

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**ELAINE FERREIRA DE SOUZA DALLA RIVA**

**ALIMENTAÇÃO NA MEDIDA CERTA**

**QUATRO BARRAS**

**2016**

ELAINE FERREIRA DE SOUZA DALLA RIVA

## ALIMENTAÇÃO NA MEDIDA CERTA

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista do curso de Especialização em saúde para professores do Ensino fundamental e Médio, setor Nead (Núcleo de Educação à distância) da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Luciana Puchalski Kalinke

QUATRO BARRAS

2016

## TERMO DE APROVAÇÃO

ELAINE FERREIRA DE SOUZA DALLA RIVA

### ALIMENTAÇÃO NA MEDIDA CERTA

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista no curso de Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

---

Profa. Doutora Luciana Puchalski Kalinke  
Orientadora - Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

---

Profa. Mestre Tatiana Nemoto Picoli Moraes  
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

---

Profa. Mestre Gisele Gaioski  
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Curitiba, 27 de fevereiro de 2016

*Dedico a minha família que direta ou indiretamente  
contribuíram para o resultado deste trabalho.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que foi o fio condutor da minha paixão pela educação;

Agradeço a minha família pelo incentivo e privação de minha presença em alguns momentos para que este trabalho fosse realizado;

Agradeço a professora e orientadora Luciana Puchalski Kalinke pelo profissionalismo, carinho e companheirismo.

*Onde quer que haja mulheres e homens, há sempre o que fazer,  
há sempre o que ensinar, há sempre o que aprender.*

*Paulo Freire*

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi estimular os alunos a alimentar-se adequadamente, com alimentos saudáveis, usando como base a pirâmide alimentar, na quantidade correta para evitar transtornos alimentares prejudiciais à saúde. A intervenção foi realizada a partir de atividades educativas pedagógicas em formato de oficinas, as estratégias de ensino utilizadas foram: aulas expositivas, vídeos de literatura, softwares educacionais, pesquisas na internet, realização de atividades propostas, confecção de cartazes e palestra com a nutricionista. A necessidade em discutir este assunto vem dos alunos foco desta intervenção que se encontram na fase do “*Eu não quero*”, em que a criança, descobrindo suas próprias preferências, diz não a tudo o que ela pensa não ser bom para ela. Ou ainda, distraída com essa ou aquela brincadeira, a criança simplesmente esquece-se de comer. Nesta fase a criança está desenvolvendo os seus sentidos e diversificando os sabores, com isso, formando suas próprias preferências. Como resultado do trabalho desenvolvido, percebeu-se uma maior aceitação de certos alimentos no cotidiano alimentar dos alunos envolvidos, bem como menor desperdício de alimentos no lixo após as refeições e esclarecimento sobre a importância de uma alimentação saudável e na medida certa.

Palavras-chave: Trabalho; Alimentação saudável; Preferências.

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to encourage students to eat properly with healthy food, using as a basis the food pyramid, in the correct amount to prevent harmful eating disorders health. The intervention was carried out from pedagogical educational activities in workshops format, the teaching strategies used were: lectures, literature, videos, educational software, internet searches, conducting proposed activities, preparation of posters and talk with the nutritionist. The need to discuss this subject comes from the focus of this intervention students who are in the phase of "I do not want," the child, discovering their own preferences, says not everything she thinks not be good for her. Or, distracted by this or that game, the child simply forgets to eat. At this stage the child is developing your senses and diversifying flavors, thereby forming their own preferences. As a result of their work, it was noticed a greater acceptance of certain foods in the daily lives of the students involved, as well as less waste of food in the trash after meals and clarification of the importance of a healthy diet and the right amount.

Keywords: Labour; Healthy eating; preferences.



## **LISTA DE ABREVIATURAS/SIGLAS**

PCNs - Parâmetros Curriculares Nacionais

IREPS - Iniciativa Regional Escolas Promotoras de Saúde

OMS - Organização Mundial da Saúde

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
1.1 Objetivos .....	12
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	17
3.1 Local da Intervenção.....	17
3.2 Sujeitos da Intervenção.....	17
3.3 Trajetória da Intervenção.....	18
<b>4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVEÇÃO</b> .....	20
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	22
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	24
<b>7 APÊNDICE</b> .....	27

## 1 INTRODUÇÃO

A infância é um período de formação de hábitos alimentares, sendo importante um acompanhamento nutricional para garantir uma boa qualidade de vida também na fase adulta. A alimentação saudável proporciona prazer, fornece energia e nutrientes indispensáveis para o crescimento favorecendo a saúde.

