

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANALICE GONÇALVES DA COSTA TOBIAS

OBESIDADE INFANTIL

Um projeto de intervenção

OBESIDADE INFANTIL

Um projeto de intervenção

Projeto de Intervenção do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio para a Coordenadoria de Integração de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof^a. Me. Janyne Dayane Ribas

Curitiba

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

JANYNE DAYANE RIBAS
LUCIANA PUCHALSKI KALINKE
PRISCILA MINGORANCE

A OBESIDADE INFANTIL

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do Título de Especialista em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, para seguinte banca examinadora:

ORIENTADORA PROF^a. MESTRE JANYNE DAYANE RIBAS

Vínculo Institucional
Professora Substituta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

PROF^a. DOUTORA LUCIANA PUCHALSKI KALINKE

Vínculo Institucional
Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

PROF^a. MESTRE PRISCILA MINGORANCE

Vínculo Institucional
Professora Pós Graduada do Programa de Pós Graduação de Enfermagem
Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 16 de dezembro 2013.

RESUMO

TOBIAS, C.G. **Obesidade Infantil - um projeto de intervenção**. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

A obesidade infantil é um problema de saúde pública e vem aumentando de forma alarmante, sendo hoje uma verdadeira epidemia de saúde pública.

A obesidade é considerada em países desenvolvidos, um problema de saúde pública, e pela Organização Mundial da Saúde, uma epidemia global (BRASIL, 2010). A prevalência de obesidade também está crescendo intensamente, na infância e na adolescência, e tende a persistir na vida adulta. Cerca de 50% de crianças obesas aos seis meses de idade, e 80% das crianças obesas aos cinco anos de idade, permanecerão obesas (RAMOS; FILHO, 2003).

O presente trabalho tem a função de alertar sobre a obesidade infantil e propor ações educativas incentivar a prevenção por meio da prática de atividades físicas regulares e uma alimentação saudável.

O ambiente de ensino pode proporcionar condições para que os alunos adquiram hábitos alimentares corretos a partir de atividades que visem uma educação alimentar saudável, assim como, estímulos aos alunos para que reflitam sobre suas próprias atitudes diante da ingestão de alimentos, buscando mudanças reais e gradativas de hábitos alimentares individuais, melhorando o perfil nutricional e construindo consciência crítica acerca da necessidade da busca de melhores escolhas alimentares, que contribuem para melhor qualidade de vida.

Com o desenvolvimento do trabalho pode-se obter alguns dados para a verificação do nível de segurança em relação à nutrição e preparação dos alimentos na escola.

E assim com todos os resultados obtidos, sugerir-se ações para a prevenção da obesidade, fornecendo subsídios para um trabalho junto à escola.

Palavras chaves : Obesidade infantil, Escola, Saúde, Atividade Física.

ABSTRAT

TOBIAS, C.G. **Childhood Obesity-an intervention project**. 2013. Monografia (Specialization in health for teachers of elementary and middle school) - Federal University of Paraná.

Childhood obesity is a public health problem and is increasing alarmingly, and is now an epidemic public health.

Obesity is considered in developing a public health problem, and the World Health Organization, a global epidemic (BRAZIL, 2010) countries. The prevalence of obesity is also growing intensively in childhood and adolescence, and tends to persist into adulthood About 50 % of obese at six months of age, and 80 % of obese at age five children remain obese (RAMOS; SON, 2003). This work serves to warn about childhood obesity and propose educational activities. encourage prevention through the practice of regular physical activity and healthy eating The learning environment can provide the conditions for students to acquire correct eating habits from activities that address healthy food education, as well as incentives for students to reflect on their own attitudes to food intake, seeking actual and gradual changes individual eating habits, improving the nutritional profile and building critical about the necessity of seeking better food choices that contribute to better quality of life consciousness.

With the development of the work can get some data to check the level of security in relation to nutrition and food preparation in school.

