



## COMO PROMOVER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS EM TEMPOS DE COVID-19?

um relato de experiência do grupo de assistência nutricional materno infantil (Aminutri)

**Débora Gabriela Fernandes Assunção**<sup>1</sup>  
**Amanda Freitas de Oliveira**<sup>2</sup>  
**Thalita Mclaine Costa Saraiva Fully**<sup>3</sup>  
**Karla Danielle da Silva Ribeiro Rodrigues**<sup>4</sup>

### RESUMO

O distanciamento social provocado pela pandemia da COVID-19 trouxe mudanças na rotina, sendo essencial manter e promover práticas alimentares saudáveis nesse período. Assim, o projeto “Promoção da Assistência Nutricional Materno-Infantil: grupo AMInutri (P)227-2020” desenvolveu remotamente uma cartilha composta por receitas práticas, baseadas nas diretrizes nacionais, para estimular o ato de cozinhar com crianças, como uma ferramenta para promoção da alimentação saudável. A cartilha foi divulgada em diversas páginas eletrônicas e redes sociais, sendo obtidos relatos com fotos e vídeos de sua execução. Também foi traduzida para a língua inglesa para compor e-book e aumentar sua disseminação. Esse produto cumpriu o papel da extensão universitária, articulando saberes e competências do ensino, pesquisa e extensão em prol do bem estar da sociedade durante a pandemia.

Palavras-chave: Isolamento Social, Alimentação Infantil, Culinária.

<sup>1</sup> Nutricionista, Pós-Graduada em Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

<sup>2</sup> Graduada em Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte

<sup>3</sup> Graduada em Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte

<sup>4</sup> Doutora em Bioquímica, Professora do Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

# HOW TO PROMOTE HEALTHY FOOD FOR CHILDREN IN COVID-19 TIMES?

## an experience report of the child nutritional assistance group (AMInutri)

### ABSTRACT

The social distancing caused by the COVID-19 pandemic has brought about changes in the routine, and it is essential to maintain and promote healthy eating practices during this period. As a result, the project "Promoting Maternal and Child Nutritional Assistance: AMInutrition Group (PJ227-2020)" has remotely developed a booklet of practical recipes, based on national guidelines, to stimulate the act of cooking with children, as a tool for promoting healthy eating. The booklet was disseminated on several electronic pages and social networks, and reports were obtained with photos and videos of its execution. It was translated into English to compose e-books and increase their dissemination. This product fulfilled the role of university extension, articulating knowledge and competencies of teaching, research and extension for the welfare of society during the pandemic.

Keywords: Social Isolation, Child Nutrition, Cooking.

# ¿CÓMO PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS NIÑOS EN ÉPOCA DE COVID-19? INFORME SOBRE LA EXPERIENCIA DEL GRUPO DE ASISTENCIA NUTRICIONAL INFANTIL (AMInutri)

### RESUMEN

El distanciamiento social causado por la pandemia del COVID-19 trajo cambios en la rutina, siendo esencial mantener e promover las prácticas de alimentación saludable en este período. De este modo, el proyecto "Promoción de la asistencia nutricional materna e infantil: grupo AMInutri (PJ227-2020)" desarrolló recientemente un folleto compuesto por recetas prácticas, basadas en directrices nacionales, para estimular la práctica de cocinar junto con los niños, como una herramienta para promover la alimentación saludable. El folleto se publicó en varias páginas web y redes sociales, usando como información algunas fotos y videos acerca de su ejecución. Se tradujo al inglés para producir un libro electrónico y aumentar su difusión. Este producto cumplió el papel de extensión universitaria, articulando conocimientos e habilidades de enseñanza, investigación y extensión en beneficio de la sociedad durante la pandemia.

Palabras-chave: Aislamiento Social, Nutrición del niño, Culinaria.

## 1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença de origem viral, transmitida pelo SARS-CoV-2 que teve origem na China em dezembro de 2019. Ainda em janeiro de 2020 a

Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a doença como uma pandemia. O primeiro caso notificado na América Latina foi em São Paulo, em 26 de fevereiro de 2020 (SCHUCHMANN et al., 2020).

Com a chegada da COVID-19 no Brasil, medidas de controle e prevenção contra a doença foram realizadas pelos órgãos competentes em diversas esferas administrativas - governo federal, governos estaduais, governos municipais (BEZERRA et al., 2020). Nesse contexto, medidas de proteção individual e coletiva devem ser usadas para conter a expansão de sua transmissão, sendo o distanciamento social uma das estratégias mais eficazes para conter a doença, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020).

O distanciamento social levou à suspensão de atividades em todos os lugares, incluindo escolas, para manter todos em casa. Com isso, houve modificações na mobilidade física e na rotina familiar, que perpassam o acesso ao alimento e mudanças no padrão de escolhas alimentares, o que pode ter como consequência o aumento da insegurança alimentar e nutricional, como o excesso de peso e desnutrição na infância (IFIC, 2020; DUNN et al., 2020).

