA FASE ADULTA.**



AMBIENTES APROPRIADOS E COM ATENÇÃO

**ESTIMULE A FAMÍLIA SE ALIMENTAR EM UM AMBIENTE ,
SILENCIOSO, SEM DISTRAIDORES COMO TELAS,
EVITANDO PULAR OU SUBSTITUIR REFEIÇÕES.**



**IMPORTANTE QUE A CRIANÇA FAÇA AS
REFEIÇÕES SEMPRE QUE POSSÍVEL EM
COMPANHIA DA FAMÍLIA OU AMIGOS.**



BANCO DE ALIMENTOS OSASCO



**O BANCO DE ALIMENTOS DE OSASCO
AVENIDA GENENRAL PEDRO PINHO, 1340 – PESTANA**

**CONTATO COM O BANCO DE ALIMENTOS (11) 3654-4585 OU
PELO E-MAIL BANCODEALIMENTOS.GP@OSASCO.SP.GOV.BR.**

**PARA OBTER ALIMENTOS DO BANCO DE ALIMENTOS DE
OSASCO, É NECESSÁRIO**

- **ESTAR CADASTRADO NO CADASTRO ÚNICO DE PROGRAMAS SOCIAIS DO GOVERNO FEDERAL (CADÚNICO).**
- **COMPROVAR SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL E INSEGURANÇA ALIMENTAR;**
- **APRESENTAR OS SEGUINTE DOCUMENTOS: RG, CPF, COMPROVANTE DE ENDEREÇO RECENTE (NO MÁXIMO DE 3 MESES ATRÁS) E FOLHA RESUMO DO CADÚNICO.**

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS

É fundamental o envolvimento de toda a família para que a criança desenvolva hábitos alimentares saudáveis.

A organização e o planejamento das refeições e pequenas refeições, bem como o consumo de alimentos mais saudáveis, devem ser partilhados entre todos quando dentro ou fora de casa.

Ensine a criança a lavar as mãos antes das refeições e a escovar os dentes depois de comer.



VAMOS COLORIR?





Etec
Dr. Celso Giglio
Osasco

CPS
Centro
Paula Souza

ANÁLISE SOBRE A VULNERABILIDADE ECONÔMICA E OS DESAFIOS NA ALIMENTAÇÃO DE PRÉ ESCOLARES EM UMA ESCOLA DE OSASCO

ADELAYDE DE SOUSA COUTINHO
JAQUELINE JESUS DA SILVA
MARIA APARECIDA MELO DOS SANTOS
MARIANA AFFONSO NUNES



Sumário

- Introdução
- Problemas de pesquisa
- Objetivo
- Justificativa
- Metodologia
- Análise dos dados coletados
- Cartilha
- Conclusão
- Referências bibliográficas



Introdução

A vulnerabilidade social é entendida como a dificuldade de acesso a oportunidades econômicas, sociais e culturais. Ela está ligada a fatores como alimentação, renda, educação e saúde, especialmente afetando crianças em idade pré escolar.No Brasil, essa vulnerabilidade está relacionada à desigualdade histórica e limita o acesso a direitos fundamentais. Dados do IBGE de 2023 indicam que 8,7 milhões de pessoas viviam em situação de pobreza.



Problemas de pesquisa

- A vulnerabilidade social afeta o acesso a alimentação, renda, educação, serviços de saúde e a capacidade das famílias de garantir uma alimentação saudável para seus filhos?
- As condições ambientais teriam relação com indicadores nutricionais e aspectos cognitivos de pré- escolares?
- Famílias em situação de vulnerabilidade social conhecem a existência de programas sociais voltados pra a alimentação?



Objetivos

Geral

Analisar o impacto da vulnerabilidade socioeconômica na alimentação das crianças na fase pré-escolar, além divulgar programas e políticas públicas para familiares e responsáveis.