And so with all the results obtained suggest up actions for the prevention of obesity supporting a work by the school.

Keywords: Childhood Obesity, School Health, Physical Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 OBJETIVOS.....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL ÂMBITO ESCOLAR.....	11
2.2 A OBESIDADE E INCENTIVO DA FAMÍLIA.....	12
2.3 O PAPEL DA ESCOLA ENQUANTO INECITIVADOR DE UMA VIDA SAUDAVEL	13
3 METODOLOGIA	15
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERENCIAS	23
APÊNDICES	26

1 INTRODUÇÃO

A Obesidade Infantil é um problema de Saúde Pública que vem aumentando nos últimos 10 anos. Segundo Veiga, G,V (2003). De acordo com Fisberg M., a obesidade evolui com várias complicações na infância e na fase adulta. E se tornou um dos mais graves problemas de saúde pública do século XXI, e está relacionado a uma serie de fatores biológicos, psicológicos e comportamentais.

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008/2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), uma em cada três crianças com idade entre 5 e 9 anos estão com peso acima do recomendado pela OMS e pelo Ministério da Saúde (MS).

Atualmente, muitas doenças têm se originado de maus hábitos alimentares. A obesidade, por exemplo, é consequência muita vezes, da alimentação inadequada e desequilibrada, baseada em alimentos industrializados e consumo desequilibrado de nutrientes bem como sedentarismo (Moreira 2002).

Com o passar dos anos o comportamento das crianças, sofreu muitas mudanças, isso pode ser visto em suas brincadeiras, que muitas vezes não envolvem movimentos que gastem energia, exemplo pular amarelinha, bola queimada, pega-pega, pular corda e outras. Pelo contrário elas passam muitas horas sentadas ou deitadas no sofá, assistindo televisão ou jogando vídeo games ou computadores (Almeida, 2002). Outra questão que também influenciam são os hábitos alimentares, que segundo Melo (2004), envolvem o consumo inadequado e exagerado de alimentos industrializados, refrigerantes trocando refeições importantes, deixando de incluir na alimentação frutas, verduras e vegetais.

Para mudar esses hábitos ruins e obter maior qualidade de vida, precisamos nos preocupar em ter uma alimentação saudável, praticar atividade física, ter hábitos saudáveis tanto físicos como sociais. É muito importante a alimentação saudável, contribuindo para o êxito escolar em todas as idade Peres (2006).

Segundo Tani (2002), qualidade de vida significa muito mais que ter atendidas as necessidades básicas de sobrevivência, ela implica em ter saúde física e mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o ambiente, tempo livre para o lazer e oportunidades para usufruir a cultura em sua plenitude.

Diante disso percebemos que na maior parte das famílias, com crianças obesas apresenta características de excesso alimentar, sedentarismo, relacionamento familiar complicado, substituição de refeições por lanches, etc.

Segundo Amaral (2008), a formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos.

Supõem-se que filhos de pais obesos estão mais propensos à obesidade presumindo-se que, associado ao fator genético, estes não tenham preocupação com alimentação saudável e manutenção do peso ideal.

A gravidade da Obesidade Infantil também está relacionada, com a falta de informações dos escolares e o exemplo recebido de suas respectivas famílias, que não percebem ou aceitam a importância da prevenção e tratamento. Muitos não consideram o tema como uma doença, o que pode prejudicar a criança em curto e a longo prazo, e até sua fase adulta. (Franques 2007).

As consequências da obesidade infantil são devastadoras, com problemas de saúde como: hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, respiratórios e depressão. Entre outros prejuízos, também estão o preconceito e trazendo exclusão, timidez e baixa na autoestima. (Franques 2007).

Como contribuição para reeducação deste grave problema de saúde, faz-se necessário que a atividade física seja realizada com regularidade, sob a segura orientação de um profissional, bem como a prescrição de uma dieta adequada para o tipo de exigência dos exercícios.

