

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

LEILA SANDRA GUEDES DE OLIVEIRA

**ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO: EXPERIÊNCIA NA REDE MUNICIPAL  
DE CIDADE GAÚCHA – PR**

CIDADE GAÚCHA  
2011

LEILA SANDRA GUEDES DE OLIVEIRA

**ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO: EXPERIÊNCIA NA REDE MUNICIPAL  
DE CIDADE GAÚCHA – PR**

Monografia apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ms. Hellen Roehrs.

CIDADE GAÚCHA  
2011

LEILA SANDRA GUEDES DE OLIVEIRA

ORIENTAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO: EXPERIÊNCIA NA REDE MUNICIPAL  
DE CIDADE GAÚCHA – PR

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná – Universidade Aberta do Brasil, como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores, sob orientação da professora Mestre Juliana Taques Pessoa da Silveira.

Aprovado em: \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Professora

---

Professora

#### DEDICATÓRIA:

*Este trabalho é dedicado primeiramente a Deus por nos proporcionar a realização dos nossos sonhos, por nunca nos abandonar nos momentos difíceis e por nos ter permitido chegar até aqui.*

*Aos meus familiares por terem iluminado nosso futuro com a mais brilhante luz que puderam encontrar: O estudo.*

## **AGRADECIMENTOS**

A DEUS, por mais um sonho realizado e a minha família pelo amor, dedicação e paciência.

Todo carinho de meu esposo e filhos.

A todos os mestres, por terem contribuído para o nosso aprendizado.

## RESUMO

GUEDES, L.S. 2011. **Orientação Alimentar e Nutrição: Experiência na Rede Municipal de Cidade Gaúcha – PR.** Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

O presente projeto destaca a promoção da saúde alimentar, com base na realização do projeto de intervenção que ocorreu na Escola Municipal Paulo Freire de Cidade Gaúcha, PR, com alunos da 4<sup>o</sup> série. Com a finalidade de promover a Educação Alimentar e Nutrição permitindo que os alunos adquiram uma qualidade de vida. Através das mudanças de hábitos saudáveis não só dos indivíduos, mas também de suas famílias. O desenvolvimento se deu através da realização de atividades de orientação alimentar por meio de cinco etapas, sendo a primeira etapa uma apresentação sobre os alimentos e os alunos assistiram aos vídeos do Youtube sobre a educação alimentar e também da importância das atividades físicas. Na segunda etapa conhecer os alimentos e a Pirâmide Alimentar, os tipos de grupos alimentares e a confecção de cartazes que foram pregados na parede dos corredores da escola. Na terceira etapa os educandos fizeram uma pesquisa onde eles mesmos investigaram através de questionário estruturado com finalidade de ver seus hábitos alimentares. A quarta etapa estava relacionada à merenda, contou com apoio da nutricionista e visita a cozinha da escola. Na última etapa após um mês de conclusão da etapa anterior, realiza a pesquisa no intuito de obter dados das mudanças de hábitos. Com resultado foi possível identificar a necessidade dos alunos em ter informações sobre educação alimentar, os tipos de doenças causadas pelo excesso e a falta de alimentos. Notou-se a participação por parte dos alunos por meio de perguntas e curiosidade sobre o assunto em questão. Os alunos mostraram grande interesse pelos vídeos. Houve por parte dos educandos mudanças nos hábitos alimentares. Conclui-se que medidas como estas deveriam fazer parte do currículo escolar como forma de prevenção e tornar constante na escola.

**Palavras-chave:** Escola. Educação Alimentar. Nutrição. Obesidade Infantil.

## **ABSTRACT**

Guedes, L.S. 2011. **Orientation Food and Nutrition: Experience in Municipal City Gaucho - PR.** Monograph (Specialization in Health for Teachers of Elementary and Middle) - Federal University of Parana.

This project emphasizes the promotion of health food, based on the realization of the project intervention that took place at the Municipal School of Paulo Freire Gaucho City, PR, with students from 4th grade. Aiming to promote Education and Nutrition enables students to acquire a quality of life. Through changes in healthy habits not only individuals but also their families. The development started by conducting orientation activities feed through five stages, the first stage a presentation on a food and the students watched videos on Youtube on food education and also the importance of physical activity. In the second stage to know the foods and the Food Guide Pyramid and the types of food groups and preparation of posters that were nailed to the walls of the hallways at school. In the third stage the students did a survey where they themselves investigated through a structured questionnaire in order to see their eating habits. The fourth stage was related to meals, had support from a nutritionist and visit the school kitchen. In the final stage after a month of completion of the previous stage, performs research in order to obtain data on changes in habits. As a result it was possible to identify the need for students to have information on nutrition education, the types of diseases caused by excess and lack of food. It was noted the participation by the students through questions and curiosity about the subject matter. Students showed great interest in the videos. There was educated by changes in eating habits. It is concluded that measures such as these should be part of school curriculum in order to prevent and make constant at the school.

**Keywords:** School. Nutrition Education. Nutrition. Childhood Obesity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 01- PIRÂMIDE ALIMENTAR ESCOLAR.....	11
FIGURA 02- PIRAMIDE ALIMENTAR .....	12
QUESTIONARIO 01- PESQUISA ALIMENTAR DOS ALUNOS NO PERÍODO DE UMA SEMANA.....	21



## **LISTA DE TABELAS**

TABELA 01 - DISTRIBUIÇÃO DAS CALORIAS DIÁRIAS EM 4 REFEIÇÕES .... 15

## SUMÁRIO

### RESUMO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>01</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>03</b>
2.1	A ESCOLA E EDUCAÇÃO ALIMENTAR .....	06
2.2	MERENDA ESCOLAR .....	10
2.3	ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.....	10
2.4	RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS .....	14
<b>3</b>	<b>PROBLEMAS NUTRICIONAIS NA INFÂNCIA .....</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>19</b>
4.1	LOCAL.....	19
4.2	SUJEITOS .....	20
4.3	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS .....	20
<b>5</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>30</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>
	<b>ANEXOS I.....</b>	<b>35</b>
	<b>ANEXOS II.....</b>	<b>37</b>
	<b>ANEXOS III.....</b>	<b>40</b>
	<b>ANEXOS IV.....</b>	<b>41</b>
	<b>ANEXOS V.....</b>	<b>42</b>
	<b>ANEXOS VI.....</b>	<b>44</b>
	<b>ANEXOS VII.....</b>	<b>45</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para proteção da saúde, favorecendo o crescimento e desenvolvimento das crianças, com qualidade de vida. (BRASIL, 2003)

Nesta visão os educadores têm um compromisso com a sociedade, que é ensinar e preparar futuros cidadãos críticos para viverem em sociedade e ingressarem de maneira satisfatória numa carreira profissional.

De acordo com a pesquisa sobre Orçamento Familiar Brasil (1999, apud IBGE, 1997), confirma mudanças na alimentação brasileira, por meio de dietas marcadas pelo excesso de alimentos com alta densidade energética e ausência de fibras e consumo dos alimentos industrializados.

Nesse contexto, a educação alimentar deve ser pensada como um instrumento eficaz para evidenciar a importância da alimentação para a saúde e os comprometimentos desta que poderão surgir de uma alimentação inadequada.

Outro contexto importante, na infância que se forma os hábitos alimentares. Esses hábitos tendem a se manter ao longo da vida, são determinados por fatores fisiológicos, sócio-culturais e psicológicos (PESSA, 2008).

A importância do educador é ir além do que a criança já conhece de alimentação. Construindo processos de hábitos introduzindo na aprendizagem o lúdico e o interativo, formando novas atitudes na educação alimentar, na afirmativa Mello, et al, (2004), entre elas, o meio familiar, as atitudes de pais e amigos, os valores culturais e sociais e a influência da mídia. Além dos fatores internos, entre eles, estão às necessidades, a valorização da imagem corporal, os valores e experiências pessoais e as preferências.

A educação Nutricional assume o papel de acordo com Boog (1999) dos hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Nesse contexto, é importante que a educação alimentar, início desde a infância, nos bancos escolares, como forma de oferecer elementos que permitam ao indivíduo avaliar sua alimentação.

A preocupação não esta apenas no fator obesidade infantil e juvenil, mas também nos casos de transtornos alimentares, classificados de anorexia e a bulimia, segundo Borges et al, (2006), que são doenças psiquiátricas que são graves alterações do comportamento alimentar e que afetam, adolescentes e adultos jovens

do sexo feminino e podendo originar prejuízos biológicos, psicológicos, morbidade e mortalidade.

E assim cheguei numa conclusão, que falar sobre alimentação era adequado e resolvi aplicar o tema: “Orientação Alimentar e Nutrição”, na escola para que meus alunos sejam instruídos e saibam como cuidar de sua alimentação em casa e na escola. Esse tema, como diz Zancul, 2004 “é uma questão nutricional que ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial”. E se é tão discutido é muito importante sensibilizar nossos alunos com o assunto.

Para tentar resolver a questão: Como promover o conhecimento a respeito de uma alimentação saudável e os cuidados com os alimentos ingeridos?