Objetivos específicos

- Verificar através da aplicação do formulário se as famílias em vulnerabilidade econômica têm consciência do que é uma recomendação de alimentação saudável;
- Identificar e caracterizar hábitos e preferência alimentares das famílias em situação de vulnerabilidade econômica;

Objetivos específicos

- Identificar se as famílias conhecem seus direitos diante da lei e sua condição de vulnerabilidade;
- Divulgação do material em forma de cartilha educativa online sobre alimentação adequada e os caminhos que podem percorrer para garantir seus programas sociais

Justificativa

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) também destaca que crianças que vivem em situação de vulnerabilidade social, especialmente aquelas provenientes de famílias com baixa renda, enfrentam maiores dificuldades para obter uma alimentação equilibrada.

Metodologia

- Escola de Osasco Vila Menk;
- Instrumento de coleta foi feito na plataforma do google forms;
- Pais e responsáveis;
- 36 participantes;
- A pesquisa resultou na criação de uma cartilha educativa;
- Devolutiva através do grupo de WhatsApp dos pais;

Resultados e Discussão

Perfil das Famílias e Alimentação Escolar

- 91% dos respondentes são mulheres (30-40 anos);
- 61% vivem em domicílios com 3 a 4 pessoas;
- 53% avaliam a alimentação escolar como ótima;
- 58% não recebem auxílio do governo;
- 32,8% da população de Osasco vive com até meio salário mínimo (IBGE, 2022) ;

Resultados e Discussão

Hábitos Alimentares e Banco de Alimentos

- 55% consomem frutas, legumes e verduras diariamente
- 75% mantêm oferta de alimentos essenciais
- 27% deixam de ofertar por motivos financeiros
- 86% oferecem ultraprocessados aos filhos
 - 47,2% por facilidade de preparo
 - 33,3% por falta de tempo
- 72% não conhecem o Banco de Alimentos

Gráfico 1

Qual a renda familiar mensal?
36 respostas

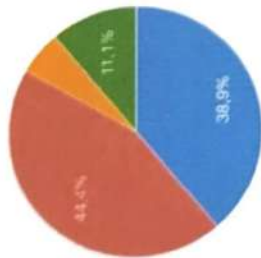


Menos de 1 salário mínimo (R\$1.518,00)
Até 1 salário mínimo (R\$1.518,00)
Até 2 salários mínimos (R\$3.036,00)
Mais de 2 salários mínimos

Gráfico 2

Quais dificuldades o senhor(a) enfrenta para garantir uma alimentação equilibrada para seu filho (a) diariamente?

36 respostas



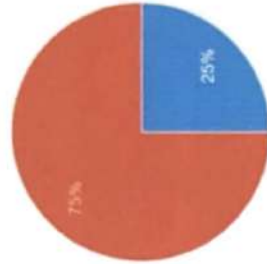
- Consigo oferecer uma alimentação equilibrada sem dificuldades.
- As vezes tenho dificuldade para garantir alimento nutritivos e variados.
- Frequentemente, preciso optar por alimentos mais baratos.
- Tenho muita dificuldade em garantir refeições adequadas diariamente para meu filho (a).

Fonte: Do próprio autor, 2025

Gráfico 3

Você como responsável já deixou de ofertar algum alimento essencial pro seu filho (a)? (arroz, feijão, leite, frutas, legumes e verduras).

36 respostas



- Sim
- Não

Fonte: Do próprio autor, 2025

Gráfico 4

Por qual motivo?

11 respostas



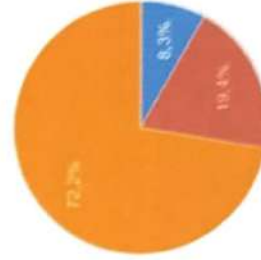
- Por falta de acesso a esses alimentos;
- Falta de tempo;
- Por motivos financeiros;
- Sempre
- Não deixei
- Não
- Nenhuma das alternativas

Fonte: Do próprio autor, 2025

Gráfico 5

Você sabe o que é, conhece ou já utilizou o Banco de Alimentos ?