Segundo Cavaglieri e Rochelle (2002), uma dieta balanceada, integrada a um programa de atividade física, é fundamental para um bom desempenho naquilo que se faz, proporcionando maior qualidade de vida.

Diante do exposto é preciso agir rapidamente para prevenir e esclarecer pais e crianças nas escolas sobre obesidade infantil, sobrepeso, alimentação saudável e a prática de atividades físicas regulares. Para que o resultado da prevenção e intervenção tenha sucesso é necessária a participação dos pais, familiares e orientadores. Apoiando e incentivando com informações e esclarecimentos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Promover atividades educativas, para alunos do ensino fundamental, sobre obesidade infantil, suas características, causas e consequências.

Objetivos específicos:

- Esclarecer aos alunos a importância da prevenção da obesidade infantil e Incentivar a prevenção da obesidade por meio da prática de atividades físicas regulares junto a uma alimentação saudável.
- Incentivar a degustação de alimentos saudáveis.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil é um grande problema de saúde pública, tornou-se uma epidemia, exigindo por parte das autoridades a necessidade urgente de políticas públicas de prevenção e tratamento Veiga, G,V (2003). Segundo Bertolletti (2012), a obesidade infantil é uma doença, com prejuízos de ordem fisiológicas e emocional que pode progredir até a idade adulta.

O aumento da obesidade infantil entre crianças está relacionado ao estilo de vida sedentária e hábitos alimentares inadequados. Segundo Silva Jeny (2010), a infância é um período para prever e reverter à tendência crescente da obesidade infantil, com intervenções preventivas que motivem as crianças e as famílias a ter uma mudança de hábitos alimentares e a pratica de atividades físicas.

Antigamente as crianças brincavam fora de casa, jogavam bola, soltavam pipas, bolinha de gude, brincavam de casinha no quintal. Hoje as crianças e os adolescentes passam horas, todos os dias diante do computador, da televisão, etc. Na hora das refeições os hábitos também não são na maioria das vezes, saudáveis, uma vez que as crianças tendem a se alimentar com: *fast food* e outras comidas gordurosas, os quais fazem muito mais sucesso que alimentos saudáveis. Um fator agravante é que na maioria das vezes eles consomem em esses alimentos na frente do computador e da televisão Lima (2006).

Para Prevenção da obesidade infantil é essencial ensinar a população a adquirir hábitos alimentares saudáveis e a pratica regular de atividades físicas,

esportes, com estratégias em nível nacional, regional e local e com campanhas de sensibilização (BRASIL, 2000).

2.2 A OBESIDADE E INCENTIVO DA FAMILIA

Sabe-se a maioria das crianças não tem o acompanhamento dos pais ao realizarem suas refeições e sem essa participação da família, o quadro vai se complicando cada vez mais. A maioria desses pais sentem vergonha ou até mesmo, se os pais não forem obesos. Segundo Mahan e Stump (1998), as atitudes alimentares de pais têm mostrado ser um forte exemplo dos gostos e aversões assim como a complexidade da dieta nas crianças de escola primária.

Percebe-se certa resistência dos hábitos de vida não saudáveis que influenciam os progenitores e conseqüentemente seus filhos, uma vez que estes se espelham nos familiares, perpetuando assim estilos de vida semelhantes aos pais. Já quando a família se empenha e todos trocam sua alimentação por uma dieta saudável existe uma chance maior de essa criança se sentir motivada e ter sucesso (Moreira 2002). O ambiente familiar influencia o comportamento da criança de acordo com Spada (2005, p. 27) “a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança por meio da aprendizagem social, e os pais são os primeiros educadores nutricionais”.

Mas essas mudanças precisam primeiramente ocorrer no momento da compra dos alimentos e não só na mudança de atitudes na hora da refeição. Devem ocorrer mudanças comportamentais, valorizando o número de seis refeições por dia e observando a pirâmide alimentar. É preciso evitar comer fora de horário, evitar alimentos gordurosos e hipercalóricos e incentivar sempre o consumo de frutas e verduras (CARVALHO e SANTOS, 2000).