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, sendo sua concretização responsabilidade tanto do Estado, quanto da sociedade e dos indivíduos (PNAN, 2008).

Neste contexto, em 1954, a Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde - OMS colocou a necessidade de serem realizadas, dentro do espaço escolar, diversas atividades que favorecessem a promoção da saúde, e não somente o trabalho de transmissão de conhecimentos sobre aspectos relacionados à saúde. Assim, foi apresentada uma abordagem inicial ao conceito de Escola Promotora de Saúde (OMS, 1954).

A promoção a saúde no espaço escolar é recomendada pelos principais órgãos internacionais e de grande relevância, visando à importância da mudança de hábito, visto que cresce a cada dia o número de pessoas incluindo crianças e adolescentes que trocam uma alimentação balanceada em calorias e nutrientes, por comidas rápidas (*fast foods*) ricas em gorduras saturadas, trans, sódio e açúcares. Muitas vezes com a desculpa da correria do dia-a-dia ou ainda pelo estímulo tecnológico e midiático (Chaves 2006).

No Brasil com o passar dos anos ocorre a queda do número de crianças e adolescentes desnutridas, no entanto, está em crescente aumento o número de obesos, por má alimentação, compulsão alimentar e sedentarismo (Coutinho 2008).

O ambiente escolar é adequado ao conhecimento e estímulo de alimentos saudáveis com base nos grupos de alimentos da pirâmide alimentar, favorecendo a adesão e aceitação das refeições servidas na escola, tornando hábito durante toda a vida (Dutra 2009).

O ato de comer é influenciado por diversos fatores como os valores culturais,

sociais, afetivos e sensoriais. Dessa forma, as pessoas, diferentemente dos animais, ao se alimentarem, não buscam exclusivamente preencher suas necessidades de energia e nutrientes, mas querem alimentos com cheiro, sabor, cor e textura. Além disso, o conhecimento científico, as religiões e a condição econômica do indivíduo também influenciam nos hábitos alimentares. Por isso a necessidade de “Políticas de alimentação escolar”, é importante ter uma criança bem alimentada durante sua permanência em sala de aula, pois isso contribui para a melhora do desempenho escolar, além de reduzir a evasão e a repetência escolar (Brasil, 2007).

## 1.1 Objetivos

Geral:

- Estimular os alunos a conhecer e alimentar-se adequadamente, usando como base a pirâmide alimentar.

Específicos

- Identificar a preferência de alimentos consumidos pelos alunos e fazer relação com a exploração da mídia;
- Discutir o tema Transtornos alimentares, obesidade e desnutrição;
- Apresentar a pirâmide alimentar e sua importância.
- Realizar atividades lúdicas (literatura e softwares educativos) que mostrem a necessidade de uma alimentação saudável;
- Relacionar alimentação e quantidades de acordo com a faixa etária, identificando os alimentos necessários para uma qualidade de vida.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A base para a política de atenção à saúde escolar tem como referencial o Sistema Frank, um Guia publicado na Alemanha durante o final do século XVIII e o início do século XIX, pelo médico alemão Johann Peter Frank (1745-1821) nomeado o pai da saúde escolar, seu trabalho é considerado hoje um marco das relações sociais da saúde e da doença em sua ampla abrangência (Rosan, 1979).

No Brasil, os primeiros estudos sobre saúde escolar começam a aparecer a partir do início do século XX com um impulso na questão da higiene escolar, marcado pela intensa imigração durante a expansão da cafeicultura, o país vivenciava uma crítica situação de saúde pública, doenças como a varíola, epidemias de cólera, peste bubônica, febre amarela entre outras (Figueiredo 2008).

Segundo Figueiredo (2008), no transcorrer do século XX, a saúde escolar no Brasil experimenta avanços em sintonia com a evolução técnico-científica, deslocando o discurso tradicional – de lógica biomédica –, para a concepção da estratégia Iniciativa Regional Escolas Promotoras de Saúde (IREPS), um discurso de múltiplos olhares que surge no final da década de oitenta, “como parte das mudanças conceituais e metodológicas que incorporam o conceito de promoção de saúde na saúde pública, estendendo-o ao entorno escolar”, cunhado a partir da Carta de Ottawa.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), desde 1995 tem estimulado a IREPS, promovendo a saúde no espaço escolar relacionando três eixos norteadores, a educação para a saúde com enfoque integral, incluindo o desenvolvimento de habilidades para a vida, a criação e manutenção de ambientes físicos e psicossociais saudáveis e a oferta de serviços de saúde, alimentação saudável e vida ativa.