Com várias famílias em casa, pensamos nesse momento de calamidade como uma oportunidade de promover, sempre que possível, uma alimentação saudável para as crianças, de forma participativa e inclusiva desse processo, via estímulo ao ato de cozinhar. Esse ato é uma excelente oportunidade de se trabalhar a educação alimentar na infância, especialmente quando envolve receitas práticas, criativas e nutritivas, abordando-se de forma lúdica, e conforme a faixa etária, a origem dos alimentos, a sua forma de preparo, promovendo o contato da criança com novos alimentos, especialmente aqueles que se tem uma menor aceitação, como frutas e legumes, fazendo com que apresentem maior vontade de prová-los. Sem falar que, neste processo de introdução de outras texturas, cores, aromas e temperaturas, é promovida uma importante estimulação sensorial (HERSCH et al., 2014).

Além disso, através de uma maior interação entre pais ou cuidadores e a criança, outras habilidades também podem ser exploradas na culinária, como o trabalho em equipe, as práticas de higiene, estímulo à imaginação, concentração e coordenação motora, que de uma forma geral irão contribuir para uma maior autonomia e independência futura, o que torna o estímulo de cozinhar uma excelente prática de promoção da alimentação saudável na infância (LISSAUER, 2009).

Uma alimentação saudável deve ter como base os alimentos in natura ou minimamente processados, enquanto que os alimentos processados devem ser limitados e os ultraprocessados não devem fazer parte da alimentação da criança. Essas orientações fazem parte das diretrizes alimentares do Guia Alimentar para População Brasileira, incluindo orientações de estímulo para cozinhar as refeições em casa, por trazer benefícios além de nutricionais, como interação familiar, preservação da cultura e benefícios econômicos (BRASIL, 2016).

Nesse sentido, o projeto de extensão “Promoção da Assistência Nutricional Materno-Infantil: Grupo AMInutri na Articulação Ensino-Pesquisa-Extensão Para Fomentar o Cuidado” desenvolveu uma cartilha chamada “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” com receitas para serem preparadas em família, usando como ingredientes alimentos in natura e minimamente processados, de boas fontes de micronutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico, como carotenóides, zinco, fibras e ácidos graxos essenciais, sendo uma estratégia para promover práticas alimentares saudáveis em tempos de pandemia. As receitas foram baseadas nas recomendações da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Escolas Saudáveis do CDC) e no Guia Alimentar para População Brasileira.

## 2. OBJETIVOS

Este trabalho teve como objetivo relatar o processo de elaboração e divulgação da cartilha “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” sobre receitas que podem ser realizadas com crianças durante a quarentena, a fim de promover uma interação das crianças com os alimentos, possibilitando uma atividade sensorial e estimulando uma alimentação saudável.

## 3. METODOLOGIA

A sistematização do conteúdo para a cartilha foi composta pelas receitas previamente elaboradas ou executadas por docentes e discentes que participam do projeto de Extensão PJ227-2020: Promoção da Assistência Nutricional Materno-Infantil: Grupo AMInutri na Articulação Ensino-Pesquisa-Extensão para fomentar o cuidado, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Nesse sentido, os participantes foram provocados a enviar receitas contendo lista de ingredientes, modo de preparo e dica nutricional para a bolsista da extensão, para seleção conforme adequação da proposta. As receitas foram avaliadas quanto à sua adequação e após exclusão das repetidas e semelhantes, foram selecionadas receitas do tipo doces e do tipo salgadas.

A cartilha foi editada no software PowerPoint® da Microsoft para incluir ilustrações que a tornasse atrativa, de leitura descontraída e lúdica, com imagens de desenhos que pudessem remeter as receitas, via rede social Pinterest®.

As dicas nutricionais foram elaboradas conforme a) informações de nutrientes da lista de ingredientes, obtidas da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO); b) com informações de saúde da Sociedade Brasileira de Pediatria; c) com orientações de consumo do Guia Alimentar para População Brasileira e FAO. Após todas as correções a cartilha foi convertida para o formato de Portable Document Format (PDF) para facilitar a divulgação em plataformas digitais.

Devido ao isolamento e distanciamento social, o compartilhamento da cartilha se deu por meio da página oficial do Instagram do projeto AMInutri (@aminutri.ufrn), grupos de WhatsApp, página pública e boletim informativo da UFRN, do Departamento de Nutrição e do Centro de Ciências da Saúde, sendo também divulgada pela página pública do Conselho Regional de Nutricionistas 6ª Região. Posteriormente à sua divulgação, a cartilha também foi traduzida para língua inglesa.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” (RIBEIRO et al., 2020) consistiu em um material contendo vinte e sete páginas, com dez receitas de preparações culinárias, das quais quatro eram receitas do tipo doces e seis do tipo salgadas. Em cada receita havia título da receita, os ingredientes, o modo de preparo e dicas nutricionais, sendo a cartilha finalizada com as referências consultadas (Figura 1). A cartilha também foi cadastrada como produto da extensão PDI12-2020- Cartilha “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” no Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA).