Uma boa nutrição é um ato de equilíbrio, é preciso saber escolher alimentos suficientes que o nosso corpo necessita. Para este fim, deve se consumir

alimentos ricos em proteínas, vitaminas, minerais e fibras e com pouca gordura, sódio e açúcar (CARVALHO e SANTOS, 2000).

Segundo Vítolo (2003), manter o peso adequado, evitar excesso de açúcar, ingerir alimentos variados (...) com quantidade adequada de amido e fibras podem ajudar a família na seleção de uma dieta saudável.

2.3 O PAPEL DA ESCOLA ENQUANTO INCENTIVADOR DE UMA VIDA SAUDAVEL

Percebe-se que a reeducação alimentar na vida da criança, sobretudo no período escolar é muito importante para sua saúde ao longo da vida. Com certeza essa educação na infância influenciará os hábitos alimentares na vida adulta. Por esse motivo, esse procedimento deve ser contínuo, eficaz e voltado, se possível, para todos os membros da família. Segundo Baskale (2009), os hábitos adquiridos na infância têm grandes chances de continuar na vida adulta.

A escola tem papel fundamental ao modelar as atitudes e comportamentos das crianças sobre Nutrição Segundo Mantoanelli e Bittencourt (1997), a escola de visar a modificação e melhorias dos hábitos alimentares em longo prazo, e tornando-se um elemento de conscientização e reformulação das distorções do comportamento alimentar, auxiliando os alunos a refletirem sobre a saúde e qualidade de vida.

A escola deve ter como objetivo o desenvolvimento de programas contínuos de promoção à saúde, como de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional pois as crianças passam grande parte do dia na escola, portanto, devem ter uma alimentação saudável neste ambiente (Franques 2007).

Diante do exposto, o professor também deve agir como um parceiro e incentivar a criança, respeitando seus limites, suas necessidades, sendo acolhedor e receptivo, tornando-se importante no desenvolvimento global de cada criança. Dando continuidade ao papel da educação e os projetos sobre a saúde para promover hábitos alimentares saudáveis e para que os índices de obesidade diminuam (Vasconcellos, 2002).

METODOLOGIA

O projeto será realizado na Escola Municipal Padre Jones João Tíbola, situada na Rua Teixeira Soares, nº 32, no bairro Jardim Cristina III – CEP 83410 – 510, Telefone: 41 3666 – 6170/ 41 3666 – 7967, na cidade de Colombo, no estado do Paraná, a mesma atende escolares do 1º ao 5º ano, do Ensino Fundamental.

Participaram deste projeto de intervenção 30 alunos, com idade entre oito e nove anos, sendo 14 meninos e 16 meninas, estudantes do 3º ano do Ensino Fundamental matriculados na instituição.

Os materiais utilizados para realização deste projeto como; cartolinas, canetas de ponto grossa, canetas coloridas, revistas, jornais, panfletos de supermercados, televisão, aparelho de DVD, utensílios de cozinha, eletrodomésticos, forno, fogão, cordas, bambolês, bolas, bastões, garrafas pete guardanapos e copos descartáveis foram fornecidos pela escola. Todas as atividades foram realizadas no ambiente escolar. Destaca-se que os ingredientes para as receitas foram fornecido por mim, professor pesquisador.

O projeto foi dividido em quatro etapas, utilizando um aproximadamente um período de aula para cada uma, num total de 4 horas aula.

Na primeira etapa foi apresentado aos alunos o vídeo educativo “Muito Além do Peso”, Documentário de Estela Renner, sobre obesidade infantil, mostrando as características, causas, consequências e a importância da prevenção da mesma. Após o vídeo os alunos foram reunidos os alunos em sala

de aula para uma roda de conversa, com abordagem explicativa e discussão sobre o tema.