Os passos foram à busca de alguns conhecimentos teóricos sobre uma alimentação correta e balanceada, para tentar mudar alguns hábitos alimentares errôneos. Para alcançar as metas e alcançar o objetivo em realizar atividades que promoção do conhecimento a respeito de uma alimentação saudável e os cuidados com os alimentos ingeridos. Pois, sabe se que nos dias de hoje a alimentação é um dos fatores mais relevantes para a obesidade precoce, como escreveram algumas professoras graduadas do Departamento de Nutrição/UniFil:

“Através da Educação Alimentar Continuada, obtém-se a prevenção da instalação de um quadro de obesidade infantil que pode se prolongar até a vida adulta e gerar doenças associadas decorrentes desse mal, tais como: diabetes *mellitus*, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Porém, a educação alimentar também objetiva prevenir quadros de carências nutricionais. De modo que, a educação alimentar é uma ferramenta que vem sendo uma aliada dentro e fora de casa, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida na infância, adolescência ou na vida adulta.”

Então ensinar comer é essencial para a saúde dos nossos alunos, assim vão aprendendo boas maneira alimentares desde pequenos, para que quando chegarem à vida adulta não tenham tantas doenças como as vistas hoje, decorrentes da obesidade e da má alimentação.

O objetivo é promover a orientação alimentar dos alunos e orienta-los para conhecer os grupos alimentares, os cuidados com alimentos.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A cultura de um povo pode ser entendida como sua identidade coletiva. Ela se traduz na forma como as pessoas vivem interagem e entende a vida: no jeito de vestir, de dançar, na música, nas artes, na maneira de criar os filhos, nas crenças e religiões e também na forma de se alimentar.

Segundo Carneiro (2003), o ato de se alimentar é a primeira necessidade do homem além de ser considerado um ato prazeroso, “o que revela a dupla natureza da alimentação”.

O alimento faz parte das necessidades biológica, a alimentação inclui um contexto social, político, religioso, ético, entre outros. Sendo assim, é preciso rever a alimentação inserida num contexto muito mais amplo e compreender as razões que leva as pessoas comerem além da sensação de fome, ou seja, saciar as necessidades biológicas.

A alimentação (o que e quando comemos como preparamos) é uma manifestação importante da nossa cultura. Os alimentos comuns e os pratos escolhidos para os momentos de festa, assim como as receitas que vão passando de geração para geração, contam muito da história e das raízes de um povo (BRASIL, 2002 apud RIO DE JANEIRO, 2000).

No Brasil, os hábitos alimentares são muito diferentes em cada região, nas áreas urbanas e rurais, nas grandes e pequenas cidades. Tão importante quanto incentivar nossos alunos a conhecerem os hábitos e costumes alimentares de cada região do país é valorizar a identidade nacional, que tem como marca registrada a mistura de diversas etnias e culturas, cada uma delas trazendo sua contribuição: índios, africanos, asiáticos e europeus (portugueses, espanhóis, italianos, alemães, entre outros) (CASCUDO, 1977).

Mas a cultura de um povo nunca está finalizada. Ao contrário, está sempre se modificando como fruto da integração entre história, raízes e aquisição de novos hábitos, costumes e idéias. Em um mundo globalizado, a mídia (televisão, rádio, jornais e revistas) veicula mensagens que estimulam o consumo de determinados produtos e as redes de comércio oferecem os mesmos alimentos nas mais diferentes realidades, ultrapassando fronteiras regionais, nacionais e até continentais, tornando cada vez mais padronizada a alimentação de pessoas que vivem em contextos completamente distintos. (BRASIL, 2002, p22)

Independentemente do contexto que se viva a vida, um fato é certo, a má alimentação é um dos vários fatores que estão influenciando o padrão de alimentação e o consumo alimentar das crianças. A alimentação inadequada está vinculada ao estímulo de alimentos em quantidade excessiva e qualidade inadequada, com excesso de açúcares, sódio, gorduras e deficiência de fibras e micronutrientes (PONTES *et al.*, 2009). Por isso a necessidade de se aprender como e o que comer.

Tratando de hábitos alimentares crianças e adolescentes, se mostram que preferem uma alimentação rápida e variada, ou seja, os famosos “*fast food*”, constituída de alimentos bem difundidos no grupo e que são da *moda*” (KAZAPI *et al.*, 2001). Além da influência da mídia no hábito alimentar.

Os alimentares mais consumidos de acordo Zancul (2008), é o pão branco, a batata-frita, os biscoitos, o purê de batata e o chocolate. O resultado deste consumo desfreado é a “falta de ingestão de vegetais folhosos e de fontes de vitamina A, cálcio, magnésio, potássio e zinco” (GREGORY *et al.*, 2000).

A escola enfrenta um problema relacionado aos hábitos alimentares inadequado das crianças no que diz a respeitar aos horários da alimentação, segundo Fisberg *et al.* (2000) é que algumas crianças e adolescentes “costumam omitir refeições especialmente o café da manhã, o que pode influenciar no seu rendimento escolar.”

Os autores destacaram que no Brasil o almoço e o jantar são trocados por lanches, principalmente que cada dia se torna um hábito alimentar de muitas famílias.

A vida agitada destas famílias encontrou na sua seu cotidiano uma alimentação com excesso de comidas prontas, sanduíches, salgadinhos e bolacha.

Segundo Zancul (2008), os maus hábitos alimentares pode-se acrescentar ainda a falta de praticar alguma atividade física, restringindo o seu lazer à televisão, ao videogame ou ao computador.

A prática de alimentar-se diante da televisão e enquanto se usa o computador, passou fazer parte de vários lares, sendo uma prática que acaba sendo “prejudicial à saúde, pois além de haver maior ingestão de alimentos, a inatividade física gera um desbalanço energético, sendo fator contribuinte para a obesidade” (GAMBARDELLA, 1999). Outras conseqüências da obesidade, em longo prazo, são

aparecimento das doenças cardiovasculares, hipertensão, hiperlipidêmica e diabetes. (ZIWIAN, 1999).

Assim se manifestam;

“A saúde dos indivíduos depende de fatores como estado nutricional, disponibilidade de alimentos, condições de saneamento ambiental, renda, educação, acesso aos serviços de saúde, segurança alimentar, enfim de políticas econômicas, agrícolas, de educação e de saúde” (CAROBA, 2002, p. 1).

A família tem responsabilidade na educação alimentar e nutricional, mas hoje vinculado à cultura, à mídia, deixou de ter esta responsabilidade gerando então o consumo de alimentos inadequados para as crianças e adolescentes, ficando a cargo das escolas a responsabilidade de mudar estes hábitos. “A família e a escola partilham com as instituições midiáticas uma responsabilidade pedagógica” (Setton, 2002 - p. 107).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizou uma pesquisa de Orçamentos Familiares – POF, entre período de 2002 a 2003, revelou que as famílias brasileiras mudaram seu padrão alimentar, hoje a alimentação ocupa o segundo lugar das despesas familiares, apresentada na média nacional de 21%, superado apenas pelas despesas com habitação (35%). E quase  $\frac{1}{4}$  (um quarto) da despesa familiar com alimentação é destinada a refeições feitas fora de casa; sendo elas sorveterias, lanchonetes, restaurantes e entre outros.

Estudo realizado por Alaimo et al. (2001), com crianças e adolescentes até os 16 anos de idade, apontou os seguintes problemas, os alunos com deficiências alimentares em sua maioria eram também aqueles que tinham pior desempenho escolar e dificuldades no relacionamento com colegas da mesma idade.

Analisar o que os autores descreveram sobre os hábitos alimentares inadequados podem gerar sérias conseqüências tanto física, como psicológica que afeta a saúde e a qualidade de vida de crianças e jovens. Não só a carência alimentar, mas também um problema com obesidade e os transtornos alimentares.

No Brasil dados fornecido pelo IBGE, descreve que o excesso peso que atinja 38,8 milhões de adultos, sendo que desse total, 10,5 milhões se encontram obesos. A pesquisa revela que “a população brasileira, quando observada no seu todo, não

está exposta aos riscos da desnutrição, sendo a taxa de 4% compatível com os padrões internacionais na proporção esperada de indivíduos que são constitucionalmente magros” (IBGE 2002-2003).

## 2.1 A ESCOLA E EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Atualmente as escolas estão preocupadas em ofertar alimentos de boa qualidade e que possam garantir os nutrientes necessários as suas crianças e por isso estão investindo numa merenda escola de qualidade.

O PNAE - Programa Nacional de alimentação Escolar, que foi implantado em 1955, garante a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica, que é a educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos que estejam matriculados nas escolas públicas e filantrópicas, através da transferência de recursos financeiros. (BRASIL, 2003)

O governo, seja a nível federal, estadual ou municipal, pode ser responsável pela alimentação da população. Com relação à alimentação escolar, o governo federal tem o PNAE, conhecido como merenda escolar, que é administrado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O PNAE transfere recursos financeiros a Estados e Municípios, em caráter complementar, objetivando complementar, ainda que parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos.

A Educação Infantil, enquanto nível de ensino, só passou a ser contemplada pelo programa em 2009, com a aprovação da Lei n. 11.947, de 16 de junho de 2009.

Além de estender os recursos da merenda a todo Ensino Fundamental, inclui a Educação Infantil, o Ensino Médio, portanto toda a Educação Básica e a Educação de Jovens e Adultos e ainda garante que 30% dos repasses do FNDE sejam investidos na aquisição de produtos da agricultura familiar.

Segundo vários estudos e pesquisas científicas destacam que a primeira infância representa um momento crítico do desenvolvimento biológico, cognitivo, emocional e social do ser humano, por isso que a Educação Infantil tem papel indispensável e inadiável.

Segundo Santos (1999, p. 192) acrescenta que;



Outro aspecto importante: conhecendo os costumes alimentares da comunidade, os responsáveis pela merenda poderão preocupar-se em oferecer às crianças alimentos que complementem suas refeições domésticas. Dessa forma, a merenda complementar e enriquecerá a alimentação familiar.

