

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL/UAB
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ/UFPR
COORDENAÇÃO DE INTEGRAÇÃO DE POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE E EDUCAÇÃO PARA PROFESSORES**

BENICE DE FÁTIMA COSTA

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SE APRENDE NA ESCOLA: A FORMAÇÃO DE UMA
HORTA**

**CURITIBA
2011**

BENICE DE FÁTIMA COSTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SE APRENDE NA ESCOLA: A FORMAÇÃO DE UMA HORTA

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, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof^a. Silvana Regina Rossi Kissula Souza.

**CURITIBA
2011**

BENICE DE FÁTIMA COSTA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A FORMAÇÃO DE UMA HORTA

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^o Msc. Silvana Regina Rossi Kissula Souza
Universidade Federal do Paraná

Prof^a Msc. Rosa Helena Silva Souza
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 26 de março de 2011.

Dedico este trabalho a minha mãe, a meu filho e a todos aqueles que de forma direta ou indireta colaboraram na construção deste estudo.

AGRADECIMENTOS

A todos que, de alguma forma, estiveram comigo nessa caminhada;

A Professora Tutora MSc Rosa Helena Silva Souza que sempre motivou-nos em seus recados em cada tarefa realizada;

A Professora MSc Silvana Rossi Kissula Souza, que foi a orientadora desse projeto, com a qual aprendi muito sobre pesquisa, projeto de intervenção.

Aos sujeitos dessa pesquisa, que participaram desse projeto;

Aos meus pais, que me ensinaram o caminho do bem;

A meu filho, que é a razão do meu viver;

Agradeço acima de tudo a Deus, que nos dá forças e nos ampara em todos os momentos.

A HORTA

(Rubem Alves, em "O Quarto do Mistério")

Horta como o lugar
onde crescem as
coisas que, no
momento próprio,
viram saladas,
refogados, sopas e suflês.

Também isso. Mas não só.

Gosto dela, mesmo
que não tenha nada
para colher.

Ou melhor: há sempre
o que colher, só que
não para comer.

Pois é, horta é algo mágico, erótico,
onde a vida cresce
e também nós, no que plantamos.

Daí a alegria.

E isso é saúde,
porque dá vontade de viver.

Saúde não mora no corpo,
mas existe entre o
corpo e o mundo -

é o desejo, o
apetite, a nostalgia,

o sentimento de
uma fome imensa

que nos leva a
desejar o mundo inteiro.

RESUMO

A necessidade de melhorar os hábitos alimentares dos escolares tem sido um desafio para os professores. O presente projeto de intervenção teve como objetivo geral conscientizar a comunidade escolar sobre a importância da alimentação saudável para melhoria no rendimento escolar. O referido projeto foi implementado no Colégio estadual Ary Barroso, EFM de Wenceslau Braz com alunos da 5ª série, no segundo semestre de 2010, em cinco etapas distintas nas quais foram realizadas as seguintes atividades: nas aulas teóricas foram apresentados conteúdos sobre os malefícios da alimentação precária e os da alimentação saudável. Nas aulas práticas os alunos acompanharam passo a passo, o cultivo de uma horta na escola, sob a orientação de profissionais especializados, aprendendo desde a elaboração dos canteiros, até os períodos favoráveis e espécies propícias para o cultivo, colheita e preparo correto das espécies cultivadas, que depois foram degustadas pelos participantes. Finalizando o projeto, um grupo de alunos dramatizou a relação das crianças e jovens com as verduras e legumes, quando também expuseram charges sobre essa mesma temática. Como resultados, pode-se apontar a ocorrência de uma maior conscientização dos alunos, familiares e demais componentes da comunidade escolar, sobre a necessidade da alimentação saudável. Além disso, o cultivo da horta na escola levou os participantes a aprenderem muito sobre o cultivo de hortaliças, condimentos, plantas medicinais e a utilização das mesmas no dia-a-dia de cada um. Espera-se que estas ações possibilitem mudanças de hábitos alimentares futuros.

Palavras-Chave: Alimentação Saudável; Escola; Saúde; Professor.