Em seguida trabalhou-se o tema obesidade infantil na disciplina de português com registro de conteúdos pedagógicos, usando o texto informativo “Preguiça e gulodices uma dupla da pesada” com a atividade de interpretação de texto.

Na segunda etapa foi realizada uma oficina para confecção de cartazes de esclarecimentos sobre obesidade infantil. Nesta etapa os alunos foram divididos em grupos de aproximadamente cinco crianças, onde cada grupo desenvolveu um cartaz contemplando os seguintes temas: Prevenção da obesidade, alimentação saudável, prática de atividade física, alimentação não saudável, consequência da obesidade e fatores psicológicos. Após a confecção, estes cartazes foram expostos na escola e no posto de saúde da comunidade.

Na terceira etapa, durante a aula de educação física e em parceria com o Educador Físico, foi proposto uma dinâmica de circuito de atividades físicas, com cordas, bambolê, bola queimada e jogo de betes, a qual ocorreu na cancha da escola. Organizou-se um circuito com a seguinte sequência: 1º brincadeira de pula-se corda, 2º pratica-se bambolê, 3º joga bola queimada e 4º o jogo de betes, com a participação de pequenos grupos de quatro crianças, revezando em cada fase do circuito. Tendo o cuidado para que todas as crianças participassem de todas as fases do circuito.

Como quarta etapa propôs-se uma oficina de receita e degustação, onde foi preparada uma receita de barra de cereal (Anexo 01) na cozinha da escola, sob a observação dos alunos. Passo a passo juntou-se os ingredientes (pré selecionados) numa bacia, os quais foram misturados para produzir as barras de cereais. Em seguida foram colocadas na forma e levada ao forno da cozinha da escola, e após 30 min ficaram prontas.

Na sequencia, juntamente com os alunos foi preparado o suco de abacaxi, explicando como fazer e a importância do consumo de frutas e verduras na alimentação. Tomei os cuidados necessários alertando as crianças dos perigos que se correm ao realizar atividades na cozinha sem a supervisão de um adulto. Em seguida todos degustaram a barra de cereal e o suco.

Para finalizar a etapa realizou-se um ditado das receitas para as crianças levarem para suas casas e fazer com suas famílias.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para trazer o papel da educação e os projetos sobre a saúde deve promover hábitos alimentares saudáveis e para que os índices de obesidade diminuam. Com isso, a reeducação alimentar tem sido abordada na sala de aula como tática a ser seguida, para que as pessoas tenham uma alimentação mais saudável, e conseqüentemente, um peso adequado.

Além disso, a abordagem sobre reeducação alimentar é essencial, pois a escola tem papel fundamental em moldar atitudes e comportamentos das crianças no que diz respeito à nutrição, visando modificação e melhorias dos hábitos alimentares em longo prazo, como um elemento de conscientização e reformulação das distorções do comportamento alimentar, auxiliando na reflexão sobre a saúde e qualidade de vida.

Segundo Pérez (2009) *apud* Fernandes (2009), apontaram melhoras nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar dos alunos, além de influências nos hábitos alimentares de seus familiares.

Acredita-se que as ações desenvolvidas no cotidiano escolar devem ser redimensionadas a fim de valorizar a alimentação como estratégia de promoção da saúde. A seguir, serão descritas os resultados das atividades que realizadas com as crianças de acordo com a etapa proposta.

A primeira etapa contemplou a exibição do vídeo “Muito além do peso” um documentário de Estela Renner, retirado do *Youtube*. Este vídeo mostra a obesidade infantil em todas suas facetas, também suas consequências como: hipertensão, diabetes tipo 2, problemas cardíacos, depressão e problemas psicológicos. Aborda também os fatores de risco biológicos (genético), psicológicos e comportamentais (hábitos alimentares).

O filme mostrou toda a parte de alimentação não saudável que através das mídias são levadas para dentro das casas e para a vida das crianças e famílias.