As escolas têm papel determinante na alimentação infantil e devem oferecer uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada às crianças. A alimentação oferecida nas pré-escolas ou escolas de ensino fundamental muitas vezes é a única oportunidade de se alimentar de diversas crianças, por isso é muito importante ficar atento ao valor nutritivo dessa alimentação. Para isso, devem-se considerar as necessidades alimentares das crianças, tornando as refeições ricas e equilibradas.

Mainardi (2005) relaciona a transformação na prática educacional;

Espera-se que possa haver transformação de atitudes, o que não é fácil de conseguir. É interessante que não haja consumismo desenfreado nem desnutrição, sendo importante que a escola adote medidas práticas e exemplares para promoção da educação nutricional que favoreça o padrão de consumo alimentar dos alunos e, sobretudo, a saúde de todos.

A nutrição e a alimentação trabalhadas no ensino fundamental, geralmente na disciplina de ciências pode ter como objetivo: “possibilitar ao ser humano assumir com plena consciência a responsabilidade pelos seus atos relacionados à alimentação. O educador em nutrição deve fortalecer os educandos (alunos, clientes, pacientes, coletividade, comunidade) para que eles passem a agir em relação aos alimentos e à alimentação de forma a prescindir, cada dia mais, das intervenções profissionais. A educação nutricional não é uma ferramenta mágica para levar o educando a obedecer à dieta, pelo contrário, ela deve ser conscientizadora e libertadora, por isso deve buscar justamente o oposto: a autonomia do educando” MAINARDI (2005, apud Boog, 1995).

A escola assume um papel que a família e sociedade, não vinculam em seu meio sobre a alimentação saudável, para formação do indivíduo. “Educação é a transformação do indivíduo, que ao se transformar, transforma seu entorno” (OPAS, 1995).

A idéia fica a cargo dos docentes, segundo Mainardi (2005), independentemente da disciplina que lecionam, devem incluir os temas [educação alimentar e nutricional] em discussão, **aproveitando as oportunidades que surgem ou criando situações em sala de aula, para aplicá-los devidamente,**

**num trabalho contínuo, integrado, transdisciplinar.** *[Acréscimo e grifo pela autora]*

Para Boog, (1997), a importância de educação nutricional envolve mudar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo, levando em conta os aspectos dos alimentos, os conhecimentos, atitudes e valores da alimentação para a saúde.

Para autora o ato de comer, passou a ser um a nova forma de criar novos sentidos na área da educação formando uma subdivisão para a nutrição.

Bosley (1976) descreve que “o objetivo da educação nutricional é ajudar os indivíduos a estabelecer práticas e hábitos alimentares adequados às necessidades do organismo; o educador deve criar o desejo do educando mudar a sua forma de alimentação”

Os professores devem dar bons exemplos, as crianças são como esponja absorve tudo que ela vê, ouve, e sente. Cabe aos professores desenvolvimento da educação alimentar e nutricional nas escolas, conceito que vai muito além das orientações da “Pirâmide Alimentar”.

Segundo os autores Alvarez et. al., (2008),

A educação alimentar e nutricional pretende que se adotem comportamentos que melhorem a saúde através de uma série de experiências complementares de aprendizagem, modificando estes comportamentos e os determinantes que atuam sobre eles. (p. 140)  
*[tradução pela autora]*

A escola é um importante local para a promoção de a Educação Alimentar e nutrição saudável, pois grande percentual da população pode ser atingido a custo baixo; muita deles passa pelas instituições escolares, portanto, a outra vantagem é que o tempo de permanência dos alunos na escola é maior, fazem então uma refeição ao dia ou duas refeições ao dia, no caso de reforço escolar, onde alunos passam a frequentar dois horários, durante cinco dias da semana.

A intervenção, nas escolas, inclui a introdução no currículo escolar de matérias que forneçam informações corretas sobre saúde, alimentação, nutrição,

exercício físico, atuação junto com a merenda oferecida pela escola, assegurando maior disponibilidade de alimentos saudáveis<sup>1</sup>.

Algumas instituições escolares mantem as cantinas com a finalidade comercial, de acordo com Sociedade Brasileira de Pediatria (2006, p. 42) mostram;

[...] resistência em adquirir produtos que não são muito consumidos pelos alunos. Caberá aos dirigentes da escola, juntamente com a associação de pais e mestres, a sensibilização dos donos destes estabelecimentos para a oferta de alimentos saudáveis, com preço acessível aos alunos e em condições adequadas de higiene e conservação.

As cantinas escolares e lanchonete próxima da escola deveriam ser inseridas nos programas de educação nutricional nas escolas, tornado um aliado.

Atualmente a LEI Nº 3.695, 8 de novembro de 2005 de autoria dos Deputados Distritais Augusto Carvalho e Arlete Sampaio cita no Art.2º As cantinas escolares e qualquer outro comércio de alimentos que se realize no ambiente escolar obedecerão aos princípios desta Lei.

Art. 4º Fica proibida a comercialização dos produtos a seguir relacionados no ambiente das escolas de educação infantil, de ensino fundamental e médio das redes pública e privada de ensino:

- I - balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados;
- II - refrigerantes e sucos artificiais;
- III - salgadinhos industrializados;
- IV – frituras em geral;
- V – Pipoca industrializada;
- VI – Bebidas alcoólicas;
- VII – Alimentos industrializados cujo percentual de calorias provenientes de gordura saturada ultrapasse 10% (dez por cento) das calorias totais;
- VIII – Alimentos em cuja preparação seja utilizada gordura vegetal hidrogenada.

§ 1º. A proibição de que trata este artigo estende-se aos ambulantes localizados nas cercanias das escolas (BRASIL,2005)

Independentemente desta condição, Amidio (2010) afirma que, as cantinas, e as escolas não podem negligenciar a qualidade da alimentação oferecida e o que

---

<sup>1</sup> Alimento para o pensamento: Escolas e Nutrição. Health Canada. Disponível em: <http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition>

eles comem durante esse período pode não só comprometer o rendimento nas aulas, como também trazer prejuízos ao seu crescimento.

## 2.2 MERENDAS ESCOLARES

No Brasil, o fornecimento de alimentos ao escolar teve início na década de 30, com o objetivo de auxiliar no combate à desnutrição energético-protéica, que era um distúrbio nutricional com alta prevalência na nossa população. (BRASIL, 1996).

A Merenda Escola não pode ser vista como a única solução para os diferentes distúrbios nutricionais encontrados entre os alunos que a consomem. O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), órgão do Ministério da Educação estabeleceu em 23 de agosto de 2004 (Resolução n. 38), critérios para a implementação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e as formas de transferência legal dos recursos financeiros às Secretarias de Educação dos Estados, do Distrito Federal, dos Municípios e às Escolas Federais. (BRASIL, 2004)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE com apoio do FNDE que é responsável pelo subsídio financeira, pela coordenação, pelo monitoramento e fiscalização do programa, além de promover a avaliação e fiscalização.

Segundo o PNAE, a elaboração do cardápio da Merenda Escolar deve ser elaborada por uma nutricionista habilitada e suprir, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados nas escolas de ensino fundamental. (BRASIL, 2004)

A elaboração do cardápio deve promover hábitos alimentares saudáveis, respeitando-se a capacidade agrícola da região, os produtos locais e a preferência por produtos básicos da cidade onde pertence à escola.

## 2.3 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação equilibrada para criança é o que as escolas e os educadores vêm se preocupando. Concentrando se na desnutrição, obesidade e no abandono escolar, portanto, já os pais vem preocupação se com a quantidade da alimentação e não com hábitos alimentar. Nesta situação alimentar fica a cargo da escola.

Utilizando a pirâmide alimentar para orientarmos com os alimentos adequados para uma alimentação correta e necessária, para um cardápio diário.

Veja a pirâmide alimentar escolar:



Figura 01 - Fonte.: Philippi e outros citados pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2006, p. 56).