ABSTRACT

The need to improve the eating habits of school has been a challenge for teachers. This intervention project aimed to raise the general school community about the importance of healthy eating to improve school performance. The project was implemented in State College, Ary Barroso FSM Wenceslau Braz with students from 5th grade, in the second half of 2010, in five distinct steps in which were held the following activities: in lectures were presented content about the ravages of precarious and the power of healthy eating. The practicals the students followed step by step, grow an orchard at school under the guidance of specialized professionals, learning since the preparation of seedbeds, until the good times and species suitable for cultivation, harvest and prepare correct species cultured were appreciated by the participants. Finishing the project, a group of students in dramatic terms the relationship of children and young people with the vegetables and legumes, when also exposed charges on this same theme. As results, one can point out the occurrence of an increased awareness of pupils, their families and other components of the school community, on the need for healthy eating. In addition, the cultivation of orchard at school led the participants to learn a lot about the cultivation of vegetables, herbs, medicinal plants and their use in everyday lives. It is hoped that these actions will enable future changes in eating habits.

Keywords: Healthy Eating. School. Health. Teacher.

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

1.0 INTRODUÇÃO	9
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 FUNÇÃO DOS ALIMENTOS PARA O ORGANISMO.....	11
2.2 PIRÂMIDE ALIMENTAR.....	15
2.3 CONSEQÜÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL PARA O ORGANISMO INFANTO-JUVENIL.....	19
2.4 A DESNUTRIÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR.....	20
2.5 A OBESIDADE, O OUTRO LADO DA MOEDA.....	21
2.6 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	22
3.0 METODOLOGIA	26
3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO.....	26
3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO.....	27
3.3 DESCRIÇÃO DA TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO.....	27
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	39

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objeto descrever a importância da alimentação saudável na aprendizagem de crianças da 5ª série do Ensino Fundamental do Colégio Estadual Ary Barroso – EFM - situado na cidade de Wenceslau Braz, no Estado do Paraná; e propor a formação de uma horta na instituição referenciada.

A relação do alimento com o homem vem desde antes o seu nascimento, pois após a fertilização o organismo materno começa um reajuste para providenciar meio-ambiente necessário para dar suporte à vida e ao crescimento normal do feto, e, se houver uma privação de nutrientes por parte desta. Durante os primeiros cinco anos de vida, a criança aprende muitas coisas a respeito de alimentos e alimentação, inclusive aquilo que faz parte da cultura na qual esta inserida, gostos e aversões além de quanto e quais os alimentos a serem consumidos em uma refeição (BIRCH, 1998).

A horta inserida no ambiente escolar pode ser um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar unindo teoria e prática de forma contextualizada, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e estreitando relações através da promoção do trabalho coletivo e cooperado entre os agentes sociais envolvidos.

Desta forma, a escola se caracteriza por ser como um espaço e um tempo, singulares para promover a saúde, já que é um ambiente no qual muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, vivem, aprendem e trabalham. O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos nesse processo podendo, como consequência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local (TURANO, 1990).

Ainda na teoria de Costa et al(2001, p.1), pode-se dizer que:

O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos nesse processo podendo, como conseqüência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local.

O estabelecimento de novos modelos educacionais que possibilitem a integração entre saúde, meio ambiente e desenvolvimento comunitário, por meio de programas interdisciplinares é uma das metas traçadas pelo Ministério da Educação para o alcance da alimentação saudável. “Para atingir essas metas a horta escolar e a relação desta com a participação comunitária se tornam um eixo articulador com ricas possibilidades de atividades pedagógicas” (FERNANDES, 2005, p 12).

Muito se tem dito e escrito sobre os efeitos da alimentação deficiente sobre a aprendizagem, imputando-lhe, de forma subliminar, ou mesmo direta, a responsabilidade pelos índices de fracasso escolar. Neste sentido, são comuns as declarações de médicos, educadores, psicólogos e de autoridades responsáveis pelo sistema educacional em que, de maneira dogmática e simplista, colocam-na como a grande barreira que emperra e desgasta os objetivos e métodos educacionais. Para essa posição a alimentação deficiente, por si só, compromete profunda e irreversivelmente, o desenvolvimento da criança. Como se pode esperar que a escola consiga superar estas limitações de seus alunos ou não relacionar esse fator às dificuldades de aprendizagem, por meio de uma alimentação saudável?