Trouxe informações e pesquisas sobre alimentos que parecem saudáveis mais não são, como por exemplo: refrigerantes, biscoitos, sucos de caixas grande ou pequenas e salgadinho de pacotes, que tem uma quantidade muito elevada de açúcar branco e óleos e gorduras trans. O vídeo esclareceu bem a importância de se ter uma alimentação saudável e balanceada, juntamente com a prática de atividades físicas regulares, que no caso das crianças podem ser as lúdicas.

Mostrou pesquisas e entrevistas falando do aumento e da gravidade da doença. Atualmente só no Brasil são mais de 30% de crianças com sobre peso e obesas, sendo 16,6% de obesas (OMS). O vídeo também abordava a importância da prevenção e tratamento da obesidade, orientando buscar ajuda profissional do pediatra, endócrino, nutricionista, psicólogo e orientador físico Pereira (2000).

Em seguida na sala de aula numa roda de conversa foi discutido o assunto com muitos comentários, perguntas e esclarecimentos sobre os temas obesidade, alimentação saudável e não saudável.

As crianças ficaram impressionadas com as imagens da obesidade infantil dos alimentos que não são saudáveis e principalmente com as doenças graves causadas pela mesma.

Alguns escolares disseram que passavam muitas horas assistindo televisão ou jogando no computador ou no vídeo game. Um deles disse que por causa do seu peso ele não conseguia jogar bola, pois sente muito cansaço.

Neste mesmo momento eu como professor pesquisador lancei um desafio, para que todos procurassem melhorar a alimentação deixando de consumir em excesso os alimentos não saudáveis e que se exercitassem, por meio das brincadeiras como: amarelinha, pular corda, bambolê, levar o cachorro para passear, andar de bicicleta, jogar futebol, bola queimada, pega-pega e outros.

Na segunda etapa os alunos foram divididos em seis grupos de cinco crianças cada, e confeccionaram seis cartazes com frases, desenhos, recortes e pinturas contemplando os temas: alimentação saudável, prevenção da obesidade, prática de atividade físicas, alimentação não saudável, consequências da obesidade, causas da obesidade. Que foram expostos na escola e na de saúde Unidade da região

Todos os alunos participaram da confecção e colaboraram .Tiramos recortes de revistas e de folhetos de mercado.

Os alunos gostaram muito da atividade e ficaram animados em procurar imagens para os cartazes.

Depois de prontos colamos na parede no pátio da escola, de modo que todos os alunos da escola observam-se (Fotos dos cartazes em apêndices).

A terceira etapa compreendeu o circuito de atividades físicas. Aconteceu na cancha da escola com a participação do profissional de educação física na organização das atividades. Destaca-se as crianças tiveram uma boa aceitação e participação em todas as atividades propostas. Só não foi possível realizar o “jogo de betes”, o qual foi substituído pela atividade de chutes a gol, pelo motivo de pouco espaço físico.

A quarta etapa, a oficina de receita e degustação foi realizada numa sexta feira encerando o projeto, onde tivemos um momento lúdico coma confecção de receitas, barra de cereal e suco de abacaxi, finalizando a aula. Algumas crianças gostaram, outras estranharam o sabor do suco. Uma delas disse que nunca tinha comido barra de cereal e que nem sabia que existia isso. O ditado das receitas foi

feito no início da aula, para que a confecção e degustação ficassem para o final encerando, com uma confraternização.

Depois no final da aula as crianças entregaram as receitas para as mães e alguns relataram que fizeram em casa com ajuda da mãe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade infantil é um sério problema de Saúde Pública, que acomete crianças de todos os níveis sociais, fazendo com que haja uma crescente preocupação dos estudiosos da saúde pública com o tema.

A escola deve ter como objetivo o desenvolvimento de programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional.