Os PCNs (2001) relata que através do trabalho rotineiramente realizado pelos professores e especialistas em educação do nosso país, os educandos – dentre muitas outras habilidades – deveriam ser capazes de situar-se no mundo como cidadãos conscientes de seus direitos e deveres políticos, civis e sociais, capazes de adotar no dia-a-dia atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças e que, especificamente em relação à saúde, estejam aptos a conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à

sua saúde e à saúde coletiva”.

Durante as últimas décadas, o Brasil vem passando por diversas mudanças no que diz respeito à política, a econômica, a sociedade e a cultura, que evidenciam transformações no modo de vida da população, principalmente as políticas sociais na área de saúde e educação que permitem que o país se desenvolva e que os brasileiros obtenham mudanças significativas nos padrões de saúde, no entanto, convive com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má-alimentação, convivemos com a redução do índice de desnutrição em crianças, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda frequentes em grupos vulneráveis da população, mas observa-se um crescente índice de excesso de peso da população, contribuindo assim com o aumento das doenças crônicas motivando um maior número de mortes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a hipertensão arterial e a obesidade correspondem aos dois principais fatores de risco responsáveis pela maioria das mortes e doenças no mundo. No Brasil, as doenças cardiovasculares correspondem à primeira causa de morte há pelo menos quatro décadas, acompanhada de um aumento expressivo da mortalidade por diabetes e ascensão de algumas neoplasias malignas. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.

A escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças, sendo também responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. A alimentação escolar, tanto na rede pública quanto na rede privada, tem como objetivos: suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade no processo ensino-aprendizagem e formar bons hábitos alimentares (Paiva 2010).

A escola é um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis podendo apresentar grande repercussão que vai além do ambiente escolar, impactando a própria sociedade como um todo; a partir do momento que esses alunos passam também a ser veiculadores destas informações (Yokota, 2010).

Com o aumento da incidência da obesidade e das doenças a ela associadas, há a necessidade de medidas preventivas, para melhoria da qualidade de vida, evitando diversas consequências advindas da carência e/ou excesso de alimento não saudável e geram impactos significativos na expectativa e na melhoria da

qualidade devida das pessoas (Sichieri et al, 2000).

Com a industrialização e a falta de tempo, os hábitos saudáveis acabam se perdendo, a não realização de alguma das refeições ou a substituição delas por *fast foods* ricos em gordura saturada, gordura trans, colesterol, sódio, açúcar, o baixo consumo de frutas, verduras, legumes e cereais integrais, a falta de ingestão de cálcio, o aumento no consumo de refrigerantes e a falta de exercícios físicos favorecem as disfunções alimentares. A crescente popularidade da televisão, computadores e celulares contribuem para a inatividade física e sedentarismo desde a infância (Brasil 2007).

Segundo Faicari 2015, a disfunção alimentar, ou transtorno alimentar, é um termo amplo usado para designar qualquer padrão de comportamentos alimentares que causam severo prejuízo à saúde de um indivíduo. São considerados como patologias e geralmente apresentam as suas primeiras manifestações na infância e na adolescência. O diagnóstico precoce e uma abordagem terapêutica adequada dos transtornos alimentares são fundamentais para o manejo clínico e o prognóstico destas condições seja doenças causadas pela desnutrição ou ainda alimentação compulsiva.

Atualmente, os meios de comunicação veem influenciando substancialmente o consumo de alimentos, pois as crianças permanecem mais tempo em frente à televisão e os comerciais veiculados versam predominantemente sobre alimentos que, em geral, contêm altos níveis de constituintes não saudáveis, podendo contribuir para a obesidade, dislipidemias, hipertensão e outros distúrbios. Desse modo, além do sedentarismo e da ingestão inadequada de alimentos, a criança pode adquirir concepções incorretas sobre a alimentação (Paiva 2010).

Vilela (2004) relata que o papel da nossa cultura, valorizando o corpo delgado da mulher, está ligado ao aumento da ocorrência desses distúrbios. Apesar de não haver dúvidas quanto à importância dos fatores culturais, especialmente o culto à magreza.

Uma alimentação equilibrada é necessária desde cedo visando a uma boa qualidade de vida e prevenção de infecções e patologias na vida adulta. A nutrição desempenha um papel fundamental também durante a adolescência, período de crescimento acelerado, de rápidas modificações e que requer um amplo fornecimento de energia e nutrientes.

Para favorecer uma nutrição adequada e prevenir a falta ou o excesso de

alimentos, deve-se fornecer uma variedade de alimentos de todos os grupos alimentares que compõem a pirâmide alimentar, ela ilustra a importância de uma alimentação equilibrada entre os grupos de alimentos em padrões diários.