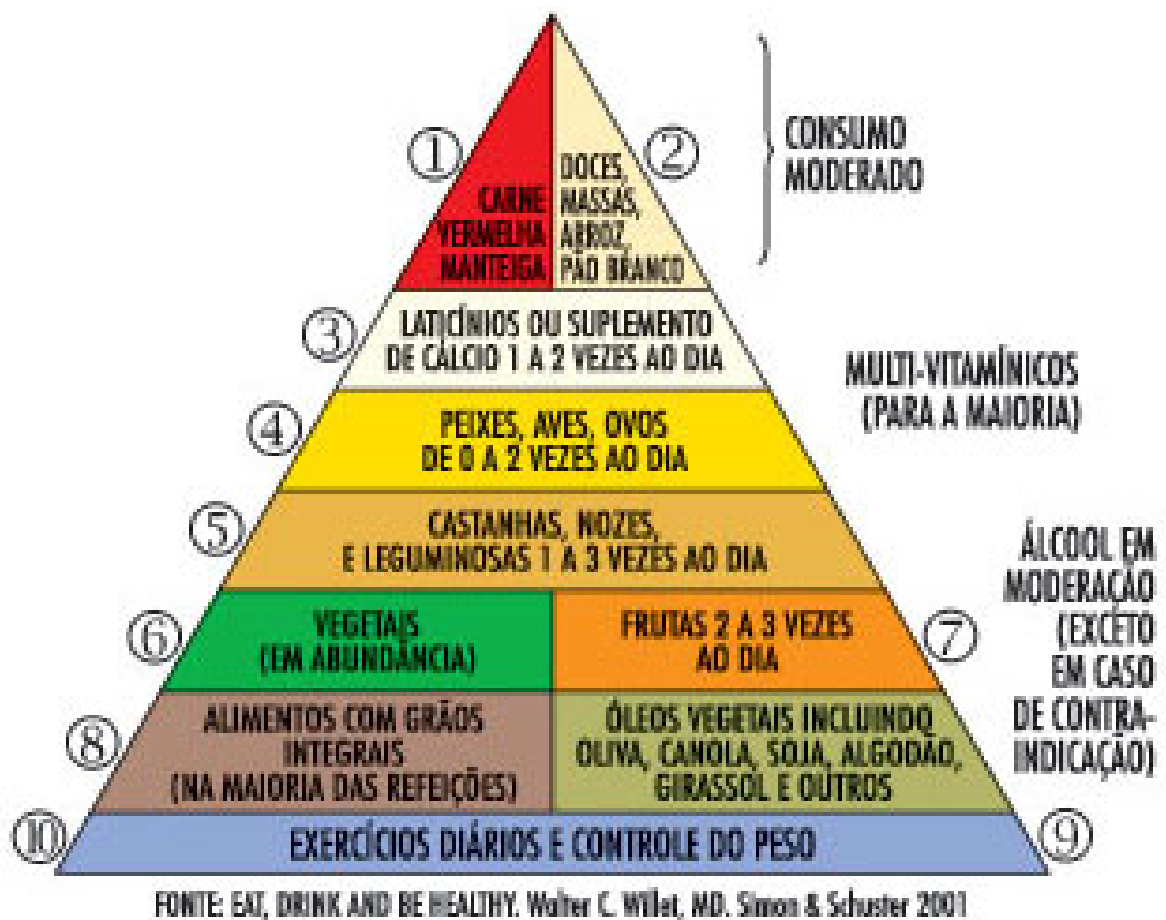


Figura 02: Fonte: EAT, Drink and Be Healthy. Walter C. Willet, MD, Simon & Shuster 2001

Com exemplo da pirâmide, dividimos os alimentos em cinco grupos, conforme o aproveitamento do organismo. Vejamos quais são esse grupos.

- **Proteínas:** alimentos que estruturam o corpo, responsáveis pela formação de enzimas e anticorpos. Exemplos: todos os alimentos de origem animal, carne, ovos, aves, peixes, leite etc.
- **Glicídios:** alimentos que fornecem energia para o organismo. Exemplos: arroz, trigo, aveia, milho, pão, macarrão, beterraba, mandioca e batata.
- **Lipídios:** alimentos que formam a reserva de energia do corpo, funcionando como isolantes térmicos participam na formação das células. Exemplos: de origem animal: banha, tocinho, manteiga etc.; de origem vegetal: óleo, azeite, abacate e castanhas em geral.

- **Vitaminas:** alimentos reguladores que atuam na proteção do organismo. Exemplos: legumes, verduras e frutas em geral, como também são encontradas nos alimentos dos demais grupos.
- **Água e sais minerais:** compõem o organismo (2/3 do nosso corpo é formado de água) e participam na formação de ossos, dentes e sangue.

Há diversas teorias sobre a quantidade ideal que deve ser consumida de cada um dos grupos alimentares, porém a indicada pela Sociedade Brasileira de Pediatria é a que segue está na figura 1.

Segundo a pirâmide alimentar acima apresentada que os óleos vegetais cereais e pão são a base da pirâmide alimentar e pode ser consumidos em quase todas nossas refeições diárias. As frutas e vegetais podem ser consumidos de duas a três vezes ao dia. Legumes e frutos secos podem ser ingeridos de uma a três vezes ao dia. O peixe, frango e ovos nenhuma vez ou máximo duas vezes ao dia. Arroz branco, batatas, pão branco, massas, doces e carnes vermelhas deveram consumir com moderação.

Amodio (2010) cita que nessas condições, “o metabolismo encontra o equilíbrio para a produção de neurotransmissores, insulina, lipoproteínas, que reverte em melhor disposição para as atividades diárias e na prevenção de doenças crônicas da vida adulta”.

De acordo com a ordem dos alimentos na pirâmide é a quantidade de vezes que podemos ingerir diariamente, começando pela base que são mais liberados, depois conforme vai subindo são ficando mais restritos pra ingestão.

Fica a preocupação em fazer com que as pessoas se alimentem bem e adequadamente para que não contraiam doenças e nem fiquem obesas. E esta preocupação quando vemos uma criança que se inadequadamente durante o recreio, com bolachas e doces variados. Dificilmente se vê umas crianças como uma fruta na mão. É visível que o grupo de crianças obesas ou com sobrepeso está aumentando a cada dia.

O artigo de Viana (2009) aborda a obesidade na infância e na adolescência já está sendo considerada uma epidemia mundial, que pode estar associada a vários fatores e um deles é devido aos maus hábitos alimentares desprovidos de nutrientes saudáveis e ao sedentarismo. Viana (2009) nos diz;

A crescente prevalência da obesidade em crianças e adolescentes é um problema de saúde pública significativo e alarmante em todo mundo. O grau de obesidade e sobrepeso dos mesmos é calculado de acordo com o sexo, altura e idade. No Brasil as principais regiões onde estão crescendo os casos de obesidade e sobrepeso é Sul e sudeste. A incidência de casos vem atingindo índices de 10,6% nas meninas, e 4,8% nos meninos. Este fato é observado devido à grande presença da urbanização e da industrialização, ou seja, regiões que se apresentam mais populosas com grandes indústrias, as pessoas tendem-se a maus hábitos alimentares.

O problema está em grande parte na má alimentação e que incidência dos casos é em grande maioria para o sexo feminino, ou seja, nas meninas, por isso a prevenção e os cuidados para ambos os sexos, pois garante saúde as nossas crianças é primordial.

## 2.4 RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

O cardápio deveria ajustar-se à necessidade da alimentação da família, conforme a disponibilidade de alimentos e preferências regionais. Assim, as crianças deveriam ser orientadas sobre as práticas para uma alimentação saudável.

As refeições deveriam incluir o desjejum (café da manhã), um colação, ou seja, uma lanchinho, o almoço, um lanche, o jantar e uma ceia.

Café da manhã, almoço e janta constituíam as ocasiões por excelência para o consumo de alimentos. Lanches significavam apenas episódios circunstanciais, menores e menos estruturados, no hábito regular de comer. Hoje essa ideia mudou com o conceito do lanche equilibrado, que vem ganhando importância cada vez maior.

Um padrão alimentar baseado em quatro refeições, com o lanche equilibrado (da manhã ou da tarde) à base de carboidratos (biscoitos não recheados, pães, bolo ou cereal matinal) acompanhados de fruta, ou suco de fruta, e de leite, ou derivado do leite, resulta em uma dieta com maior teor de carboidratos e menor teor lipídico, colaborando para o melhor controle do peso corporal. De fato, a qualidade nutricional do lanche é um fator de grande relevância. No entanto, o hábito já tradicional de refeições intermediárias, particularmente presente em crianças, adolescentes e adultos jovens, está muitas vezes associado a alimentos tipicamente consumidos como “snacks”, produtos com grandes quantidades de gordura e/ou açúcar. Distanciando-se



desse conceito, o lanche equilibrado é por definição um lanche saudável e estruturado. (AMODIO, 2010)

A recomendação de Amodia (2010) são de 4 (Quatro) refeições como o mínimo recomendado para se fracionar uma alimentação. A autora classifica como café da manhã. Almoço jantar e lanche ou lanche escola (merenda), distribuindo as calorias como observamos a tabela 1.

TABELA 01- DISTRIBUIÇÃO DAS CALORIAS DIÁRIAS EM 4 REFEIÇÕES

REFEIÇÃO	% DAS CALORIAS	7-10 ANOS Kcal/refeição
Café da manhã	25%	500
Almoço	35%	700
Jantar	25%	500
Lanche ou merenda (manha ou tarde)	15%	300

Fonte: Amodia (2010)

O lanche escolar é a primeira refeição do dia das crianças que saem de casa praticamente em jejum e a primeira refeição balanceada, quer seja feita pela manhã, quer no período da tarde.

A merenda escolar tem que ser adequar aos hábitos regionais, devendo ser evitado o uso de alimentos isentos de valor nutricional. Outro ponto levando pelo estudo de Muñuz et al (1997), Samuelson( 2000), Gnaji et al (1995) , que os hábitos alimentares comum das crianças e adolescentes esta relacionado a;

[...] não realizar refeições, especialmente o café da manhã e que o almoço e o jantar são substituídos por lanches ou refeições rápidas, compostos principalmente por embutidos, doces e refrigerantes na maioria das famílias. Alguns estudos [dos autores] demonstraram este padrão alimentar na adolescência, caracterizado pela ingestão excessiva de açúcares, sódio e gorduras saturadas, muitas vezes podendo representar de 35% até 55% da sua oferta energética diária. Há simultaneamente carência de consumo de frutas, grãos, fibras e produtos lácteos. Os excessos alimentares atuam como fatores complicadores, potencializando a chance de desenvolvimento de resistência à insulina, dislipidemias e aterosclerose, aumentando o risco de apresentação das doenças crônicas do adulto como a obesidade, as doenças cardiovasculares e o diabetes.

