

Alimentação infantil e coelhos: uma técnica de introdução de vegetais na nutrição de crianças.

Infant feeding and rabbits: a technique of introduction vegetables on children nutrition.

Alimentación infantil y conejos: una técnica de introducir vegetales en la nutrición de los niños.

Nice Vilar Torres¹, Rafael de Souza Kwiecinski², Igor Machado de Vargas³

¹Graduando em Técnico em Pecuária pela Escola Estadual Técnica de Agricultura, Viamão/RS - nivitinha@gmail.com

²Graduando em Técnico em Pecuária pela Escola Estadual Técnica de Agricultura, Viamão/RS rafaelkw@hotmail.com

³Professor de cunicultura da Escola Estadual Técnica de Agriculturas, Viamão/RS

igorvargas@etars.com.br

RESUMO

Atualmente, tem-se preocupado muito com a saúde da população mundial, especialmente com a de crianças e adolescentes, visto que a obesidade nestas faixas etárias é frequente. Sabemos que isso acarretará graves riscos, pois são maiores as chances de doenças mais graves, como hipertensão e diabetes e posteriormente seu óbito precoce, quando então na idade adulta. De acordo com tal, desenvolveu-se um projeto que incentivará as crianças a apreciarem alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, observando um coelho. Isso se dará pelo método da imitação, já que estas são influenciáveis conforme seus exemplos. Os alunos desenvolvedores da pesquisa a aplicaram em duas instituições de educação infantil, onde expunham o coelho e os alimentos defronte as mesmas

e as incitavam a ingeri-los, baseados na observação do animal. As respostas foram muito positivas: trabalhando-se com uma gama de 160 crianças alcançou-se o índice de 98,12% de aprovação do método, por livre iniciativa dos pequenos, sem forçá-las ou qualquer outra situação que não fosse afável para eles.

Palavras-chave: coelhos, alimentação, crianças.

ABSTRACT

Currently, there has been much worried with the health of the world population, especially with children and adolescents, since obesity in these age groups is common. We know that this will cause serious risks, as they are the greater the chances of more serious diseases such as hypertension and diabetes, and subsequently his early death, whereupon

adulthood. According to this, it has developed a project that encourages kids to appreciate healthy foods like fruits and vegetables, watching a rabbit. This will be the method of imitation, since these are influenced as their examples. Students research the developers applied in two educational institutions, where the rabbit exposed and facing the same food and incited ingest them, based on observation of the animal. The responses were very positive: working with a range of 160 children was reached the rate of 98.12% approval method, through the free initiative of small, without forcing them or any other situation that was not affable to them .

Keywords: rabbits, feeding, children.

RESUMEN

En la actualidad, ha habido mucho que ver con la salud de la población del mundo, especialmente con los niños y adolescentes, ya que la obesidad en estos grupos de edad es común. Sabemos que esto va a causar graves riesgos, como que son mayores las posibilidades de enfermedades más graves como la hipertensión, la diabetes y posteriormente a su muerte temprana, en la edad adulta. De acuerdo con esto, se ha desarrollado un proyecto que anima a los niños a apreciar los alimentos saludables como frutas y verduras, viendo un conejo. Este

será el método de la imitación, ya que estos están influenciados como sus ejemplos. Los estudiantes que desarrollaron el estudio que se aplican en dos instituciones educativas, donde el conejo expuesto y ante la misma comida e incitó a ingerirlos, basado en la observación del animal. Las respuestas fueron muy positivas: el trabajo con una serie de 160 niños que se alcanzó la tasa de aprobación del método de 98,12%, a través de la libre iniciativa de los pequeños, sin forzarlos o cualquier otra situación que no fue afable con ellos .

Palabras Chave: conejos, alimentación, niños.

1. INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, a obesidade é considerada uma epidemia mundial. No Brasil, 60% dos adultos têm sobrepeso (estágio inferior à obesidade) ou já estão obesos. Entre crianças e adolescentes, os números também assustam: entre 5 e 9 anos, 33,5% estão com sobrepeso e 14,3%, obesos.

A obesidade infantil e o excesso de peso na infância e adolescência representam um grande problema de saúde pública em diversos países, e preocupam cada vez mais os órgãos responsáveis pela saúde, devido ao crescimento da sua prevalência e ao seu aparecimento como

uma questão de importantes repercussões biopsicossociais. (BALABAN 2004)

Um dos principais e talvez mais importante fatores de influência na prevalência da obesidade infantil é o aumento da ingestão de alimentos com alto teor de gordura e açúcar, isso associado ao comportamento sedentário causado pela redução das atividades físicas diárias. (NIEDERER et al 2009). Além disto o difícil acesso a alimentos mais saudáveis também podem contribuir para o aumento de peso. (COLE ET AL 2000)

"As crianças estão cercadas de anúncios estimulando-as a consumirem alimentos ricos em gordura, ricos em açúcar e ricos em sal, mesmo quando estão em locais onde deveriam ser protegidas, como escolas e instalações esportivas", disse Zsuzsanna Jakab, diretora regional da OMS na Europa".

