

**Centro Paula Souza
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**MATERIAL EDUCATIVO PARA INCENTIVAR HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA**

Gabriel de Jesus Godoy Didoné
Guilherme Vilella
Rodolfo Augusto Gomes
Victor Fabiano Carmelo Eleuterio

Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

Resumo: Muitos dos hábitos alimentares dos indivíduos são construídos ao longo da infância e o corpo necessita dos nutrientes presentes nos alimentos para seu bom funcionamento. A alimentação saudável é um fator determinante para a qualidade de vida do indivíduo. As crianças são muito influenciadas a ter uma má alimentação, devido a uma série de fatores, como o marketing, as embalagens, familiares, televisão e internet e o mal hábito alimentar desde a infância, pode acarretar doenças futuras quando adultos. O objetivo do trabalho foi promover a educação de hábitos alimentares saudáveis na infância por meio de um material educativo no formato de história em quadrinhos (HQ). Foi elaborado um formulário online utilizando o *Google Forms* para levantar dados referente a alimentação de crianças entre 6 e 10 anos, o questionário foi respondido pelos responsáveis e foi disponibilizado por aplicativos de mensagens. Com base nas informações levantadas, foi criado uma HQ como proposta educativa para incentivar hábitos alimentares saudáveis na infância. A partir do questionário foi observado que os responsáveis têm uma preocupação com a alimentação de seus filhos e apoiam a elaboração e utilização de materiais como HQ como ferramenta para incentivar hábitos alimentares saudáveis na infância. A HQ elaborada nesse trabalho auxilia na educação de hábitos alimentares das crianças, fazendo com que elas aprendam de forma dinâmica e instrutiva sobre alimentação saudável.

Palavras-chave: consciência alimentar; material didático; gibi; saúde.

1. INTRODUÇÃO

O mundo passou por uma transição nutricional, em que através da urbanização e modernização ocorreu modificação nos hábitos alimentares da população, aumentando a ingestão de produtos industrializados e embutidos, que acabam sendo na maioria das vezes mais calóricos e menos nutritivos, diminuindo assim o consumo de alimentos saudáveis. Isso ocasiona o aumento de doenças crônicas, sendo considerada como epidemia e um grande problema a saúde do país (Santiago, 2016).

Alguns fatores influenciam diretamente no comportamento alimentar infantil, entre esses fatores destacam-se os fatores socioculturais como, renda, regionalismo, tabus alimentares e os fatores psicológicos como, aprendizagem, motivação e emoção. Outro fator alarmante na persuasão da dieta na infância, é a influência da mídia (Torres *et al.*, 2020).

Para garantir uma infância, segura, feliz e saudável para as crianças, uma boa alimentação é importante. A introdução alimentar da criança é uma fase em que se deve ter um cuidado especial, pois é o período decisivo para o desenvolvimento dos hábitos alimentares e realizado corretamente irá trazer benefícios a longo prazo (Essential Nutrition, 2023).

Nos dias de hoje, as crianças são muito influenciadas a ter uma má alimentação, devido a uma série de fatores, como o marketing, as embalagens, familiares, televisão e internet. Desta forma o mal hábito alimentar desde a infância, pode acarretar doenças futuras quando adultos. Dessa forma, um material educativo pode contribuir na construção de hábitos alimentares saudáveis na infância e auxiliar na consciência das escolhas alimentares.

Assim, o objetivo do trabalho foi promover a educação de hábitos alimentares saudáveis na infância por meio de um material educativo no formato de história em quadrinhos (HQ).

Esse Trabalho de Conclusão de Curso foi realizado por alunos do curso técnico em nutrição e dietética da ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa, localizada em Piracicaba - SP. Para o desenvolvimento do trabalho foi realizada pesquisa bibliográfica em artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses disponíveis no Google Acadêmico e no Scielo. Para dar suporte a esse projeto foi desenvolvido um formulário online utilizando o *Google Forms* para levantar dados referente a alimentação de crianças entre 6 e 10 anos, o questionário foi respondido

pelos seus responsáveis e foi disponibilizado por aplicativos de mensagens. Com base nas informações levantadas, foi criada uma HQ como proposta educativa para incentivar hábitos alimentares saudáveis na infância.