Destaca-se que o material foi desenvolvido remotamente, em tempo ágil, no período de 22 a 28 de março de 2020, e os alunos utilizaram recursos aprendidos em diversos componentes curriculares do Curso de Graduação em Nutrição, como Técnica Dietética, Nutrição e Dietética I e Nutrição e Dietética III. Optou-se pela cartilha em formato eletrônico pela elevada capacidade de propagação, sendo a mesma

imediatamente compartilhada na rede social Instagram, nas contas oficiais do projeto AMInutri (@aminutri.ufrn), Departamento de Nutrição (@dnut.ufrn) e Centro de Ciências da Saúde (@ccsufn), grupos de WhatsApp, página pública e boletim eletrônico da UFRN (<https://ufrn.br/imprensa/noticias>), e do Departamento de Nutrição (<https://sigaa.ufrn.br/sigaa/public/departamento/portal.jsf?id=203>) e Centro de Ciências da Saúde. A cartilha também foi depositada no Google Drive, com link adicionado na conta do @aminutri.ufrn do Instagram.

O compartilhamento da cartilha nas redes sociais proporcionou um aumento considerável no engajamento e de seguidores na conta do Instagram do grupo (@aminutri.ufrn), por ser o principal meio de divulgação da cartilha. Observou-se o compartilhamento do material por mães, escolas, professores, influenciadores do conteúdo de alimentação infantil nas redes sociais, no boletim informativo da UFRN, com matéria da AGECOM e em outros sites. Foram recebidos via rede social do grupo diversos comentários positivos quanto a iniciativa do trabalho e qualidade do material, e de depoimentos com fotos e vídeos das receitas sendo realizadas com as crianças, com o relato dos benefícios das experiências.

Após a elaboração da cartilha, o grupo recebeu um convite para participar do E-book Nutritional and food safety guidelines to combat COVID-19 (ARAÚJO et al., 2020), publicado em língua inglesa com o capítulo Let's cook? Recipes to prepare with children: an alternative to promote healthy eating during the COVID-19 pandemic que com duas semanas de lançamento já contava com um total de 895 acessos em 10 países diferentes (Figura 2).

Além de ser uma atividade realizada durante a pandemia, a cartilha foi motivada pela considerável prevalência do sobrepeso e obesidade em crianças, sendo um problema de saúde pública em todo o mundo, o que requer o estímulo de estratégias diferentes para reduzir a obesidade na população (NG et al., 2014). Em 2010, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar divulgou que 33,5% das crianças brasileiras estavam acima do peso, e 16,6% dos meninos e 11,8% das meninas eram obesos (IBGE, 2010).

Assim, a cartilha pode ser uma ferramenta para contribuir com a mudança desse quadro, podendo ser usada pelas famílias, escolas, em planos alimentares, orientações e dicas nutricionais, como também uma forma de estimular o consumo de diversos alimentos pelas crianças, levando-as para a cozinha. Ela surge como uma excelente estratégia para o período da pandemia, para auxiliar na prevenção do aumento de excesso de peso e carências nutricionais, tendo em vista que há possibilidade de um maior consumo de alimentos de alto valor calórico, de gorduras e sódio, aliado ao sedentarismo, durante o distanciamento social.

No tocante à obesidade, é urgente sua prevenção durante esse período, tendo em vista que os estudos realizados em adultos foram consistentes em afirmar a contribuição da obesidade como um fator de risco para aumentar a necessidade de cuidados médicos avançados com respiradores, no tratamento da COVID-19 (SIMONNET et al., 2020; TAMARA et al., 2020).

Essa iniciativa do projeto de extensão, na construção da cartilha de receitas de forma remota, levou à reflexão e discussão sobre o uso das redes sociais como facilitadores da divulgação de estratégias de promoção da alimentação saudável, com ferramentas que abordem a importância de estimular o ato de cozinhar com crianças, pois a cartilha se mostrou importante na disseminação de informações não apenas de receitas, mas também dos seus benefícios nutricionais e cognitivos, permitindo o conhecimento sobre alimentos e ingredientes em crianças (JACOB et al., 2019). Além disso, esse produto também pode influenciar nas escolhas saudáveis de futuros adolescentes e adultos (CHU et al., 2012).

**Figura 1 -** Cartilha “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” (RIBEIRO et al, 2020).



**Fonte:** Cartilha: Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças, 2020.

**Figura 2 -** Imagens do capítulo “Let’s cook? Recipes to prepare with children: an alternative to promote healthy eating during the COVID-19 pandemic”, publicado em língua inglesa no e-book “Nutritional and food safety guidelines to combat COVID-19” (ARAÚJO, et al., 2020).