Sendo a escola uma instituição que se ocupa da tarefa de educar, torna-se um espaço favorável para o desenvolvimento de ações de educação nutricional e formação de hábitos alimentares saudáveis, fortalecendo assim a legislação vigente e as políticas públicas voltadas para a área de alimentação e nutrição.

É importante que os dirigentes escolares reflitam e analisem o que ocorre dentro do ambiente escolar, pois a oferta de alimentos de baixo valor nutritivo e alta densidade energética nas cantinas estimula práticas não saudáveis,

contrariando a proposta de construção de uma alimentação saudável. Quando as escolas oferecem alimentos que contrariam a legislação, estão incentivando o consumo dos mesmos, o que é desfavorável para a formação de hábito alimentar saudável.

Acredita-se que esse trabalho contribui e muito para o crescimento profissional fornecendo um aprendizado valioso em relação ao tema. Com isso que o educador tem as possibilidades de ser o agente promotor de mudanças significativas, contudo sabemos que essa educação leva tempo, mas precisamos sempre buscar a conscientização de nossos alunos para uma melhor qualidade de vida.

Trabalhar com esta temática significa aproveitar o cotidiano dos alunos por meio de discussões interdisciplinares, ou seja, alimentação adequada, saúde, qualidade de vida podendo ser trabalhado em todas as disciplinas. Desta forma, acreditamos ter alcançado o objetivo de nosso trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S., NASCIMENTO, P.C.B.D., QUAIOTI, T.C.B. - **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** – Revista de Saúde Pública, V.36, nº 3, São Paulo, Junho, 2002. Disponível no www.scielo.com.br Acesso em 24/11/2013.

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar.** FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 22/06/2008.

Artigo Obesidade. Como podemos ser eficazes? Mello, Elza Daniel de, 2004. Disponível em :<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf> . Acesso em 28/09/2013.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólico .Disponível em : <http://www.abeso.org.br/>. Acesso em 25/09/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** Brasília, 2000.

CARVALHO, C., SANTOS, A.C. **O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil.** 2000. Disponível no site: <http://www.revistaenergetica.com.br> – Acesso em 26/11/2013.

FERNANDES, Patrícia S. et al. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental.** J. Pediatria (Rio J.), Porto Alegre, v. 85, n. 4, Ago. 2009.

VEIGA, G. V., GVV /RJ **2003.** Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/abem/v51n1/07.pdf> – Acesso em 01/12/2013.

FRANQUES, A.R.M. **Saber 2007.** Disponível em <http://www.aprendaki.com.br> – Acesso em 24/11/2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em : <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em 01/10/2013.

MAHAN. L. K; STUMP. S. E. **Alimentos, nutrição e dietoterapia.** 9. ed. São Paulo: ROCA, p. 260-475. 1998

MANTOANELLI, G; BITTENCOURT, V. B. **Educação Nutricional: Uma resposta ao problema da Obesidade em Crianças.** Rev. Brás. Crescimento e Desenvolvimento Hum. v. 7, 1997.

MOREIRA, S. **PGM 4 – Nutrição,** 2002. Disponível no site: www.tvebrasil.com.br/SALTO;boletins2002/seq/tetxt4.html. Acesso em 25/11/2013.

Portal da Saúde, SUS -Disponível em: www.portaldasaude.gov.br .Acesso em : 01/10/2013.

RAMOS, A.M.P.P.; Filho, A.A.B. Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais. **Arquivos Brasileiros**

de Endocrinologia e Metabologia, São Paulo, v. 47, n. 6, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br>. Acesso em: 25/11/2013.

Revista Obeso. Disponível em : www.obeso.com.br. Acesso em 05 /10/2013

Revista Brasileira de Enfermagem, Vol. 63 (1), Brasília, Janeiro/Fevereiro 2010

Revista Brasil Escola. **Obesidade**. Disponível em : www.brasilecola.com.br. Acesso em 13/10/2013.