Para a elaboração da HQ primeiramente foi realizado o roteiro para organizar a história, em seguida o esboço no papel para definir os traços físicos, cenários e estilo e após foi realizada a transferência para o digital e finalizado o projeto. Um exemplar da HQ foi impresso para apresentação do trabalho e também foi disponibilizado no formato online para a comunidade geral.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Revisão de Literatura

2.1.1. Hábitos Alimentares

A alimentação é uma importante atividade para sobrevivência humana em diversos aspectos, sejam eles biológicos, sociais e psicológicos. Uma prática marcada pela cultura e modificada com a evolução da sociedade (Santos; Enohi, s.d.).

Hábitos e comportamentos alimentares são termos muito utilizados no campo da Nutrição, sendo abordado por diversos autores que percebem os comportamentos como eventos controláveis onde a repetição causa mudanças nos hábitos (Silvia; Silvia, 2022).

A alimentação é uma fase de descoberta na infância, de acordo com a idade a criança começa a desenvolver autonomia e preferências por alguns tipos de alimentos (Santos; Enohi, s.d.).

Adotar bons hábitos alimentares desde o início da introdução alimentar e mantê-los durante infância é essencial, uma vez que se tornando hábitos naturais, eles acompanham a criança até a fase adulta, aumentando os benefícios a longo prazo. Os pais e responsáveis tem um papel importante nesse processo, pois a criação de bons hábitos exige compreensão, dedicação e cuidado. Além disso, crianças tendem a se espelhar nos comportamentos e estilo de vida relacionadas as pessoas que as cercam (Silvia; Silvia, 2022).

2.1.2. Desenvolvimento infantil

O processo de crescimento está influenciado por fatores intrínsecos, como a genética, e os extrínsecos, como a alimentação, saúde, higiene, hábitos e cuidados

gerais com a criança, que podem atuar acelerando ou retardando o seu crescimento (Romani, 2003).

Considera-se crescimento um processo dinâmico e contínuo que ocorre na fase da infância e adolescência, sendo rápido pelo aumento do tamanho do corpo. Que é um dos melhores indicadores da saúde da criança, refletindo em sua vida no passado e no presente. Todo ser humano tem potencial genético de crescimento que poderá ou não ser atingido, dependendo das condições de vida em que esteja desde o nascimento até a idade adulta (Lima, 2005).

No pré-escolar, entre 2 e 5 anos, as crianças apresentam um ritmo regular de crescimento, com a velocidade inferior à dos 2 primeiros anos, com diminuição nas necessidades nutricionais e no apetite. E estudos apontam que esse período é a oportunidade para formação de bons hábitos alimentares (Paim, 2015).

2.1.3. Alimentação saudável na infância

A alimentação é fundamental para o crescimento, e desenvolvimento da criança, e a partir da alimentação podemos entender todo o processo da fase infantil, tanto na aprendizagem como na saúde da criança. A mudança alimentar vem se tornando um fator importante no padrão alimentar das crianças e jovens de diversos lugares, e doenças estão sendo mais presentes entre jovens e crianças por causa dos mal hábitos alimentares (Silvia; Almeida; Batista, 2020).

Quando falamos de alimentação saudável, está ligada a indicação nutricional adequada seguindo a faixa etária da pessoa, proporcionando a promoção da saúde e consequentemente a diminuição de danos à saúde (Caetano; Quinan, s.d.).

Ainda, existe uma grande preocupação em relação a alimentação infantil devido ao aumento de doenças relacionadas com a dieta das crianças, como a obesidade, muitas vezes causados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados. Por isso, que desde a primeira infância as crianças precisam de cuidados especiais com a alimentação, para que tenham qualidade de vida, desenvolvimento físico e ausência de carências nutricionais (Cordeiro *et al.*, 2024).