Para que a criança adquira e transmita bons hábitos alimentares é necessário conhecer os alimentos, suas funções no corpo e sua importância para então entender o porquê desses alimentos serem tão relevantes a alimentação. A alimentação não deve ser imposta como um cardápio fixo, sem alterações.

Segundo Paiva (2010), a educação alimentar tem como objetivo construir uma alimentação saudável, sem deixar de lado o que faz parte da cultura de cada indivíduo. Educação alimentar e não reeducação alimentar. Porque o primeiro termo é mais constante, não derruba o que é feito pelo indivíduo, apenas modificam algumas atitudes e valorizam outras.

Dentre as crianças e adolescentes, uns comem tão pouco, outros comem tanto e mal. A família, a escola e a sociedade têm a responsabilidade de favorecer hábitos saudáveis partindo das crianças para que elas se tornem capazes de encontrar um equilíbrio alimentar favorecendo uma boa qualidade de vida com repercussões positivas durante toda a vida. Seguir uma alimentação equilibrada é muito mais do que comer verduras, legumes e frutas. Esses grupos de alimentos devem estar presentes diariamente em algum momento da sua alimentação. Entretanto, eles são apenas dois dos oito grupos que compõem a Pirâmide Alimentar adaptada para os brasileiros (Paiva 2010).

Partindo da Pirâmide, é possível adequar os hábitos alimentares para que se possa ter uma alimentação saudável, a variedade alimentar é acompanhada da quantidade adequada de alimentos. Assim, atinge-se o objetivo, não há excesso ou escassez de alimentos e, portanto, evita-se o ganho de peso ou a deficiência nutricional (Portal 2008).



### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Local da Intervenção

Este projeto foi desenvolvido na Escola Municipal João Curupaná da Silva, situada na rua Doze de outubro, 810, no bairro Jardim Menino Deus em Quatro Barras, uma cidade com aproximadamente vinte mil habitantes, grande parte da população encontram-se em situação econômica de classe média baixa, mas com a um grande potencial econômico e social, conforme dados da Prefeitura Municipal de Quatro Barras, na qual é mantenedora da escola, está ocorrendo um crescente aumento de instalação de indústrias na cidade, aumentando assim a arrecadação interna.

A escola foi autorizada para funcionamento através da resolução n.º 3774/82, denominando Escola Estadual João Curupaná da Silva – Ensino de 1º grau, mas em 1991 a escola passou a pertencer ao município através da resolução 1081/91, atualmente a Escola Municipal João Curupaná da Silva – Educação Infantil e Ensino Fundamental, atende quatrocentos alunos do pré escolar ao quinto ano com a faixa etária entre quatro e onze anos de idade (pré escolar, primeiro e segundo ano no período da tarde e terceiros, quartos e quintos anos no período da manhã) e destes duzentos e um alunos no período integral (Mais Educação- manhã e tarde), além de uma turma de Classe Especial (manhã), atualmente sua estrutura física conta com treze salas de aulas, cozinha, refeitório, laboratório de informática, quadra poliesportiva, área administrativa e pedagógica, dois pátios cobertos e um aberto.

#### 3.2 Sujeitos da Intervenção

O trabalho foi realizado com os duzentos e um alunos da escola que frequentam o período integral, pois passam o dia inteiro na escola devido a necessidade de trabalho dos pais ou responsáveis visando complementar a renda.

A intervenção foi realizada a partir de atividades educativas pedagógicas em formato de oficinas, por um período de oito dias de duas horas cada turma em oito

turmas diferentes, totalizando oito horas de oficina por turma, durante as aulas da oficina de Leitura e Produção Textual, na qual estavam presentes também as professoras/ monitoras de cada turma.

### 3.3 Trajetórias da Intervenção

Como estratégias de ensino foram selecionadas as de: aulas expositivas, vídeos de literatura, softwares educacionais, pesquisas na internet, realização de atividades propostas, confecção de cartazes e palestra com a nutricionista. O uso de tais estratégias objetiva o estímulo dos alunos a conhecer e alimentar-se adequadamente, usando como base a pirâmide alimentar, evitando transtornos alimentares, prejudiciais a saúde.

No primeiro momento, realizou-se uma conversa informal questionando sobre quais as preferências alimentares dos alunos em casa, quando saem e quais os locais onde frequentam para se alimentar com a família, a partir da resposta dos alunos foram confeccionados gráficos (anexo 01) com o nome do alimento e a quantidade de escolha da turma, fazendo uma análise dos tipos de alimentos preferidos (frituras, massas, frutas, verduras, sanduíches, etc.).