O objetivo geral do estudo é conscientizar a comunidade escolar barrosense, sobre a importância da alimentação saudável como prática no cotidiano dos alunos para melhoria no rendimento escolar, complementando-se pelos objetivos específicos que são: Estimular atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada e propor a formação de uma horta na escola.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 FUNÇÃO DOS ALIMENTOS PARA O ORGANISMO

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. A alimentação de todos os indivíduos deve obedecer as “Leis da Nutrição” descritas por Pedro Escudeiro. Segundo essas leis, deve-se observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições e, além disso, a harmonia entre eles e sua adequação nutricional. Uma alimentação que não cumpra essas leis pode resultar, por exemplo, em aumento de peso e deficiências de vitaminas e minerais (SILVA, 1998).

Além da água, a alimentação é uma necessidade básica do ser humano e, portanto um direito também. Sem alimentação o ser humano não sobrevive, sendo que a maior parte das pessoas providas de alimentação não se preocupa com a mesma, buscando satisfazê-la antes das demais necessidades.

A falta de uma alimentação saudável gera a fome, que sempre se encontra relacionada à pobreza e a desnutrição.

De acordo com Paiva (s/d, p.2):

Atualmente, os meios de comunicação vêm 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. As tendências à urbanização aliadas ao desenvolvimento industrial e agropecuário ocasionaram mudanças de padrão alimentar e de vida das sociedades ocidentais. O consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura aumentou, em detrimento da ingestão de alimentos não processados. Houve ainda redução da atividade física para o desenvolvimento do trabalho e do lazer. Tais modificações determinaram o processo denominado transição nutricional, caracterizado por queda das taxas de desnutrição, aumento da prevalência de obesidade e incremento de casos de “fome oculta” – deficiências nutricionais específicas, pouco evidentes clinicamente, mas prejudiciais à boa saúde.

Entende-se assim, que durante o período escolar, que inclui a infância e adolescência, ocorrem importantes mudanças corporais e de aquisição de hábitos

alimentares que duram pela vida toda, gerando o risco de desenvolvimento de diversas doenças não transmissíveis.

Nessa perspectiva, a nutrição, de acordo com as recomendações para a obtenção de alimentação saudável, contribui para o bem estar da criança, redução do absenteísmo e para que a capacidade potencial de aprendizado seja alcançada (BRASIL, 2006; BRASIL; 2006).

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA & FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006).

O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, pois em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, as crianças precisam de alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

A alimentação do escolar deve fornecer energia adequada

De acordo com o Relatório da Oficina de Estratégias para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (Brasil, 2006,p. 2):

A promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de modos de vida saudáveis, sendo, portanto, componente importante da promoção da saúde e qualidade de vida. Constitui uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN; Ministério da Saúde, 2005) e está pautada na concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional da população.

Assim sendo, segundo esse relatório, para que o escolar tenha garantido suas necessidades nutricionais diárias, precisa receber alimentação variada e que combine alimentos de grupos diferentes, em quantidades adequadas.

Desta forma, apesar de o número de refeições que uma criança recebe diariamente variar de acordo com a tradição, o nível socioeconômico e educacional da família, a idade e o sexo da criança, além de outros fatores, pode-se afirmar que uma dieta é considerada saudável quando possibilita um crescimento dentro dos padrões

estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2006).

Na adolescência, devido a fatores de diversas ordens, como psicológicos, sociais e socioeconômicos e até mesmo pelos novos colegas que surgem, rebeldia contra os familiares, busca de autonomia e identidade, aumento do poder de compra, hábito de preparar rotineiramente seu próprio alimento, urbanização e o hábito de comer fora de casa(PAIVA et al, s/d). Padrões estes, que sem dúvida repercutiram na saúde futura do indivíduo maduro e na escolha posterior dos alimentos.

De acordo com Paiva (s/d), é facilmente comprovado que o hábito alimentar dos adolescentes não contempla refeições completas e também os horários são eles que determinam. Assim, não se alimentam ao levantar; o almoço e/ou jantar é substituído por fast foods de alta densidade energética, ricos em gordura saturada, gordura trans, colesterol, sódio, açúcar; com baixo consumo de frutas, verduras, legumes e cereais integrais; ingestão insuficiente de alimentos fontes de cálcio (em especial o leite); alto consumo de refrigerantes; refeições realizadas fora de casa e em companhia de amigos.