2.2. Resultados de Discussão

2.2.1. Questionário com os responsáveis sobre o hábito alimentar das crianças

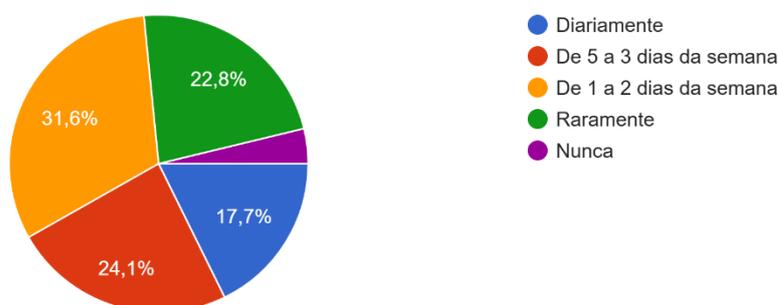
O questionário foi respondido por 79 responsáveis de crianças entre 06 até 10 anos, ficou disponível de forma online de 01/03 até 27/03/2025. Os resultados sobre

as características dos hábitos alimentares das crianças são apresentados e discutidos a seguir.

Ao serem questionados sobre a quantidade de refeições realizadas pelas crianças, os responsáveis informaram que a maioria consome de quatro a cinco refeições por dia. Além disso, 60% das crianças ingerem frutas diariamente, o que é considerado um hábito positivo, já que as frutas são fontes importantes de fibras, vitaminas e minerais que favorecem o bom funcionamento do intestino e o fortalecimento do sistema imunológico.

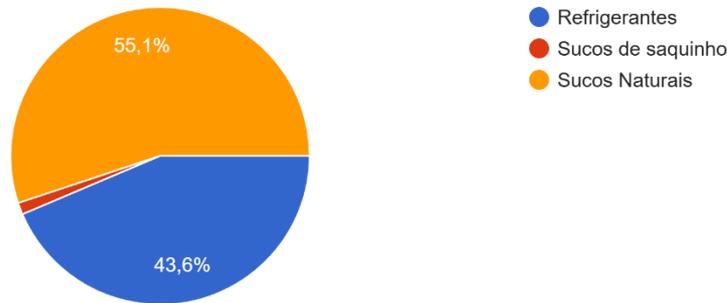
Nos Gráficos 1 e 2 são apresentados os resultados referentes ao consumo de salgadinhos, doces e bebidas pelas crianças. A maior porcentagem (31,6%) referente ao consumo de salgadinhos e doces foi para o consumo de 1 a 2 vezes por semana. No entanto, o índice que está em segundo lugar é bem preocupante com 24%, pois consomem de 3 a 5 vezes por semana, o que pode acarretar problemas como diabetes e colesterol alto, além de contribuir com os mal hábitos alimentares quando adultos. Já em relação a bebidas o maior índice de consumo é de suco natural com 55%, o que é bom, visto que em relação ao consumo de refrigerantes tem maior oferta de nutrientes como vitaminas e minerais. Em relação ao consumo de refrigerantes a porcentagem encontrada foi de 43%, o que é preocupante por ser um produto ultraprocessado com alto teor de açúcar e corantes o que não traz nenhum benefício nutricional.

Gráfico 1 – Respostas referente a frequência do consumo de doces ou “salgadinho” pela criança.



Fonte: Do próprio autor, 2025.

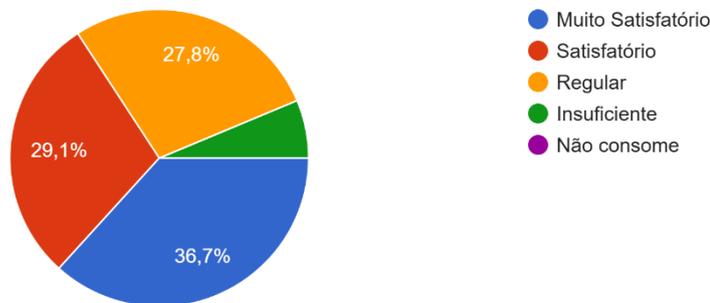
Gráfico 2 - Respostas referente a frequência do consumo de bebidas.