**Fonte:** ARAÚJO et al., (2020).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a pandemia da COVID-19 e as mudanças ocasionadas na rotina da população do país, em virtude do distanciamento social imposto, considerou-se esse cenário favorável e necessário para implementação de estratégias que promovam a educação alimentar e nutricional infantil como forma de encorajar práticas alimentares saudáveis.

Nesse contexto, a elaboração da cartilha “Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças” e a sua ampla divulgação mostrou que ela foi (é) uma ferramenta que fomentou a disseminação do ato de cozinhar com crianças durante a pandemia da COVID-19, com elevado alcance e boa aceitabilidade do público-alvo via redes sociais, com compartilhamento entre mães, escolas e comunidade acadêmica, inclusive de outros Estados.

A experiência foi bastante enriquecedora para a equipe, visto que o material elaborado de forma rápida e remota foi bem aceito pela população, sendo gratificante ver que os objetivos puderam ser alcançados. Além disso, essa iniciativa cumpriu o papel da extensão universitária, articulando o ensino, pesquisa e extensão para promover o bem estar da sociedade em tempos de pandemia, e a metodologia empregada poderá ser utilizada em outros contextos, com a mesma ótica de ampliar o poder da escolha por uma alimentação mais saudável.

## 6. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. São Paulo, 2020. 14p.

BEZERRA, Anselmo.; SILVA, Carlos Eduardo Menezes da.; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira.; SILVA, José Alexandre Menezes da. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19**. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Abril, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção à Saúde. **Guia Alimentar Para Crianças Menores de 2 Anos**. Ministério da Saúde, 2019.

CHU, Yen Li.; FARMER, Anna.; FUNG, Christina.; KUHLE, Stefan.; STOREY, Kate E.; Veugelers, Paul J. **Short Communication Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children**. Public Health Nutrition, v. 16, n. 1, p. 108-112, 2012.

DUNN, Caroline; KENNEY, Erica.; FLEISCHHAKER, Sheila; BLEICH, Sara. **Feeding low-income children during the covid-19 pandemic**. N Engl J Med. v. 40, n. 2, p41-43, 2020.

HERSCH, Derek. PERDUE, Laura. AMBROZ, Teresa.; et al. **The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003-2014**. Preventing Chronic Disease. v. 11, ed. 193. 2014.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro, 2010.

International Food Information Council. **Consumer Survey: COVID-19's Impact on Food Purchasing, Eating Behaviors and Perceptions of Food Safety**. Disponível em: <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-Consu->

mer-Research.April2020.pdf. Acesso em: 02 de mai. 2020.

JACOB, Raphaëlle.; MOTARD-BÉLANGER, A Annie.; PROVENCHER, V Véronique.; et al. **Influence of cooking workshops on cooking skills and knowledge among children attending summer day camps.** Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, v.81, p. 1-5, 2019.

LISSAUER, Tom. **Manual ilustrado de pediatria.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

MARIE, NF; FLEMING, Tom; ROBISON, Margaret et al. **Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013.** Lancet. v. 384, n. 9945, p. 766-781, 2014.

MORAIS, Ana Heloneida Araújo (Org.). **Nutritional and food safety guidelines to combat COVID-19.** Natal: EDUFRN, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/28881?locale=en>.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella.; SCHNORRENBERGER, Bruna Luiza.; CHIQUETTI, Maria Eduarda.; GAIKI, Raiane Suzana.; RAIMANN, Bruno Wensing.; MAEYAMA, Marcos Aurélio et al., **Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19.** Brazilian Journal of health Review. v. 3, n. 2, p.3556-3576 mar./apr. 2020.

SIMONNET, Arthur.; CHETBOUN, Mikael.; POISSY, Julien.; RAVERDY, Violeta.; NOULETTE, Jerome.; DUHAMEL, Alain., et al. **High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation.** Obesity Silver Spring. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar.** 4. ed. São Paulo: SBP, p. 172, 2018.

RIBEIRO, Karla Danielly da S.; DAMETTO, Juliana dos Santos; ASSUNÇÃO, Débora G. Fernandes; GARCIA, Lígia R. S. **Vamos brincar de cozinhar? Dicas de receitas para serem realizadas com crianças.** Disponível em: [https://sigaa.ufrn.br/sigaa/public/departamento/documentos.jsf?lc=pt\\_BR&id=203](https://sigaa.ufrn.br/sigaa/public/departamento/documentos.jsf?lc=pt_BR&id=203).

TAMARA, Alice.; TAHAPARY, Dicky. L. **Obesity as a predictor for a poor prognosis of COVID-19: A systematic review.** Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 2020.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em: 12 de maio de 2020.