Entretanto as doenças causadas por uma alimentação não recomendada e inadequada podem ser alteradas pela mudança de hábitos alimentares mais saudáveis, incluindo o aumento do consumo de leguminosas, cereais integrais, verduras e frutas, paralelamente a limitação da ingestão de gorduras, colesterol e açúcares.

### 3 PROBLEMAS NUTRICIONAIS INFÂNCIA

A obesidade é uma doença crônica não transmissível caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo. Tem múltiplas causas, dentre as quais destacamos os fatores biológicos, psicológicos, ambientais, culturais e sociais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica a doença como sendo uma epidemia global (JAMES, 2002).

Recentemente, a obesidade tem gerado inúmeras apreensões, devido seus graves efeitos para o bem-estar das pessoas que muitas vezes sofrem discriminação e preconceito por estarem obesa ou sobrepeso.

A formação dos hábitos alimentares ocorre na primeira infância. Quando esses hábitos são formados de maneira incorreta, o risco da criança se tornar obesa na adolescência é de 75% e na vida adulta é de 40%. Assim, deve-se prevenir a obesidade tão logo a criança nasça estimulando o aleitamento materno (NÓBREGA, 1998).

O aumento de peso deve ser identificado o quanto antes para evitar o aparecimento de problemas de saúde diversos. O diagnóstico deverá ser feito por um profissional de saúde, o qual irá avaliar a altura e o peso da criança e o seu desenvolvimento.

Na obesidade infantil os fatores de risco são de várias doenças, como aumento da pressão arterial (Hipertensão), diabetes mellitus (excesso de açúcar no sangue) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue). É importante relembrar que muitas dessas doenças que há alguns anos atrás eram presentes apenas em adultos ou idosos já começam a se apresentar em números na população infantil (FRANCISHI et al, 2000).

As crianças, na idade escolar, dão início a uma autonomia crescente para definir o que querem comer. Neste período os alunos devem ser estimulados em um ambiente saudável para não sofrerem influência de uma má alimentação e a consequência é aumento considerável dos casos de obesidade infantil.

Outro problema é a desnutrição uma das doenças de maior ocorrência nos países em desenvolvimento, sem distinção de sexo, idade, raça. É mais que uma doença de caráter clínico, é uma enfermidade social e econômica (NÓBREGA, 1998).

Em relação à desnutrição, ou seja, a mortalidade infantil, a desnutrição energético-protéica (DEP), também agrava a evolução de outras doenças, prolonga o tempo de internação e deixa sequelas no desenvolvimento mental (BRASIL, 2004).

As crianças mal nutridas estão expostas à morbidade e mortalidade, e atraso no desenvolvimento motor e mental. A desnutrição, além disso, potencializa os efeitos da infecção e contribui com mais da metade de todas as mortes de crianças abaixo de cinco anos de idade (FRONGILLO, 2001).

Ao identificar a desnutrição deve ser encaminhada para profissionais de saúde, que são responsáveis pelo tratamento, pois é importante que a desnutrição e o baixo peso sejam tratados com o intuito de se promover a saúde e não apenas proporcionar um aumento no consumo de alimentos.

Perante os problemas nutricionais como a obesidade, desnutrição e o baixo peso, a escola passa a ser um dos eixos prioritários para promoção de hábitos alimentares saudáveis.

## 4 METODOLOGIA

O estudo foi realizado com base na execução do projeto de intervenção desenvolvido na Escola Municipal de Cidade Gaúcha-PR, com 15 (quinze) alunos da 4<sup>o</sup> (quarta) série, com uma faixa etária de 10 (dez) anos.

Início da realização da pesquisa se deu através de pesquisas bibliográficas contou com livros, com revistas, jornais e sites, além de vídeos, e orientação com uma nutricionista. Para aplicação do projeto em sala de aula, foi realizado alguns recursos como cartaz, vídeo, revistas, alimentos, questionário, visita à cozinha e refeitório da escola, orientações com esclarecimentos com a nutricionais e a zeladora que cuidam do preparo da merenda.

### 4.1 LOCAL

O desenvolvimento do projeto de intervenção na Escola Municipal Paulo Freire - Ensino Fundamental das séries iniciais, no município de Cidade Gaúcha-PR.

A escola atende alunos da zona rural e urbana desde o primeiro ano ao quinto ano do Ensino Fundamental. A Escola Municipal Paulo Freire - Ensino Fundamental está localizada à Rua Lagoa Vermelha, nº. 2075, em Cidade Gaúcha- PR, tendo dependência Administrativa Municipal e pertencente ao Núcleo Regional de Educação de Cianorte-PR.

A instituição foi criada pelo Decreto nº. 19/98 para atendimento ao Ensino Fundamental conforme a Resolução 3932/98 de 23/11/1998.

As dependências físicas da escola se divide em biblioteca, sala de vídeo, sala de informática, sala da direção, sala da secretaria, sala de professores, sala da coordenação pedagógica, cozinha, refeitório, almoxarifado, banheiros masculinos e femininos para os alunos e também banheiro para funcionários, quadra de esportes coberta, campo de futebol e é composta por 13 salas de aula. O corpo docente é formado por 23 professores, um diretor e uma coordenadora pedagógica.

### 4.2 SUJEITOS

O projeto foi desenvolvido com alunos pertencentes da Escola Municipal Paulo Freire, sendo do 4<sup>o</sup> série com 15 alunos com a faixa etária de 10 anos.

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Percebe-se deficiências alimentares na turma elas poderão ocasionar muitos

prejuízos provocando desequilíbrios nutricionais. Essas crianças são consideradas um grupo exposto ao risco nutricional, devido aos seus hábitos alimentares. Estudos apontam que atividades envolvendo alimentação dentro das escolas são muito importantes, pois possibilitam as crianças o desenvolvimento de uma relação mais responsável com a própria saúde (ZANCUL, 2004).

#### 4.3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Com atividades de promoção educação nutricionais, que foram abordadas pelas diferentes disciplinas e foram realizadas atividades diversificadas, com objetivo de desenvolver atitudes e hábitos saudáveis.

De acordo com Brasil (2008) a Educação Alimentar e Nutricional é;

[...] pensar na educação como um processo, e como tal, com caráter permanente, dinâmico e em constante transformação. Implica em compreender a educação como condição essencial para se questionar o mundo e fazer a leitura de nossa inserção neste mundo, perguntando o porquê das coisas e buscando realizar as transformações necessárias no plano individual e coletivo.

Pensando assim, a verificação juntamente com os alunos desde opções da merenda escolar o que a cantina escolar disponibiliza e discutindo dentro do espaço da escola como alternativa para a educação alimentar de estudantes. E como são seus hábitos alimentares.

##### **1ª Etapa – Conversando sobre os alimentos**

Iniciou-se com uma conversação informal sobre alimentação e sua conservação com o objetivo de levar o conhecimento sobre o que é uma alimentação saudável e por que temos que nos alimentar corretamente e as consequências de uma alimentação inadequada. Com apresentação de vídeos do site youtube.

##### **2ª Etapa - Conhecendo os alimentos**

Foi aplicado para os alunos conhecimento teórico sobre a pirâmide alimentar, onde conheceram os tipos de alimentos, os mais adequados e os menos adequados para sua alimentação.

Com um conhecimento adquirido os alunos foram capazes de identificar e serão capazes de escolher os seus alimentos de maneira correta e assim não cause nenhum dano à saúde. Para desenvolver esta etapa foi necessária apresentação da pirâmide alimentar escolar (Figura 01) e atividades onde eles separam os grupos dos cinco tipos de alimentos. Recortaram de revista e jornais, figura de alimentos que pertence ao do grupo de alimentos, por exemplo, das proteínas como carne, ovos, aves, peixes, leite etc.

### 3ª Etapa - Cotidiano alimentar dos alunos

Nesta 3ª etapa os alunos desenvolveram uma pesquisa em forma de questionário em um período de uma semana.

#### QUESTIONÁRIO 1 - PESQUISA ALIMENTAR DOS ALUNOS NO PERÍODO DE UMA SEMANA

<b>O Que Você Comeu</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
No café da manhã?							
No lanche?							
No almoço?							
No lanche da tarde?							
No jantar?							
No lanche da Escola?							

Fonte: autora (2010)

### 4ª Etapa – A merenda escolar

Após a realização da pesquisa os alunos identificaram se seu hábito alimentar estava correto e o que necessitava para melhorar. Nesta pesquisa

ênfatizar o que eles colocaram como alimentos da merenda escolar. Os alunos conheceram os profissionais que são responsáveis pela merenda escolar. E a forma que é selecionada os alimentos, o seu manuseio, como que a nutricionista da instituição prepara o cardápio, além de como as zeladoras (cozinheiras da instituição) preparam os alimentos.

#### 5ª Etapa – **Houve mudanças nos hábitos alimentares?**

Após um mês da conclusão da 4ª etapa foi novamente feito a pesquisa para ver se os alunos mudaram seus hábitos alimentares.



## 5 RESULTADOS

### 1ª Etapa – Conversando sobre os alimentos

Foi explicado aos alunos que eles estavam fazendo parte de um projeto de intervenção, que tinha como base a orientação alimentar e nutricional.

Como iniciamos uma conversação informal sobre alimentação e sua conservação, os alunos todos tinham um pouco para contar, o que eles gostavam de comer, como era a sua alimentação em casa e na escola, também, sabia que comer demais, ou que alguns alimentos faziam mal a saúde.

Muitos alunos relataram que gostavam de comer doces, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, bolachas doces e salgadas, lanches, e frituras e muitas vezes comem a qualquer hora. Alguns alunos contaram que não gosta de comer verduras.