Fonte: Do próprio autor, 2025.

Em relação ao consumo de água das crianças (Gráfico 3), podemos considerar que é "muito satisfatório" (36,7%), mas em geral esse consumo é regular e deveria ser maior, pois a água é importante para regular a temperatura do corpo, transportar nutrientes e oxigênio as células e facilitar a digestão.

Gráfico 3 – Frequência do consumo de água das crianças.



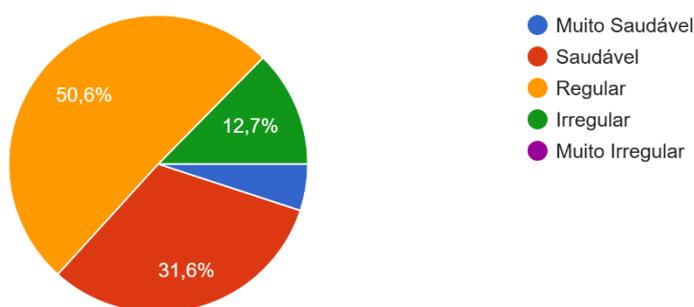
Fonte: Do próprio autor, 2025.

Quando os responsáveis foram questionados sobre o que era uma alimentação saudável e se considerava sua alimentação saudável (Gráfico 4), o que observamos é que em geral os respondentes apresentaram um bom conhecimento sobre o assunto e de todos os entrevistados, cerca de 50% consideram ter uma alimentação regular e 31% uma alimentação saudável. Os hábitos alimentares dos pais exercem um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares das crianças, uma vez que estas tendem a observar e imitar o comportamento dos adultos que convivem com elas.

Como principais referências, os pais influenciam diretamente as escolhas alimentares dos filhos por meio do exemplo.

Em relação aos pais, 96% mudariam a sua alimentação para incentivar os filhos a comerem melhor, porém sabemos que há alguns desafios em relação a isso como a disponibilidade de tempo para o preparo de refeições e lanches mais saudáveis, mudança de hábitos, persistência e paciência dos responsáveis.

Gráfico 4 – Respostas referentes a como os responsáveis consideram sua alimentação.

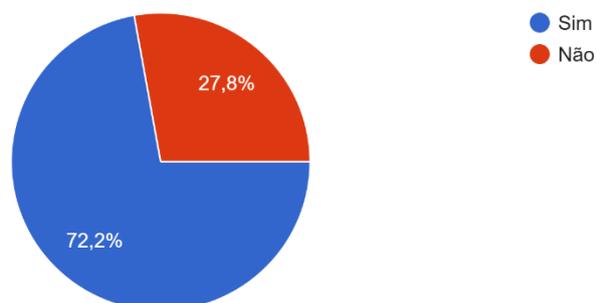


Fonte: Do próprio autor, 2025.

De modo geral, a partir do questionário aplicado, observou-se que a maioria das crianças apresenta uma alimentação relativamente saudável. No entanto, ainda há aspectos que podem ser aprimorados, reforçando a importância de educar e conscientizar desde cedo sobre os benefícios de uma alimentação de qualidade, com reflexos positivos que se estendem até a vida adulta.

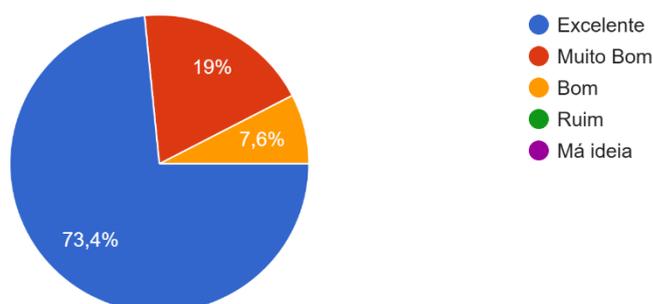
Os responsáveis foram questionados ainda sobre o interesse da criança por histórias em quadrinhos (HQ) e o desenvolvimento de um material educativo para incentivar novas hábitos alimentares em crianças (Gráfico 5 e 6), a maioria das crianças gostam de HQ obtendo 72% das respostas positivas e 73% dos pais consideram excelente a ideia um material educativo para educação alimentar infantil, sendo um bom resultado para o desenvolvimento do produto proposto neste trabalho.