36 respostas



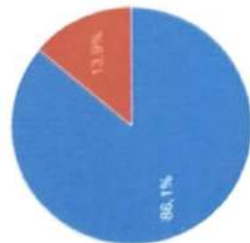
- Sim, conheço e já usei.
- Sim, conheço e não usei.
- Não, não conheço.

Fonte: Do próprio autor, 2025

Gráfico 6

Seu filho(a) consome algum tipo de ultraprocessado? (miojo, biscoito recheado, nuguetts, refrigerante etc)?

36 respostas



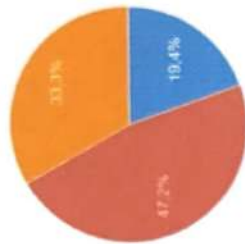
● Sim
● Não

Fonte: Do próprio autor, 2025

Gráfico 7

Por qual motivo

36 respostas



● Por ser um alimento mais barato.
● Por ser fácil preparar.
● Falta de tempo.

Fonte: Do próprio autor, 2025



CONCLUSÃO

Vulnerabilidade está intimamente relacionada a múltiplos fatores que afetam diretamente a vida de crianças em idade pré-escolar. Elementos como o acesso restrito à alimentação, renda, educação e serviços de saúde dificultam que as famílias proporcionem condições adequadas para o desenvolvimento físico e cognitivo de seus filhos.

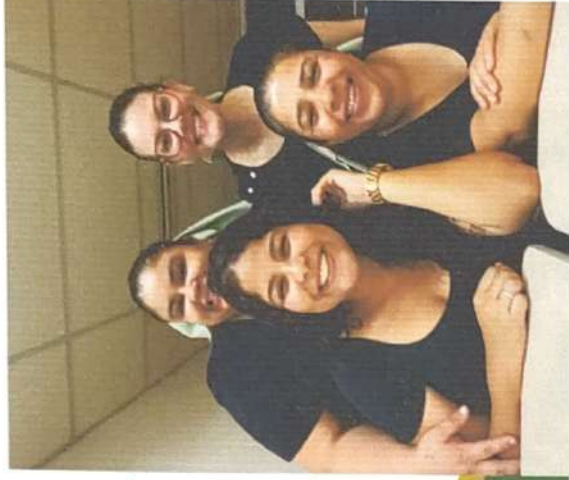
Referências bibliográficas

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, supl. 1, e00323020, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/57BygZjXKGzrqFTTSWph8CC/>. Acesso em: 23 maio 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 23 maio 2025.

MONTEIRO, C. A. et al. O consumo de produtos ultraprocessados está relacionado com pior qualidade da dieta de crianças e adolescentes no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 52, supl. 1, p. 1-13, 2018.



Agradecemos pela atenção de todos.

Aos nossos professores agradecemos pelo aprendizado, companheirismo, paciência e toda empatia durante o curso.

GRATIDÃO



=====

Arquivo 1: 27.06.TCC.FINAL2.docx (3691 termos)

Arquivo 2: conferencias.unifoa.edu.br/tc/article/download/1774/1712/4057 (1692 termos)

Termos comuns: 161

Índice de similaridade antigo: 3,08%

Novo índice de similaridade: 4,36%

Índice de agrupamento: Alto

O texto abaixo é o conteúdo do documento **Arquivo 1**. Os termos em vermelho foram encontrados no documento **Arquivo 2**. Id da comparação: 9f3fabef1497d56x104

=====

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DOUTOR CELSO GIGLIO

Técnico em Nutrição e Dietética

Adelayde de Sousa Coutinho

Jaqueline Jesus da Silva

Mariana Aparecida Melo dos Santos

Mariana Affonso Nunes

ANÁLISE SOBRE A VULNERABILIDADE SOCIOECONÔMICA E OS DESAFIOS NA ALIMENTAÇÃO
DE PRÉ ESCOLARES EM UMA ESCOLA DE OSASCO

OSASCO

2025

Adelayde de Sousa Coutinho

Jaqueline Jesus da Silva

Mariana Aparecida Melo dos Santos

Mariana Affonso Nunes