Apresentei a turma que o objetivo deste projeto era levar a eles o conhecimento sobre uma alimentação saudável e os motivos que devemos ter uma alimentação adequada.

Os alunos comentaram sobre as consequências como obesidade, e pressão alta, entre outros. Falaram dos exemplos de pessoas que eles conhecem que tem vários problemas de saúde por serem obesos.

Em seguida foram levados os alunos a sala de vídeo para assistir um vídeo sobre educação alimentar e nutricional, retirado do site youtube (<http://www.youtube.com/watch?v=ir1CLR5Se3I&feature=related>). O vídeo foi um reforço para questão levantada na sala de aula.

Com o reforço os alunos viram que a vida sedentária e os maus hábitos alimentares não estavam favorecendo a saúde deles.

Os alunos contaram que ficavam horas jogando no vídeo games, ou no computador, ou assistindo televisão por horas. Chamou atenção deles que não era certo. Que eles tinham que realizar atividades físicas, ou seja, brincar de bola, correr, na verdade se movimentar.

## **2ª Etapa - Conhecendo os alimentos**

Num segundo momento foi apresentado aos alunos uma pirâmide alimentar (Anexo I) para os alunos, juntamente o conhecimento teórico sobre a pirâmide alimentar.

Todos os alunos receberam uma folha com a imagem pirâmide alimentar, e os tipos de alimentos, classificados em da seguinte forma os mais adequados e os menos adequados para sua alimentação.

Após debatermos sobre os andares da Pirâmide Alimentar, os alunos realizaram uma atividade voltado ao que foi apresentado, onde ele montaram uma Pirâmide alimentar com recorte de revista e jornais. (Anexo III).

Para desenvolver esta etapa foi necessária apresentação da Pirâmide Alimentar Escolar (Anexo III e Anexo I) e atividades onde eles separam os grupos dos cinco tipos de alimentos.

A atividade reforçou compreensão e desempenho do grupo na colagem da pirâmide alimentar e classificação dos 5 tipos de alimentos. Sendo feito uma avaliação dos alunos, como eles percebiam a importância de nos alimentos adequadamente e nutritivo, que favorece a saúde.

O cartaz maior (anexo II) ficou exposto na sala de aula, e os cartazes menores realizados pelos grupos de alunos, na folha A4, ficaram expostos pelos corredores da escola com objetivo de informar os demais alunos da escola sobre a alimentação adequada.

## **3ª Etapa - Cotidiano alimentar dos alunos**

Nesta etapa foi realizada com alunos uma pesquisa onde eles desenvolveriam um estudo, ou seja, um instrumento de coleta de informação através do questionário estruturado de questões fechadas e de preenchimento, onde eles mesmos tiveram o compromisso num período de uma semana de preencher.

O principal motivo deste zelo é a possibilidade de comparação com o mesmo conjunto de perguntas e que as diferenças devem refletir diferenças entre os respondentes e não diferença nas perguntas (LAKATOS & MARCONI, 1996). O questionário foi aplicado com 15 alunos no intuito de visualizar os seus hábitos alimentares dos mesmos. No questionário (Anexo IV) os alunos descreveriam

desde o café da manhã até o jantar, também os lanches e a merenda escolar e alimenta fora de hora.

O resultado foi que 11 (onze) alunos no café da manhã fazem uma alimentação básica comem apenas pão com margarina e bebe café e às vezes tomam leite, e 3 (três) alunos não comem nada de manhã.

Na escola é oferecido durante o intervalo um merenda que sofre variação no cardápio orientado pela nutricionista, e os 5 (cinco) alunos não comem da merenda escola, a justificativa é que ele trazem para escola salgadinhos comercializados, bolachas doces, balas, doces em geral. Apenas um não come nada durante todo período da manhã.

No almoço as crianças comem arroz, feijão e carne, refrigerante ou refresco industrializado (Suco de Pacote) ou substitui o almoço básico por um lanche, como pizza ou *miojo*. É notável que a alimentação não seja de qualidade, o correto era que alimentação fosse acrescentada de legumes, verduras e sucos naturais.

O lanche das tarde 10 alunos fazem a mesma alimentação que ele fazem cedo e 5 comem bolachas, sucos industrializados, chás, salgadinhos industrializado e bolos.

Os Jantares dos alunos pesquisados são feito da mesma forma que o almoço, ou seja, 11 alunos comem arroz, feijão e famosa “mistura” (Carne) e apenas 4 alunos, descreveram que comem lanches como pizza, cachorro quente, pastel com queijo e presunto, acompanhado por refrigerante.

A Escola Municipal Paulo Freire de Cidade Gaúcha, oferece uma merenda escolar para as crianças, que é composta de verdura, legumes, além de um cardápio variado onde corresponde com uma alimentação adequada, organizada pela nutricionista, e os alimentos são adquiridos direto do produtor rural pela compra direta realizada pela prefeitura municipal e produtor, garantindo alimentos nutritivos e saudável, livre de conservantes, agrotóxico.

Segundo Orlando Gerola (?), coordenador do Departamento de Suprimento Escolar (DSE) da Secretaria, a aprovação das salsichas e das barrinhas de cereais pelos estudantes é em torno dos 95%. Normas nacionais e internacionais determinam que a merenda escolar deva suprir no mínimo 15% das necessidades

diárias dos nutrientes fundamentais para que as crianças tenham um crescimento saudável.

Os alunos alegam que gostavam muito na merenda o dia que tinha *sucrilhos* ou arroz temperado. Para eles eram uma alimentação diferente que eles não comiam em casa o outro lugar, somente tinha a opção de comer na escola.

Nessa pesquisa, foram analisadas os hábitos alimentares e opiniões dos alunos comentada, verificando quais os alimentos que eles comiam no dia-a-dia, os conhecimentos dos alunos quanto à seleção de alimentos na composição de um cardápio adequado a uma refeição, e uma visão dos conceitos que tinha na família, na escola e as influencia da TV.

#### 4ª Etapa – **A merenda escolar**

Após o resultado da pesquisa, discutimos o resultado onde os alunos relataram sobre a alimentação e a falta de atividade física.

Neste contexto foi resgatado o ponto importante como mastigação dos alimentos, como são armazenados, sobre a conservação e higienização dos alimentos e os locais que são feito a alimentação. Os educandos relatam situações de intoxicação alimentar em lanchonete e carrinho de cachorro quente.

Estabeleci as crianças que uma alimentação adequando deve ser variada e composta por 5 a 6 refeições diárias, evitando consumir doces, refrigerantes, salgadinhos e beber bastante água.

Conscientizando a substituição dos alimentares apresentado na pesquisa por um novo cardápio que ficou estabelecido para formação de hábitos alimentares.

Os hábitos alimentares são formados por meio de complexa rede de influências genéticas e ambientais. Por esse motivo, considera-se a mudança de comportamento alimentar um desafio para os profissionais de saúde. (BRASIL, 2009)

As refeições devem conter uma salada crua. Ex: tomate, alface, repolho, pepino, acelgas, couve, etc. e acrescentar fibras na dieta. Ex: frutas, vegetais, cereais, granolas, integrais, etc.; a carne sem gordura, como frango e peixe e evitar frituras. Aconselhar os alunos não beber líquidos como suco e água durante as refeições. Não trocar as refeições por lanches ou salgados.

Após a orientação do cardápio, os alunos foram visitar a cozinha da escola para ver como são selecionados os alimentos, o seu manuseio e preparado a merenda escola. Conhecendo a nutricionista que é responsável pela variação do cardápio da merenda escola. Alguns alunos perguntaram para nutricionista sobre os alimentos que ela seleciona, contaram que a merenda que ele mais gosta é o dia que tem risoto e sucrilhos. Segui os alunos para sala de vídeo pra saber um pouco mais sobre a profissão de nutricionista (vídeo do youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=7UinXQL0Tfo>)

Segundo descreve (COSTA, 2001) que;

A nutricionista por sua vez, como profissional de saúde que atua em todas as situações nas quais existam interações entre o homem e o alimento, pode exercer a sua função de promover a saúde na escola por meio de atividades assistenciais e educativas relacionadas com o desenvolvimento do Programa de Alimentação Escolar, integrando-se com os demais profissionais que atuam nesse espaço.

A função da nutricionista esclarecida às crianças, transmitiu a elas uma segurança, a merenda oferecida pela escola é de boa qualidade, e que tem o único princípio de alimentar e nutrir, para favorecer no desenvolvimento escolar e no bem-estar deles.

#### **5ª Etapa – Houve mudanças nos hábitos alimentares?**

Após um mês da conclusão da 4ª etapa e aplicação novamente à pesquisa (Anexo VI) para ver se os alunos mudaram seus hábitos alimentares. E se os pais compreenderam a importância da alimentação e nutrição dos filhos. Rodrigues (2003, p.454), afirma que “O hábito alimentar da criança é fortemente influenciado pelos hábitos familiares [...]”.

Os alunos levaram para casa o texto (anexo I), como tarefa para orientar os pais a mudar ou fazer uma variação dos alimentares no cardápio em casa.

O resultado deste questionário foi muito significativo, ocorreu uma mudança positiva na mudança de hábitos alimentares, para melhor a qualidade de vida e bem-esta.

Os alunos apresentaram uma mudança de 100% referente à merenda escolar. Os alunos que não comia a merenda, porque não gostavam, achavam que não era muito boa.