Gráfico 5 – Respostas referente a criança gostar de histórias em quadrinhos/Gibis.



Fonte: Do próprio autor, 2025.

Gráfico 6 - Respostas referente a pergunta: “O que você acha de um material educativo para incentivar novos hábitos alimentares em crianças?”



Fonte: Do próprio autor, 2025.

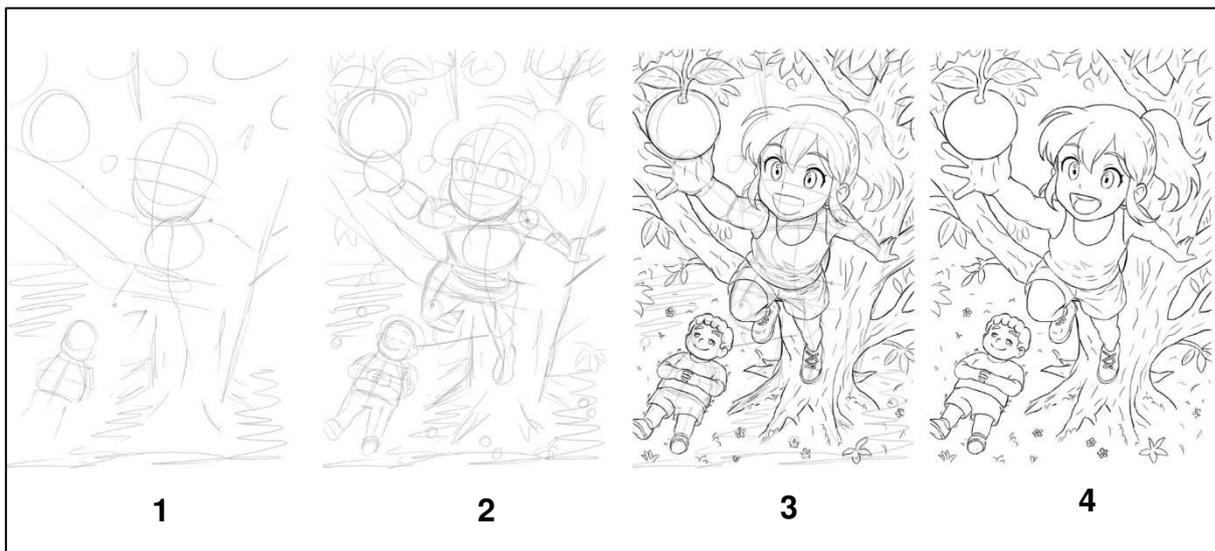
2.2.2. Desenvolvimento da HQ

Para a elaboração da HQ, inicialmente foi desenvolvido um story board em uma folha de caderno na sala de aula e depois refinado em um bloco de notas no computador detalhando cada cena da HQ.

Para o processo de criação das imagens foi utilizado o programa Photoshop e foi feito em 4 etapas: (1) esboço com poucos detalhes para entender onde ficaria cada elemento da cena, (2) blocagem: adição das formas geométricas para entender melhor a profundidade da cena, (3) adição de cada particularidade do desenho, formas, cabelo e tudo que compõe a cena de forma detalhada e (4) refinamento e ajustes das linhas.