Em um segundo momento os alunos assistiram ao vídeo com teatro de sombras com a literatura (anexo 2): No tempo em que a televisão mandava em Carlinhos de Ruth Rocha, é a história de um garoto gordinho que adorava assistir televisão e comendo tudo o que ela mandava, até mesmo remédios para emagrecimento ele tomou. Com tanta comida e produtos que não conhecia acabou ficando muito doente e poderia ter se transformado em algo pior se não tivesse mudado de hábitos, os alunos foram levados a identificar as preferências de alimentos consumidos fazendo relação com a exploração da mídia, os tipos de propagandas que assistem na televisão e compararam com o gráfico anteriormente trabalhado, fazendo-os perceber que muitas coisas que comemos não fazem bem a nossa saúde e que deveríamos consumir menos, discutindo os temas transtornos alimentares, obesidade e desnutrição, como tarefa para os pais pesquisar a respeito dos temas acima citados.

Em um terceiro momento foi realizado um debate com as respostas trazidas de casa e os alunos tiveram acesso ao laboratório de informática para apresentar a pirâmide alimentar e sua importância, mostrando os tipos de alimentos e as quantidades adequadas para termos uma alimentação equilibrada, balanceando os alimentos durante as refeições, inclusive substituindo por outras preferências de alimentos de acordo com a mesma categoria da pirâmide (anexo 03).

Com o uso de softwares educativos (Sem Fronteiras) sobre saúde e alimentação os alunos complementaram os alimentos da pirâmide, observando os alimentos da base ao topo da pirâmide, poder juntar os ingredientes para fazer sopas, saladas, sanduíches naturais, montar pratos balanceados de acordo com os alimentos retratados durante a aula expositiva, inclusive abordando para os alunos de quinto ano sobre os alimentos, construtores, reguladores e energéticos, reforçando os conteúdos anteriormente trabalhados com a professora regente (anexo 04).

Em um quarto momento, foi convidada a nutricionista Elisangela Fernandes que elabora o cardápio da merenda escolar para conversar com os alunos sobre o que aprenderam e poder enfatizar a importância de alimentar-se adequadamente, comparando com os alimentos servidos na escola durante as quatro refeições, para perceberem que o cardápio já é elaborado para suprir as necessidades calóricas diárias dando energia e facilitando a realização todas as atividades propostas na escola incluindo as oficinas de esportes tão necessárias para o melhor desenvolvimento físico e conseqüentemente a manutenção da saúde, mas que tal alimentação também não pode ser em excesso para não acarretar ganho de peso. (anexo 5)

Posteriormente os alunos realizaram atividades de recorte e colagens sobre os alimentos que compõem a pirâmide alimentar para verificar se recordam do trabalho realizado nas oficinas anteriores. (anexo 06)

No quinto e último momento os alunos utilizaram os computadores para confeccionar cartazes sobre a importância de alimenta-se adequadamente e na medida certa, para expor no refeitório da escola para informação e apreciação dos demais alunos da escola. (anexo 07)

A conclusão do projeto se deu a partir da observação diária dos restos de alimentos no lixo após as refeições, realizando conversas sobre a possível diminuição da rejeição dos alimentos. (anexo 08)

#### 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

Durante o processo de intervenção foi possível observar nitidamente a dificuldade que os alunos apresentam em saber o que realmente deveria ser hábitos alimentares saudáveis e frequentes, pois no primeiro momento onde realizamos a conversa para que pudéssemos confeccionar os gráficos muitos deles comentaram que a mãe geralmente cozinhava macarrão instantâneo ou ainda comprava suco industrializado ou pizza que vem pronto.

A atual sociedade, na qual as pessoas têm pouco tempo para realizar atividades pessoais, inclusive para comer, produz, a cada dia, mais consumidores deste tipo de alimento, e aumenta as taxas de obesidade e outros problemas alimentares, como até mesmo a desnutrição (Porto 2015).

No segundo momento os alunos ficaram surpresos em perceber ao assistir o vídeo que muitos dos alimentos que o menino comia eram os mesmos que estavam em maior quantidade nos gráficos e comentaram a respeito. No debate fizemos questão de enfatizar o fato de que eles passam o dia inteiro na escola e se ao invés disto ficassem em casa assistindo, o que comeriam? Será que seria igual a história do Carlinhos, ou iriam preferir alimentos mais saudáveis? E entre as respostas, a mais enfatizada foi que a mãe não deixaria com que fizessem igual ao menino, mas somente se ela estivesse em casa.