É importante que se estimule as crianças a consumirem uma refeição bem nutritiva, equilibrada e variada, com todos os nutrientes necessários, ou seja, com frutas, verduras, legumes, carboidratos e proteína.

Diante disto, foi desenvolvido um projeto para incentivar crianças a consumirem uma alimentação saudável ao observarem coelhos (*Oryctolagus cuniculus*) alimentando-se, atribuindo hábitos herbívoros à sua dieta diária, onde existam fibras, vitaminas, minerais,

entre outros elementos presentes nos vegetais, caracterizando assim uma alimentação balanceada, rica em nutrientes.

A escolha da espécie justifica-se em função da docilidade, possuir uma aparência terna e não oferecer riscos às crianças, mesmo àquelas que apresentem doenças respiratórias como a asma, bronquite, rinite e etc. (MENEZES 2011). Além disso, o animal auxilia a evitar o desperdício de partes vegetais que normalmente não são utilizadas na alimentação humana (talos, folhas e outros), pois este os consome naturalmente. Vale ressaltar que ao escolher o tipo bicho de estimação, a pessoa pode adotar um roedor, como por exemplo, um porquinho-da-índia, pois este apresenta as mesmas vantagens acima citadas.

2. OBJETIVOS

Divulgar o projeto inicialmente na comunidade escolar, abrangendo os alunos e suas famílias, buscando uma alternativa de auxílio aos pais para indicar aos filhos o melhor caminho na hora de escolher o que irá consumir.

Introduzir legumes, vegetais e frutas na alimentação de crianças de um modo que estas se sintam estimuladas a consumir o mesmo por meio da

visualização da alimentação de seu animal de estimação.

3. METODOLOGIA

Consultou-se os profissionais Patrícia Garcia Vilar Torres e Miguel Ângelo Peixoto Torres, Engenheiros Agrônomos, que há alguns anos executaram tal trabalho com sua filha, Nice Vilar Torres e fez-se o levantamento da literatura para obter informações para a execução do projeto. Crianças de idades variadas foram reunidas para questionamento quanto aos seus hábitos alimentares e a relação que estas possuíam com frutas, verduras e legumes.

Apresentou-se os coelhos às crianças; destacando-se seus hábitos alimentares e iniciou-se o processo de alimentação tendo em base a observação do animal.

As crianças alimentaram-se acompanhando a ingestão de alimento semelhante ao do coelho e questionadas quanto à apreciação dos alimentos.

Mediante o fato de ser questionado quanto ao embasamento científico do projeto, os alunos buscaram uma escola de educação infantil para aprimorá-lo e comprovar a tese científica na qual este se baseia.

Duas instituições adotaram esta pesquisa dentro de suas instalações num período de duas semanas. Em uma instituição os alunos executaram a pesquisa e na outra, a diretora se encarregou de tal. Foi observado 157 crianças, com idades variadas entre 3 e 8 anos, distribuídas em turmas de cerca de vinte alunos, divididos nas duas instituições acima citadas.

No dia 12 de junho de 2013, foi disponibilizado o material para execução da pesquisa à escolinha Pé de moleque, que se comprometeu a ficar com o animal e os utensílios deste dentro de suas dependências.

Também foi entregue um documento contendo as orientações necessárias para manter o animal em situação de bem-estar durante a pesquisa. A diretora, Tisiane Brum, encarregou-se de realizar os relatórios e tirar fotografias e, no final do tempo pré-estabelecido pelos alunos foi entregue o relatório devidamente organizado, datado e detalhado.

No dia 17 de junho de 2013, os alunos encaminham-se até a instituição Lápis de Cor, onde estes desenvolveram a pesquisa.

Ao fim de toda a parte prática do desenvolvimento da pesquisa, os alunos fizeram sua síntese a partir dos

relatórios obtidos bem como das fotografias.