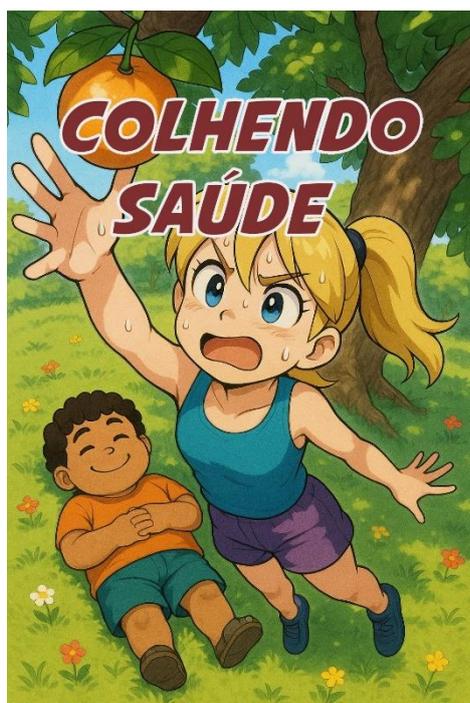
Na Imagem 1 apresenta as etapas realizadas para ilustrar esse processo de criação. E na Imagem 2 é apresentada a capa da HQ desenvolvida.

Imagem 1 - Etapas do processo de criação da HQ.



Fonte: Do próprio autor, 2025.

Imagem 2 – Capa da HQ elaborada pelo grupo sobre Alimentação Saudável na Infância e Qr Code para acesso.



Fonte: Do próprio autor, 2025.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo inicial deste trabalho foi alcançado, uma vez que foi possível desenvolver um material em formato de história em quadrinhos (HQ) voltado à promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância.

A alimentação é um fator essencial ao longo de toda a vida humana, desde o nascimento até a fase adulta. Trata-se de um tema de grande relevância, já que o organismo depende dos nutrientes dos alimentos para funcionar adequadamente. Assim, as escolhas alimentares e os hábitos adquiridos influenciam diretamente na qualidade de vida futura.

A construção de hábitos alimentares está associada a diversos fatores, como a introdução de novos alimentos, educação, paciência e persistência. De modo geral, os resultados obtidos por meio do questionário aplicado indicam que os pais demonstram estar no caminho certo quanto à forma de compreender e orientar seus filhos sobre a alimentação infantil.

Como ferramenta de apoio, a HQ desenvolvida neste estudo pode contribuir significativamente para a educação alimentar das crianças, oferecendo um recurso lúdico e instrutivo que estimula o aprendizado de uma maneira leve e envolvente, promovendo escolhas alimentares mais saudáveis desde a infância.

REFERÊNCIAS

CAETANO, Renata Klícia Mendes; Quinan, Juliana Maria Corallo. **A alimentação nutricional adequada para as crianças na fase da educação infantil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Instituto Federal, Goiânia, 18 p. Disponível em:

<https://repositorio.ifgoiano.edu.br/bitstream/prefix/3116/1/Artigo%20Científico_%20Renata%20Klícia%20Mendes%20Caetano.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2025.

CORDEIRO; Ana Beatriz Bonato, et al. **A influência do marketing dos ultraprocessados na alimentação infantil**. Trabalho de conclusão de curso (técnico em nutrição e dietética) – ETEC Cel Fernando Febeliano da Costa, Piracicaba, São Paulo, 23 p. Disponível em:

https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/28438/1/nutricaoedietetica_2024_2_anabeatrizbonattocordeiro_ainfluenciadomarketingdos.pdf.pdf. Acesso em: 21 mar.2025.

ESSENTIAL NUTRITION. **O poder da alimentação saudável na infância**, São José, 2023. Disponível em: <<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/alimentacao-saudavel-na-infancia/>>. Acesso em: 4 dez. 2024.

LIMA, Daniela Braga. **Condições socio sanitárias, padrão alimentar e perfil nutricional de crianças nos dois primeiros anos de vida, no município de belo horizonte – minas gerais**. 2005. Tese (Pós-Graduação em Ciência da Nutrição) - Faculdade de Ciências econômicas, Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 121 p. 2005. Disponível em: <<https://www.posnutricao.ufv.br/wp-content/uploads/2019/08/Daniela-Braga-Lima.pdf>>. Acesso em: 13 mar.2025.