Ao trabalharmos a pirâmide alimentar eles perceberam que as preferências da turma aparecem em menor quantidade e que os alimentos mais importantes para nosso corpo fazem parte da base da pirâmide, portanto devem ser ingeridos em maior frequência, como relata Dutra (2009), quando diz que o cardápio saudável deve fornecer alimentos em quantidade adequada, nem de mais, nem de menos, proporcionando ao organismo todos os nutrientes necessários. Dessa forma, conseguimos manter um peso equilibrado. Observe que devemos comer alguns alimentos em maior quantidade que outros, não porque eles sejam mais importantes, e sim porque o nosso organismo precisa mais de alguns alimentos do que de outros.

Com os jogos pedagógicos os alunos puderam aprender melhor sobre os grupos alimentares da pirâmide montando cada grupo, bem como preparar

alimentos saudáveis como sopa, sanduíches naturais e pratos saudáveis e bem coloridos.

No dia em que a nutricionista veio até a escola eles puderam tirar as dúvidas de como o cardápio escolar foi elaborado e como são escolhidos os alimentos. A resposta que tiveram foi que o cardápio pode ser saudável, sem deixar de ser gostoso, que há uma quantidade calórica diária, semanal e mensal, no qual ela inclui alguns alimentos da preferência deles como cachorro quente e mini pizza (pães e massa integral) pelo menos uma vez por mês. Sendo importante que no cardápio tenha pelo menos um alimento de cada grupo, pois assim o equilíbrio de nutrientes é alcançado.

Nas atividades de recorte e colagens sobre os alimentos que compõem a pirâmide alimentar os alunos foram levados a perceber que cada um desses grupos alimentares fornece nutrientes, que são substâncias que agem no corpo na produção de energia (carboidratos e lipídeos), na construção dos tecidos (proteínas, minerais e água) e na regulação das funções do organismo (vitaminas e minerais), com maior ênfase para os alunos de quintos anos.

Finalizando a intervenção, os alunos realizaram ótimos trabalhos na confecção de cartazes sobre a importância de alimenta-se adequadamente e na medida certa, expondo no refeitório da escola para lembrar a todos sobre os benefícios de uma alimentação saudável e a partir deste trabalho durante vários dias após as refeições conversamos sobre a diminuição significativa dos alimentos jogados no lixo.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O referente projeto de intervenção tinha como foco estimular os alunos a conhecer e alimentar-se adequadamente, usando como base a pirâmide alimentar, por tratar-se de crianças que passam o dia inteiro na escola com dificuldades em adaptar-se com o cardápio servido, pois as preferências alimentares eram por lanches, doces ou ainda comer apenas um tipo de alimento servido, interferindo de maneira negativa na alimentação dos mesmos.

A satisfação na realização do trabalho começou a aparecer logo de início, ao assistirem o teatro de sombras da literatura e questionarem observando sua prática, perceberam a quantidade de propagandas sobre alimentação são transmitidas na televisão durante os programas que eles gostam, bem como as preferências alimentares do menino da história eram as mesmas que as deles. Ao trabalhar o quanto a falta de alimentação adequada e na medida certa pode prejudicar a saúde, os alunos perceberam que mesmo com pouco tempo em casa também teriam que ter uma alimentação equilibrada.

Com as atividades de corte e colagem e os jogos com softwares educativos sobre alimentação, perceberam quais alimentos podemos comer em maior ou menor quantidade, percebeu-se uma satisfação na realização das atividades, mesmo aqueles alunos que diziam não gostar de um ou outro alimento.

Durante o desenvolvimento do trabalho surgiram uma ou outra dificuldade, como um computador não funcionar e ter que juntar três alunos em cada, mas a mais evidente foi que a nutricionista veio conversar com eles insatisfeita, pois dizia não ter perfil para fazer palestras, mas em forma de conversa e como as perguntas que as crianças faziam eram diretamente ligadas ao dia a dia, a elaboração do cardápio, o clima ficou favorável a aprendizagem.

As constatações dos resultados positivos ficaram evidentes com a diminuição de restos de alimentos jogados no lixo, a observação dos pratos mais coloridos e a diminuição de rejeição de alguns alimentos por parte dos alunos, no entanto, ainda não conseguimos que cem por cento dos alunos consumam todos os alimentos do cardápio diário na escola, mas durante as conversas que tínhamos para verificar resultados percebia-se que as informações ficaram claras, mas o paladar de cada um se diferenciava.

Sugere-se que uma próxima intervenção seja feita com os pais dos alunos para ajudá-los na escolha e substituição de alimentos que atendam ao paladar de seus filhos, sem prejudicar o equilíbrio alimentar necessário para a manutenção da saúde.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Política Nacional de prevenção á saúde**. Brasília: Ministério da Saúde: 60p. 2006.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos:apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF; 2001.