SPADA, P. V. **Obesidade infantil: aspectos emocionais e vínculo mãe/filho**. Rio de Janeiro: *Revinter*, 2005. 39 p

VASCONCELLOS, C. **Construção do Conhecimento em Sala de Aula**. 13^a Edição. Editora *Libertad*, São Paulo, 2002.

VÍTOLO, M. R. **Nutrição: Da gestação à adolescência**. Richaman E Affonso.2003.p 322.

APÊNDICES

APÊNDICE 01 – RECEITA DE BARRA DE CEREAL

Barra de cereal (banana)

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de margarina

¼ xícara (chá) de suco concentrado de laranja

½ xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de flocos de aveia fina

1/2 xícara (chá) de farelo de trigo

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (integral)

200 G de chocolate granulado

3 bananas nanicas maduras descascadas e amassadas

1 colher de (sobremesa) de fermento em pó.

Modo de fazer: Na batedeira bata o ovo a margarina e o açúcar. Continue batendo, acrescente o suco de laranja a aveia o farelo e a farinha de trigo. Misture

a banana amassada e o fermento em pó. Ponha a massa em uma assadeira untada com margarina e asse durante 30 minutos ou até dourar.

Cobertura: Espalhe o chocolate granulado sobre o bolo ainda morno, deixe esfriar e corte em barrinhas.

APÊNDICE 02 – RECEITA DE BARRA DE SUCO REFRESCANTE DE ABACAXI COM HORTELA

Ingredientes:

2 litros de água

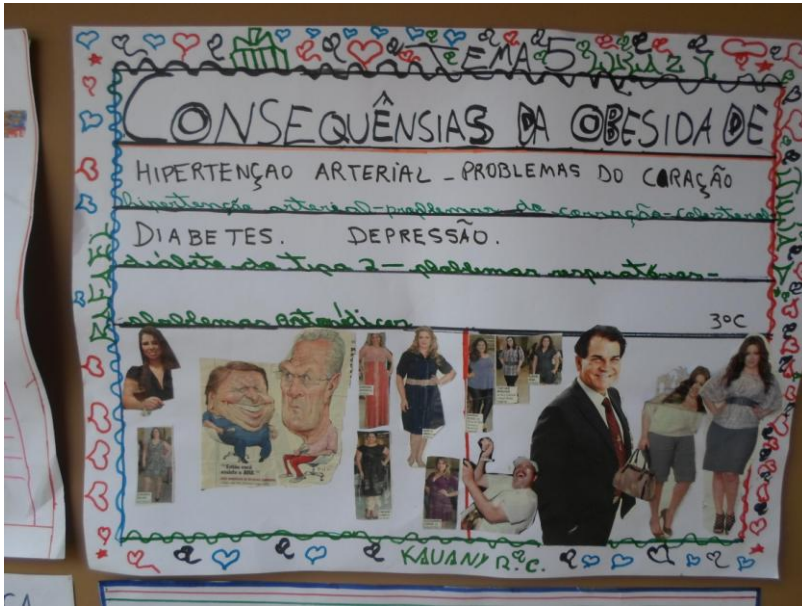
1 abacaxi descascado e cortados em pedaços

10 folhas de hortelã lavadas

Adoçante quanto precisar

Modo de preparo: No liquidificador junte o abacaxi a hortelã água bata até desmanchar o abacaxi, coe na peneira. Adoce e sirva gelado.

APÊNDICE 03 – CARTAZES FEITOS PELOS ALUNOS EM SALA DE AULA





Alimentação Saudável 3°C

PEPINO	BATATA	BANANA	OVO	LEITE	ALFACE	CRESPA
RÚCULA	MAMÃO	BATATA	DENSIA			
SALADA	PEIXES	MAMÃO	NEPOLHO	PONKAN	ALPIM	
PEPINO	LIMÃO	BATATA	DOCE	LEITE	OVO	SUCO
						CENOURA