3.1 MATERIAIS

Vegetais para a experiência de alimentar crianças com a observação do coelho:

alface – Lactuca sativa (TORRES&TORRES, 2009),

banana – Musa balbisiana (BARBOSA, 2007),

bergamota – Citrus bergamia (Wikipédia, 2013),

beterraba – Beta vulgaris (TORRES&TORRES, 2009),

cenoura – Daucus carota (TORRES&TORRES, 2009)

couve – Brassica oleracea (MENEZES, 2009)

maçã – Malus sylvestris (portalsaofrancisco, 2013),

melão Cucumis melo (CABRAL, 2013),

pêra - Pyrus comunis (BALBACH, 2006)

tomate – Solanum lycopersicum (DANUSIA, 2012);

- Coelhos das raças Nova Zelândia Vermelho, Nova Zelândia Branco e Nova Zelândia Negro de respectivamente 4 anos, 7 meses e 2 meses de idade;

- Dois comedouros, sendo um para coelhos e outro para cães (pois a

loja em que o segundo fora comprado não possuía para coelhos) ambos com capacidade para 500g

- Dois bebedouros para coelhos, um com capacidade para 300mL e outro para 100mL

- Três gaiolas, duas com 50cm x 50cm x 40cm e outra com 150cm x 50cm x 50 cm, sendo esta posteriormente inutilizada devido sua dificuldade de transporte;

- Uma câmera digital da marca SONY, modelo DSC-W110;

- Um notebook da marca Acer, modelo Aspire 5733Z-4833;

- Um pen drive da marca Datatraveler, modelo 102 – azul;

- Jornais de datas anteriores;

- Kit de limpeza constituído de desinfetante, uma embalagem de palha de aço e um pacote de flanelas laváveis.

4. RELATO DE CASO

O presente estudo iniciou-se em 2012, na localidade de Viamão – RS. O projeto foi iniciado por ideia dos alunos, baseados na experiência que o Eng. Agrônomo Miguel Ângelo Peixoto Torres, vivenciou com sua filha Nice

Vilar Torres, aos dois anos de idade, visto que ela não apreciava verduras, onde após esta experiência ela passou a ingerir alimentos saudáveis de forma muito natural.

Os alunos Nice Vilar Torres e Rafael de Souza Kwiecinski, estudantes da Escola Estadual Técnica de Agricultura, foram assessorados por uma equipe constituída de um veterinário, uma pedagoga e dois agrônomos a fim de realizarem este experimento, tentando comprovar a teoria de que é possível que crianças consumam alimentos saudáveis observando os coelhos.

A primeira fase do projeto iniciou-se em 2012, na própria escola, com três crianças de idades variadas e um coelho. No entanto, ao apresentarem o trabalho na 9ª Mostra das Escolas de Educação Profissional, ocorrida em Tramandaí – RS, os avaliadores questionaram o fato de tal projeto possuir pouca relevância científica por possuir apenas três crianças e um coelho. Assim sendo, realizou-se esta pesquisa em escolinhas de educação infantil, a fim de obter melhores resultados com embasamento científico.

Em 2013 duas instituições adotaram esta pesquisa dentro de suas instalações num período de duas semanas. Em uma instituição os alunos executaram a pesquisa e na outra, a

diretora se encarregou de tal. Foi observado 157 crianças, com idades variadas entre 3 e 8 anos, distribuídas em turmas de cerca de vinte alunos, divididos nas duas instituições acima citadas.

Observou-se que a convivência das crianças com os coelhos, que contem características de docilidade e aparência terna (coisas que de fato atraíam as crianças) incentivou não só o lado nutricional das mesmas, mas também, o social, promovendo uma integração amistosa, estimulando a coordenação motora, o sentimento de afeto natural entre criança - animal e uma boa troca de experiência entre os indivíduos submetidos a este experimento.

Foi programado um mês para o aparecimento dos resultados, no entanto, nos primeiros dias estes já ocorreram. Ao fim, unindo as três crianças do ano de 2012 com as 157 do ano de 2013, totalizaram-se 160 crianças, com 98,12% da aprovação do método, onde apenas três o rejeitaram.

As crianças maravilharam-se com os coelhos e requisitaram aos seus pais que repetissem a experiência em suas casas, comprovando que é possível alimentar crianças estimulando uma alimentação saudável, baseadas na observação de coelhos.