PAIM, Betina Sldateli. **Efeito de intervenção educacional em alimentação infantil nos primeiros quatro meses de vida nas práticas alimentares das crianças aos 4-7 anos: ensaio clínico randomizado com mães adolescentes e avós maternas**. 2015. Tese (Pós-Graduação em Epidemiologia) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 100 p. 2015. Disponível em:

<<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/131164/000980461.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 13 mar. 2025.

ROMANI, Sylvia de Azevedo Mello. **Perfil nutricional e fatores determinantes do crescimento infantil – Um estudo de coorte**. 2003. Tese (Pós-Graduação em Nutrição) - Universidade Federal Pernambuco, Recife, 108 p. 2003. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/9054/1/arquivo8938_1.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2025.

SANTIAGO, Juliana. **Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialista em Saúde da Família) - Universidade Aberta do SUS, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 19 p. 2016 Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7962/Juliana%20Santiago%20Dias.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SANTOS, Alex Silva dos. **Hábitos alimentares e qualidade de vida de crianças em idade escolar**. Disponível em: <<https://www.unaerp.br/documentos/3390-rci-habitos-alimentares-e-qualidade-de-vida-06-2019/file>>. Acesso em: 05 dez. 2024.

SILVA, Marcela Ferreira da; SILVA, Suzana Miranda Guedes da. **A influência dos hábitos alimentares na infância em longo prazo**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Centro Universitário Brasileiro, Núcleo de Saúde, Recife, 22 p. 2022. Disponível em: <<https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/a-influencia-dos-habitos-alimentares-na-infancia-em-longo-prazo36.pdf>>. Acesso em: 05 dez. 2024.

SILVA, Paloma Santana; ALMEIDA, Quelvi Rodrigues; BATISTA, Valdineia Cruz. **A influência da publicidade na alimentação infantil**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Faculdade Nobre de Feira de Santana, Feira de Santana, 20 p. 2020. Disponível em: <<https://unifan.net.br/wp-content/uploads/2022/11/A-INFLUENCIA-DA-PUBLICIDADE-NA-ALIMENTACAO-INFANTIL.pdf>>. Acesso em: 13 mar. 2025.

TORRES et al. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n.9, p.66267-66277, set. 2020. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16295/13324>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

APÊNDICE A – Questionário aplicado para responsáveis de crianças utilizando o *Google Forms*

Olá, você está sendo convidado para participar da pesquisa "Alimentação Infantil" que tem como objetivo avaliar a alimentação da criança no seu ambiente familiar.

Este questionário faz parte da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 7 minutos, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e anônima, desta forma, você não fornecerá nome ou e-mail, garantindo sua privacidade. Os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima. Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

Nome dos integrantes do grupo

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail vitinhoeleuterio20@gmail.com.

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar este Termo de Consentimento.

Li o termo e:

- Sim concordo em participar
- Não concordo em participar

Quantas refeições a criança consome por dia?

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 ou mais

A criança faz consumo diário de frutas e legumes?

- Sim
- Não

Regularmente

Com qual frequência a sua criança consome doces ou "salgadinhos"?

Diariamente

De 5 a 3 dias da semana

De 1 a 2 dias da semana

Raramente

Nunca

Entre as bebidas abaixo, qual a criança prefere?

Refrigerantes

Sucos de saquinho

Sucos Naturais

Em relação a frequência do consumo de água da criança, você considera?

Muito Satisfatório

Satisfatório

Regular

Insuficiente

Não consome

O que você considera como uma alimentação saudável? Descreva as com suas palavras.

Você considera a sua alimentação:

Muito Saudável

Saudável

Regular

Irregular

Muito Irregular

Sua criança gosta de Histórias em Quadrinhos/"Gibis"?

Sim

Não

O que você acha de um material educativo para incentivar novos hábitos alimentares em crianças?

Excelente

Muito Bom

Bom

Ruim

Má ideia

Você mudaria a sua própria alimentação para incentivar os seus filhos?

Sim

Não