Em questão da alimentação realizada em casa os alunos deixaram de consumir doces e salgados, lanches e começaram comer frutas, verduras e legumes, que não era comum no hábito alimentar.

Alguns falaram que os pais gostaram. Pois agora seus filhos estão comendo verdura, e respeitando os horários da refeição.

Os pais são responsáveis pelo que é oferecido à criança, e a criança é responsável por quanto e quando comer. Essa posição é pertinente, desde que os alimentos não ofereçam riscos nutricionais ou de saúde às crianças. Os pais podem ainda contribuir positivamente para a aceitação alimentar por meio da estimulação dos sentidos. Isso pode ser feito por meio de palavras elogiosas e incentivadoras, com o toque carinhoso e permitindo ambiente acolhedor, com pouco ruído, boa luminosidade e conforto à criança. (BRASIL., 2009)

É notável que alguns alunos pelas condições financeiras e falta de tempo dos pais de preparar os alimentos ainda tem mantido os hábito alimentar inadequado em casa.

Apenas 4 alunos que incluíram cereais, granola, frutas e verduras na refeição, legumes e verdura. Número pequeno, mais significativo, ao mudar o hábito alimentar de alguns alunos e os demais tem consciência que alimentação em excesso ou desequilibrada, pode trazer malefícios para qualidade de vida.

Em geral as crianças tendem a rejeitar alimentos que não lhe são familiares (BIRCH, 1997) e esse tipo de comportamento manifesta-se precocemente. Porém, com exposições frequentes, os alimentos novos passam a ser aceitos, podendo ser incorporados à dieta da criança, (BRASIL, 2009, apud ROZIN, 1977; BIRCH; MARLIN, 1982; BIRCH, 1997). Para que a criança mude seus hábitos alimentares é necessário que ela;

Em média são necessárias de oito a dez exposições a um novo alimento para que ele seja aceito pela criança. Muitos pais, talvez por falta de informação, não entendem esse comportamento como sendo normal e interpretam a rejeição inicial pelo alimento como uma aversão permanente, desistindo de oferecê-lo à criança. Apesar de a

aversão ao alimento poder ser um motivo de frustração entre os pais, ela não se constitui em rejeição permanente. (BRASIL, 2009)

As mudanças ocorridas nas relações das crianças com a diminuição da frequência de compartilhamento das refeições em família, deixando rejeitar alguns alimentos e buscar na merenda o acréscimo de novos alimentos. O resultado veio na merenda escolar que é um importante, aliado para os alunos. A Merenda Escolar vem a estimular o consumo de alimentação básica e alimentos regionais como o arroz, feijão, batata, mandioca, legumes, verduras e frutas, carnes, cereais. Garantindo um suprimento adequado de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento da criança na alimentação complementar.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho de pesquisa e intervenção no espaço escolar com princípio de orientar e conscientizar os alunos para uma alimentação e nutrição de qualidade. Mostrar aos educando as consequências e transtornos de uma alimentação inadequada acompanhada com a falta de atividades físicas. Onde muito dele declaram que desde pequenos já possui uma vida sedentária, ficam muito tempo assistindo TV, jogam vídeo games, e alguns que possui computador passa o tempo sentado jogando ou na internet.

Com aplicação do projeto os objetivos estabelecidos foram atingidos de mediato. O processo utilizado foi à conscientização e aplicação de atividades. Não somente informando, mas formando a consciência das crianças e dos benefícios da alimentação saudável.

É importante que a escola juntamente com o professor e os alunos trabalhem temas como os hábitos alimentares e nutrição como uma forma de rotina em diversas disciplinas que faz parte do contexto escolar. Com o diálogo sendo promovido por professores/alunos e profissionais de saúde como nutricionista, favoreceu muito a mudar a qualidade de vida e de muitas crianças.

Assim, a educação alimentar e nutricional tornará constante na escola, com a parceria de professores e nutricionistas em parceria com a atuação desse propósito, da nutrição estar inserida dentro do contexto escolar de cada criança.



## REFERENCIA

AMODIO, Martha Fonseca Paschoa. **Como Conciliar Cantina Escolar, Produtos Industrializados e Alimentação Saudável**. Palestra. Empresa Comer e Aprender. Disponível no site: [nutrociencia.com.br/.../Artigo%20-%20Palestra%20-Dra.\\_Martha1-Congresso\\_Brasileiro\\_Alimentação\\_Infantil.doc](http://nutrociencia.com.br/.../Artigo%20-%20Palestra%20-Dra._Martha1-Congresso_Brasileiro_Alimentação_Infantil.doc). Acessado no dia 17/11/2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2 ed: Brasília. 2003

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Orientação da educação alimentar**. – Brasília : MTE, SIT, DSST, 1999.

\_\_\_\_\_. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Alimentação escolar**. Disponível em:

[http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao\\_escolar.html](http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao_escolar.html). Acesso em: 20 out. 2009.

\_\_\_\_\_. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 38, de 23 de agosto de 2004**. Diário Oficial da União – Seção 1; 25 de agosto de 2004

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Indicadores da Qualidade na Educação Infantil**. Brasília: MEC/SEB, 2009.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Bases para a Educação em Saúde nos Serviços**. Brasil.2008. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/texto\\_base\\_prat\\_educ\\_dagep.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/texto_base_prat_educ_dagep.pdf). Acessado no dia 17/08/2010

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Editora do Ministério da Saúde, Brasília : 2009.

\_\_\_\_\_. Prefeitura do Município de São Paulo. Secretaria Municipal de Abastecimento. **Programas de Alimentação do Município de São Paulo**. São Paulo; 1996. 117 pp.

BRASIL. **LEI Nº 3.695. 8 de novembro de 2005. Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável nas escolas da rede de ensino do Distrito Federal.** Brasília: Projeto: Deputados Distritais Augusto Carvalho e Arlete Sampaio. 2005.

BOOG, M. C. F. **Educação nutricional em serviços públicos de saúde.** Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro, nº. 15, supl. 2, p. 130-147, 1999.

COSTA, Éster de Queirós; RIBEIRO, Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Claudia de Otero. **Programa de Alimentação Escolar: Espaço de Aprendizagem e Produção de Conhecimento.** Rev. Nutr., Campinas, 14 (3): 225 – 229, set./dez., 2001;

FOCESI, Eris. *Educação em Saúde na Escola. O papel do Professor.* Rev. bras. Saúde esc., 1 (2), abr. 1990.

FRANCISCHI, R.P.P et al. **Obesidade: Atualização sobre sua Etiologia, Morbidade e Tratamento.** Revista de Nutrição. Campinas, 2000.

GEROLA, Orlando. **Novo cardápio deixa merenda escolar mais nutritiva.** Disponível no site: <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI25088-10587,00.html>. Acessado no dia 20/11/2010

GANJI V, BETTS N. **Colesterol gordura, fibras alimentares e sódio consumo da população dos EUA: avaliação de dietas relatado em 1987-88.** Nation wide Food Consumption Survey. Eur J Clin Nutr, 1995.

JAMES, P. **Um bilhão de gordos.** Disponível em: <<http://istoe.terra.com.br/>>. Acesso em: 15 janeiro 2011.

LAKATOS, Eva Maria & MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa.** 3ª edição. São Paulo: Editora Atlas, 1996.

MARRONE, Lucievelyn e outras. **Educação alimentar para crianças freqüentadoras DA Clínica de Educação pra Saúde (CEPS).** UNIFIL: Disponível no site [web.unifil.br/.../extensao/.../02\\_Educacao\\_Alimentar\\_para\\_Criancas.pdf](http://web.unifil.br/.../extensao/.../02_Educacao_Alimentar_para_Criancas.pdf). . Acessado no dia 02/08/2010.

MELLO, E.D.; LUFT, V.C.; MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** *J. Pediatr.* v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.

MUÑOZ KA, KREBS-SMITH SM, BALLAR-BARBASH R e cols. **Consumo alimentar de crianças nos EUA e adolescentes em comparação com as recomendações.** *Pediatria*,1997.

NÓBREGA, F.J. **Distúrbios da Nutrição.** Editora Revinter. Rio de Janeiro.1998.

PONTES et al., 2009. **Os hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de...** PONTES, T. E. et al. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. *Revista Paulista de. Pediatria, São Paulo*, v. 27, n.1, p. 99-105, mar. 2009.

PPP da Escola Municipal Paulo Freire de Cidade Gaúcha-PR.

PESSA, R.P. **Seleção de uma alimentação adequada.** In: DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. **Ciências nutricionais.** São Paulo, Sarvier, 2008.

RODRIGUES, Lúcia; **Obesidade infantil.** In: ACCIOLY, Elizabeth; SAUNDERS, Cláudia; LACERDA, Elisa Maria de Aquino. **Nutrição em obstetrícia e pediatria.** Rio de Janeiro: Cultura médica, 2003.

SANTOS, Maria Ângela. **Biologia educacional.** 17. ed. São Paulo: Ática, 1999.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação: alimentação da lactante, alimentação do pré-escolar, alimentação escolar, alimentação do adolescente na escola.** 2006. Disponível em: <[http://www.sbp.com.br/img/manuais/manual\\_alim\\_dc\\_nutrologia.pdf](http://www.sbp.com.br/img/manuais/manual_alim_dc_nutrologia.pdf)>. Acesso em: 20 janeiro 2011.

SAMUELSON G. **Os hábitos alimentares e estados nutricional de adolescentes na Europa.** *Um panorama dos estudos atuais nos países nórdicos.* *Eur J Clin Nutr*, 2000; p. 54.