\_\_\_\_\_. **Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil**: Brasília. Ministério da Saúde. Organização Pan-americana de Saúde. 6:272 p.2007

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à saúde, Departamento de atenção Básica**. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível no site: [dab.saude.gov.br](http://dab.saude.gov.br). Acesso em: 06/05/2015.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**, Departamentode Atenção Básica – 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10 : **Alimentação e nutrição no Brasil I**. / Maria de Lourdes Carlos Rodrigues...[et al.]. Brasília : Universidade de Brasília, 2007.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 11 : **Alimentação saudável e sustentável**. / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2009. 88 p.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Secretaria de educação Básica Cardápios Saudáveis**./ Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília: Universidade de Brasília, 2009. 132 p.

CERQUEIRA, M T. **A construção da rede Latino Americana de escolas promotoras de saúde**. In: Brasil.Ministério da Saúde. **Escolas promotoras de saúde:experiências no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde;2007.



CHAVES, Lorena Gonçalves. **Políticas de Alimentação Escolar** / Lorena GonçalvesChaves e Rafaela Ribeiro de Brito – Brasília : Centro de Educação a Distância – CEAD, Universidade de Brasília, 2006. 88p. - (Profucionário - curso técnico de formação para os funcionários da educação)

COUTINHO, J. G., GENTIL P. C., TORAL N. **A desnutrição e obesidade no Brasil: O enfrentamento com base na agenda única da nutrição** *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2008. Disponível no site: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/18.pdf>. Acesso em 22/04/2015.

FAICARI, L. Revista Bem Nutri. Nutrindo seu conhecimento. **Transtornos**

**Alimentares: O que são?** Disponível em: <http://bemnutri.com.br/site/transtornos-alimentares-o-que-sao/>. Acesso em 27/06/2015

FIGUEIREDO, T. A. M., MACHADO, V. L., ABREU, M. M. S. **A saúde na escola: um breve resgate histórico.** 2008 Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n2/12.2%20tulio.pdf>. Acesso em 22/04/2015.

GONÇALVES, J. de A., MOREIRA, E. A. , TRINDADE, E. B. S. de M., FIATES G. M. R. **Transtornos alimentares na infância e na adolescência.** *Rev Paul Pediat.* Disponível no site: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n1/17.pdf>. Acesso em:06/05/2015

Guia de Nutrição. **Obesidade Infantil. A minha criança tem excesso de peso?** *Alimentação Saudável.* Disponível no site: <http://www.alimentacaosaudavel.org/Artigo-Obesidade-Infantil.html>. Acesso em: 22/04/2015

HARADA, J. Introdução. In: Sociedade Brasileira dePediatria. **Escola promotora de saúde.** Brasília: SociedadeBrasileira de Pediatria; 2003.

MENDES, Eugênio Vilaça. **O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: o imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde.** Washington: OMS, 1954.

PAIVA, Márcia Regina de Souza Amoroso Quedinho. **A Importância da**

**Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência.** Disponível no site: [http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a\\_importancia\\_da\\_alimentacao\\_saudavel\\_na\\_infancia\\_e\\_na\\_adolescencia.htm](http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm). Acesso em: 06/05/2015.

PORTO, Gabriella. Revista Infoescola. **Malefícios do Fast-Foods.** Disponível no site: <http://www.infoescola.com/saude/maleficios-do-fast-food/>. Acesso em: 10/11/2015.

RODRIGUES, Rodrigo Pereira de Almeida; COSTA, Hugo Antônio Fagundes; MATOS, Lécia Garcia; SILVEIRA, Neusa de Almeida. **Promovendo a alimentação saudável no espaço escolar pela divulgação dos dez passos da alimentação saudável – construção de material didático e atuação pedagógica em escolas públicas de Goiânia.** Disponível no site: <http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/extensao-cultura/trabalhos-extensao-cultura/extensao-cultura-rodrigo-pereira.pdf>. Acesso em: 22/04/2015.

ROSEN, G. **Da polícia médica à medicina social: ensaios sobre a história da assistência médica.** Rio de Janeiro: Graal; 1979.

ROCHA, R. **No tempo em que a televisão Mandava em Carlinhos.** Editora Salamandra, São Paulo. 2012. Vídeo disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=eOq8D\\_fld0l](https://www.youtube.com/watch?v=eOq8D_fld0l). Acesso em 03/10/2015.