5. RESULTADOS

As crianças obtiveram uma aceitação melhor que a esperada, sendo necessários dois dias de visualização para que resultados positivos aparecessem. Assim sendo, o prazo estipulado pelos alunos de um mês para total aceitação de verduras sem a observação reduz-se para duas semanas;

Crianças de maior idade (5-6 anos) apresentam resultados mais rápidos que crianças pequenas (três anos) em função de estas às vezes criarem fobias em torno do animal, com ideias de que possa mordê-las. No entanto, quanto mais cedo iniciar este processo, mais duradouras permanecem suas respostas;

- Tanto frutas como verduras e legumes tem total aceitação, em igualdade;

- Lidou-se com uma gama de 170 crianças, com idades variadas entre três a oito anos, obtendo-se 98,12% de aceitação, onde todas estas aprovaram sua metodologia. Pais e professores elogiaram a pesquisa, expondo que as crianças levaram para casa tal ensinamento, buscando uma alimentação saudável não apenas em ambiente escolar, como em ambiente familiar também;

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto foi realizado com o intuito de auxiliar na formação da alimentação infantil. Consideramos que a criança é um ser influenciável, devido à sua alta capacidade de aprendizado. A palatabilidade de cada alimento é variável de indivíduo para indivíduo. No entanto, começar a apreciar determinados alimentos de uma forma fácil e tranquila é naturalmente de mais fácil aceitação pelos pequenos. Estamos lidando com indivíduos, seus resultados pessoais podem variar conforme suas experiências de vida, seus conceitos, a educação que lhe fora dada e outros fatores.

As crianças observadas nesta pesquisa receberam positivamente os alimentos oferecidos após ter observado coelhos alimentando-se. Estas responderam que apreciaram os vegetais que lhes foram apresentados, declarando que repetiriam a experiência posteriormente.

Sendo assim é possível que crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis com a companhia de um animal de estimação que demonstre hábitos alimentares saudáveis. Além disto, ter um animal como o coelho em casa auxilia a evitar o desperdício, pois o mesmo ingere talos, cascas e folhas.

7. REFERÊNCIAS

BALBACH, Alfons. As Frutas na Medicina Natural, 2006;

BARBOSA, Edgley Lima. Plantas Arbóreas Frutíferas, 2007;

BALABAN, G. and G.A.P. Silva. Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil. *J Pediatr (Rio J)*, 2004. 80(1): p. 7-16.

CABRAL, Gabriela. Melão 2013;

COLE, T.J., et al. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 2000. 320(7244): p. 1240-3.

DANUSIA, Bárbara. Tomate - aromas e sabores da boa lembrança, 2012;

FEITORIA; Elizabete. As alergias provocadas pelos animais, 2004;

LOBO; Bruna Leão. Arte da educação infantil: projeto: alimento saudável, 2008

MENEZES, Marina. Couve, 2009.

MENEZES, Rodrigo. Mini coelhos: perguntas frequentes, 2011.

NIEDERER, I., et al. Influence of a lifestyle intervention in preschool children on physiological and psychological parameters

(BALLABEINA): study design of a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 2009. 31(9): p. 94.

TORRES, Miguel Ângelo Peixoto;

TORRES, Patrícia Garcia Vilar. Guia do Horticultor. Porto Alegre: Rígel.

2009. 200 p. p 66, 78, 84.

http://www.paraquenaolhefalteoar.com/doencas_respiratorias/asma

Acesso: 16/06/2012

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/maca/maca.php>

Acesso: 23/06/2013

http://pt.wikipedia.org/wiki/Citrus_bergamia

Acesso: 23/06/2013

Agradecimentos

Agradecemos ao Professor, Igor Machado de Vargas, nosso orientador; ao professor Henrique dos Reis Noronha, nosso médico veterinário que supervisionou o nosso projeto, zelando pelo bem-estar animal; aos professores Maria Conceição Cordova Gonçalves e Isabel Veiga, que auxiliaram-nos, disponibilizando informações e materiais compatíveis com o projeto; Alexandre Nassy e Cintia Kaiser; Rudiney Lopes e Fábio

Nunes que cederam seus filhos para o desempenho de tal trabalho.

Também agradecemos aos pais do aluno Rafael, Paulo Roberto Kwiecinski e Adriana Kwiecinski (sendo esta nossa pedagoga que supervisionou esta pesquisa, visando pela parte educacional das crianças), onde estes colaboraram com diversos fatores, auxiliando-nos e orientando-nos e também transportando-nos; aos engenheiros agrônomos, pais da aluna Nice, Patrícia Garcia Vilar Torres e

Miguel Ângelo Peixoto Torres, que realizaram esse processo há alguns anos e deu-nos a base para a execução desse projeto, além de nos orientarem e transportarem e finalmente; às instituições de ensino infantil Pé de moleque e Lápis de cor, ambas situadas em Viamão, que abriram seu espaço para a aplicação de nossa pesquisa utilizando-se de suas instalações, espaço físico, profissionais, tempo e paciência para tal.