WASTER C. WISLET, ND, SIMOS & SHUSTER. **Pirâmide Alimentar: Comer, Beber e ser saudável.** 2001.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)**. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), 2004.

YOUTUBE. **Nutricionista**. Site <http://www.youtube.com/watch?v=7UinXQL0Tfo>. Acessado dia 15/06/2010

YOUTUBE. **Educação Alimentar**. Disponível no site <http://www.youtube.com/watch?v=ir1CLR5Se3I&feature=related>. Acessado 15/05/2010

## ANEXO I

### TEXTO COMPLEMENTAR PARA OS ALUNOS

#### PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias na alimentação. Na medida em que subimos de nível, o consumo representa uma menor contribuição calórica na alimentação.



FONTE: EAT, DRINK AND BE HEALTHY. Walter C. Willet, MD. Simon & Schuster 2001

BASE –

## EXERCÍOS FÍSICOS

Exercícios físicos e manutenção de peso estão na base da pirâmide, mostrando que os benefícios da prática da atividade física estão diretamente relacionados com a saúde.

### 1o. ANDAR: ENERGIA

É onde estão os alimentos ricos em carboidratos complexos como cereais pães e massas dividindo o espaço com óleos vegetais incluindo o de oliva, canola, soja, algodão, girassol.

Os carboidratos fornecem energia por um longo período, e por isso devem preencher a maior parte da alimentação. Os óleos vegetais são capazes de aumentar o colesterol bom, o HDL, e reduzir o LDL.

### 2o. ANDAR: ORGANIZAÇÃO

Logo acima veem os alimentos Reguladores que são representados pelas frutas, verduras e legumes - fontes de vitaminas, sais minerais e fibras que ajudam na regulação do organismo.

### 3o. ANDAR: PROTEÇÃO

As frutas oleaginosas e as leguminosas, que são fontes proteínas, vitaminas, minerais e gorduras, além de terem poder antioxidante.

### 4o. ANDAR: CONSTRUÇÃO

Ainda mais acima, se propõe uma suplementação de cálcio, vindo dos leites desnatados e seus derivados que não chegam a oferecer risco ao aumento de peso como as versões integrais, e devem são considerados excelentes fontes de cálcio.

### 5o. ANDAR: só de vez em quando

O topo da pirâmide é representado pelos alimentos que devem ser usados com moderação, como arroz, as massas, a batata e o pão branco, os doces. Junto com os refinados estão a manteiga e a carne vermelha, que são alimentos ricos em gordura saturada.

## REFERÊNCIA

BIOSLIM **Pirâmide Alimentar.** Disponível no site: <http://www.linhabioslim.com.br/materias.asp?qpwoiHJDAOWNVLASIWPQA=1&HADSKkdasioqpfeutbsasdhi=X&hdksaduOQWEUGTRBAVDJDUQ=1927456&mznxbcv=6&jdasHUDASGDA=777>.

**ANEXO II****CARTAZ DA PIRAMIDE ALIMENTAR E FOTOS EXECUÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO**

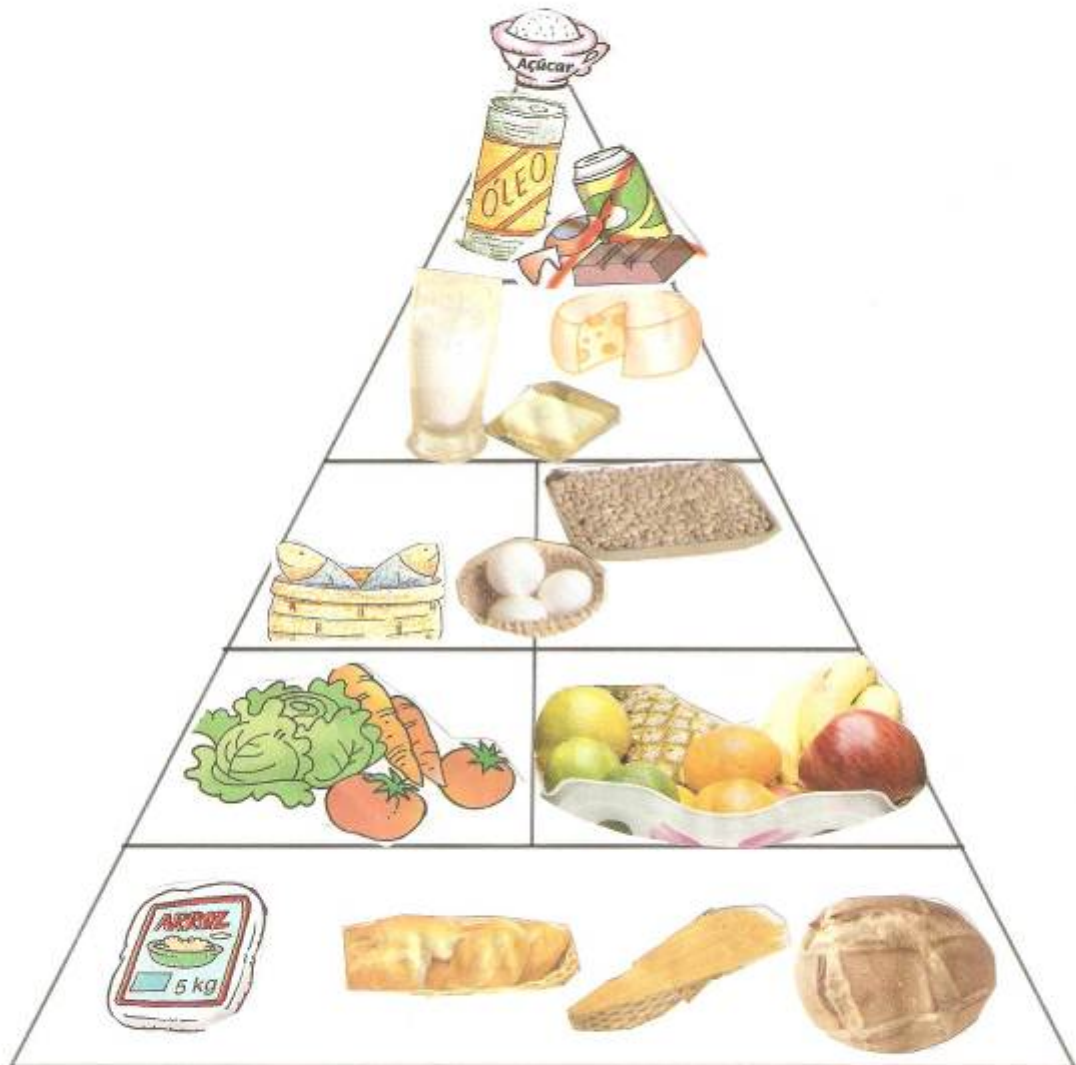






**ANEXO III****ATIVIDADE REALIZADA PELOS ALUNOS EM GRUPO**

1 -Atividade recorte alimentos (revista ou jornais) e monte a Pirâmide Alimentar



grupo C.

## ANEXO IV

## QUESTIONARIO REALIZADO COM ALUNOS NA 3ª ETAPA

O Que Você Comeu	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
No café da manhã?	Do site com Toddy e Pão	Do site com Toddy e Pão	Do site com Toddy e Pão	Pizza, Cacacola Original	Pão com queijo derretido	Pão com queijo derretido	Nada
No lanche?	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
No almoço?	Arroz, frango, carne e Suco	Arroz e Frijos	Arroz e Frijos	Arroz e Frijos	Pizza	Arroz e carne	Carne cozida
No lanche da tarde?	Queijo derretido	Queijo derretido	Pão e manteiga	Pão e manteiga	Pão de chocolate	Pão de chocolate	Fufo um Pezinho
No jantar?	Pizza	*Do que quer	Simples de anho	Arroz e Frijos	Arroz e Frijos	Pastel de presunto e queijo	Carne e arroz
No lanche da Escola?	Campana de batata de carne	pingul	sucalho ou leite-lim	pingul	arroz e feijão	Nada	Nada

**ANEXO V****FOTO DA 4ª ETAPA VISITA A COZINHA E O REFEITÓRIO**



## ANEXO VI

## QUESTIONARIO REALIZADO COM ALUNOS NA 5ª ETAPA

O Que Você Comeu	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
No café da manhã?	Biscoito com leite	Leite	Leite com leite	Leite com leite	Leite com leite	Leite com leite	Leite com leite
No lanche?	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite
No almoço?	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Arroz com feijão
No lanche da tarde?	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite
No jantar?	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite	Biscoito de leite
No lanche da Escola?	Comida em Polina de leite e	vingal	suco de laranja	suco de laranja	suco de laranja	suco de laranja	suco de laranja

**ANEXO VII****AURORIZAÇÃO PARA FOTOGRAFAR OS ALUNOS****ESCOLA MUNICIPAL PAULO FREIRE – ENSINO FUNDAMENTAL****SENHORES PAIS**

Eu, professora Leila Sandra Guedes, estarei aplicando um projeto de intervenção no 4º série que faz parte de um curso de especialização da UFPR.

O Projeto é sobre Educação Alimentar e Nutrição, onde serão desenvolvidas várias atividades em sala de aula. Assim precisarei tirar algumas fotos para registrar estas aulas que serão anexadas no projeto.

Para fazer isso, peço a sua autorização para que seu filho (a) seja fotografado.

Desde já agradeço.

Autorização do aluno (a): \_\_\_\_\_



Professora

Assinatura dos pais ou responsável \_\_\_\_\_