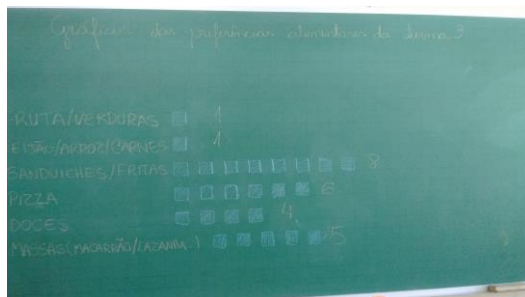
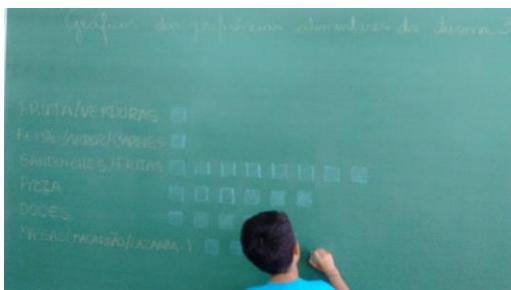
SICHERI, R.; COITINHO, D.C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W.F. **Recomendações sobre alimentação e nutrição saudável para população brasileira.** *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica*, 44(3): junho, 2010

VILELA, João E. M., Joel A. Lamounier, Marcos A. Dellaretti Filho, José R. Barros Neto, Gustavo M. Horta. *Jornal de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria.* **Transtornos alimentares em escolares.** Disponível no site: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n1/v80n1a10>. Acesso em:06/05/2015.

YOKOTA, R.T.C.; VASCONCELOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; SCHIMITZ, B. A. S.; COITINHO, D.C.; RODRIGUES, M.L.C.F. **Projeto “A escola promovendo hábitos saudáveis”:** Comparação de duas estratégias de ensino nutricional em escolas do distrito federal, Brasil. *Revista Nutrição, Campinas*, 23(1): 37-47, jan./fev., 2010.

### APÊNDICE

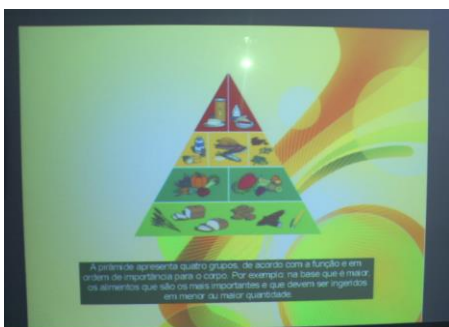
( Anexo 01)



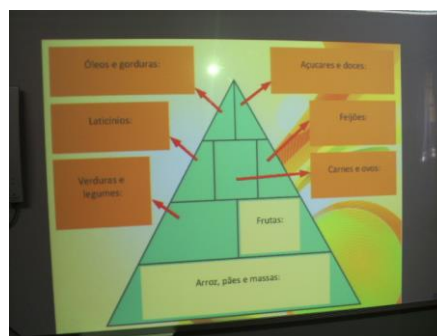
(Anexo 02)

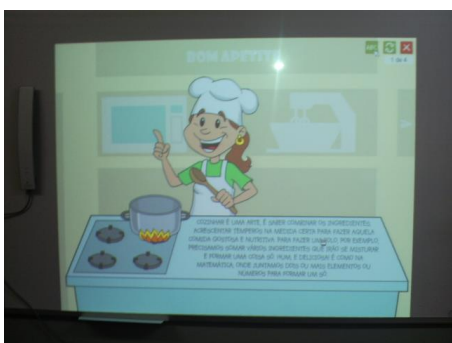
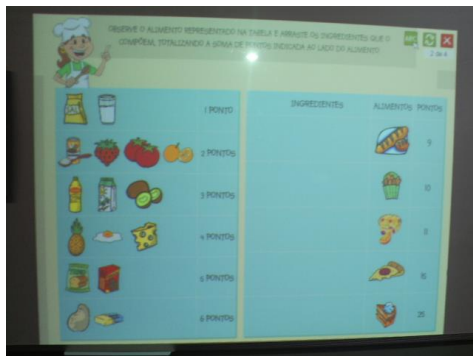
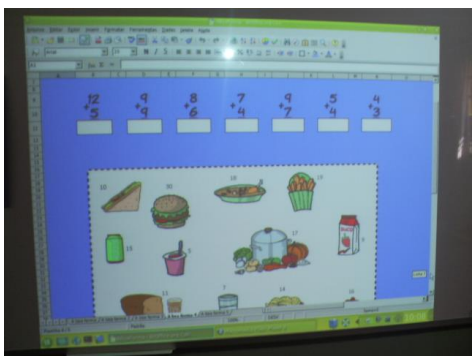


( Anexo 03)



(Anexo 04)





(Anexo 05)



(Anexo 06)



(Anexo 07)



(Anexo 08)



Antes



Depois