Normalmente, estes lanches são produtos fritos ou com sabores intensos, doces e chocolates, biscoitos, produtos lácteos, frutas e sucos de frutas, refrescos e pão. Não havendo preocupação alguma em assegurar a ingestão necessários à manutenção da saúde física e mental.

Segundo Tirapegui (apud BYGAY e BAEL, s/d, p. 2):

As atividades escolares podem interferir nos hábitos alimentares devido a grande mudança na rotina, onde os adolescentes passam a levantar mais cedo e ter seus horários de refeições alterados, muitas vezes deixando de fazer as principais refeições, como o café da manhã, que deve ser composto de alimentos variados para suprir energia e nutrientes necessários para o início do dia.

O consumo de refrescos e fast food por conterem altos teores de gordura e hidratos de carbono acarretam graves consequências nutricionais para o organismo. Dentre elas pode-se enumerar as seguintes: obesidade, cáries dentárias, hiperlipidemia e hipercolesterolemia, hiperatividade infantil, diarreia e sobrecarga de fósforo em razão das grandes quantidades deste elemento existentes nas bebidas à base de cola.

Conforme o Guia para Alimentação Saudável (2008,p.15):

Uma vez que a alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes; contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde.

Entende-se assim, que para se obter a maior variedade de nutriente possível, a alimentação saudável necessita ser mesclada por diferentes alimentos, pois não é suficiente comer apenas frutas e hortaliças/ verduras, o que o importante é estabelecer um equilíbrio na ingestão dos alimentos: moderando o consumo de doces, frituras e alimentos ricos em gorduras e dar preferência a alimentos naturais, frescos, especialmente de origem vegetal (COSTA et al, s/d).

Os alimentos são veículos de uma série de substâncias nutritivas, também chamadas nutrientes, importantíssimas para o nosso organismo.

São substâncias nutritivas as proteínas, os minerais, as vitaminas, as fibras, as gorduras, os hidratos de carbono e água.

No entanto, os alimentos de modo isolado não contêm determinados nutrientes em quantidades diversas. Deste modo, é errado dizer que um alimento é completo, pois não existe nenhum alimento que forneça sozinho tudo o que o organismo necessita. Por exemplo, o leite, a soja e o ovo são fontes de proteínas, mas não são fontes de vitamina C; o leite não é fonte de ferro e o ovo e a soja não podem ser considerados fontes exclusivas de cálcio.

Assim sendo, todos os alimentos são importantes, pois, dependendo dos nutrientes que contêm, exercem diferentes funções no nosso organismo.

2.2 PIRÂMIDE ALIMENTAR

De acordo com a legislação vigente em nosso país, a "Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável". (RDC nº39, de 21 de março de 2001). Ela constitui um guia para uma alimentação saudável, onde se pode escolher os alimentos a consumir, dos quais pode-se obter todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado.

A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação. Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo (GUIA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, 2008).

- Grupo de pães, massas, tubérculos: Fonte de carboidratos, nutriente fornecedor de energia. Pães, massas e biscoitos integrais são ainda boa fonte de fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino.
- Grupo das frutas e hortaliças: Ótimas fontes de vitaminas e sais minerais, dentre eles, antioxidantes que diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. Também possuem boa quantidade de fibras.
- Grupo das carnes: São alimentos compostos basicamente de proteína, muito bem utilizada por nosso organismo para produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa. Além disso, são ricas em ferro e vitaminas B6 (pirixodina) e B12 (cianocobalamina), tendo sua ingestão (nas quantidades adequadas) efeito preventivo nas anemias ferropriva e megaloblástica.

- Grupo do leite e derivados: São os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação de ossos e dentes, na contração muscular e na ação do sistema nervoso. Além disso, possuem uma boa quantidade de proteína de boa qualidade.
- Açúcares e óleos: são pobres em relação ao valor nutritivo, sendo considerados, por isso, calorias vazias.

Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em suas quantidades adequadas. Estas quantidades variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

Uma alimentação saudável é aquela que, em princípio, combina a maior variedade possível de alimentos em quantidade e proporção adequadas. Uma grande variedade de alimentos garante ao organismo o fornecimento de praticamente todos os nutrientes. Mas isso não é o bastante. Para uma nutrição adequada, os nutrientes precisam estar na quantidade certa, nem demais, nem de menos, e precisam guardar uma proporção entre eles.

FIGURA 1- PIRÂMIDE ALIMENTAR



FONTE: Programa de Alimentação Saudável

Além disso, a pirâmide alimentar é um bom guia para nos ajudar a escolher o que devemos comer em cada refeição.

Na base da pirâmide estão os alimentos que mais devemos consumir em cada refeição e, conseqüentemente, ao longo do dia. São alimentos energéticos, que também fornecem vitaminas, minerais e fibras, sendo pobres em gorduras saturadas, colesterol e açúcar simples. Acima estão as frutas e hortaliças que também devemos consumir em boa quantidade, pois são as mais importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras. A seguir estão os alimentos protéicos de origem animal e vegetal que devem ser consumidos em pequena quantidade a cada refeição. E, por fim, os diversos tipos de gorduras e açúcares que só fornecem energia e são ricos em gorduras saturadas, colesterol e açúcar simples, devendo ter consumo restrito.

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes.

Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Uma alimentação saudável deve ser:

- **Variada:** que inclui vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes (por exemplo: cereais, frutas, hortaliças, carnes, laticínios e feijões).
- **Equilibrada:** respeitando o consumo adequado de cada tipo de alimento (exemplo: deve-se comer mais frutas do que gorduras).
- **Suficiente:** em quantidades que atendam e respeitem as necessidades de cada pessoa.
- **Acessível:** baseada em alimentos *in natura*, produzidos e comercializados regionalmente (acessibilidade física), que são mais baratos que alimentos industrializados (acessibilidade financeira).

- **Colorida:** quanto mais colorida é a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes. Além de assegurar uma refeição variada, isso a torna atrativa, o que agrada aos sentidos, estimulando o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral (tais como mandioca e batatas).
- **Segura:** os alimentos não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Assim, deve-se respeitar regras de higiene, procurando manusear e armazenar adequadamente todos os alimentos, descartando aqueles que possuem o prazo de validade vencido ou que estejam visivelmente(BRASIL, 2009).

O estado nutricional das crianças e dos adolescentes é de grande importância para seu crescimento e desenvolvimento, tanto físico como intelectual. Sabe-se que ele também reflete as condições socioeconômicas de uma população. Por essa razão muitas pesquisas são realizadas no Brasil há várias décadas, com o objetivo de avaliar o estado nutricional desse grupo, tendo mostrado resultados importantes sobre a evolução nutricional da população infantil (BUGAY e BLEIL, S/D) .

A associação entre desnutrição e doenças durante a infância, principalmente infecções, é uma realidade comprovada pelos cientistas. As crianças desnutridas ficam expostas a um risco maior de doenças devido ao comprometimento de seu sistema imunológico, que é responsável pela defesa e combate a doenças.

Por muito tempo a desnutrição infantil e as demais carências nutricionais foram o foco de pesquisas e programas assistenciais no Brasil. Desde a década 1940 o governo brasileiro começou a tratar este tema como um problema de saúde pública, tendo criado, ao longo dos anos, vários programas com o objetivo geral de melhorar o estado nutricional das populações mais vulneráveis, principalmente o grupo materno-infantil.

Atualmente, no Brasil, em âmbito de iniciativa nacional, existem dois programas que atuam com o objetivo de fornecer alimentos para garantir um bom estado nutricional da população- alvo. São eles: Programa de Assistência ao Trabalhador (PAT) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); (BRASIL, 2009).

Ambos têm como objetivo melhorar o desempenho dos respectivos beneficiários.

2.3 CONSEQÜÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL PARA O ORGANISMO INFANTO-JUVENIL

A alimentação não saudável pode ser caracterizada como desnutrição.

O termo desnutrição é quase sempre usado como sinônimo de subnutrição, o que não corresponde à realidade, já que, tanto a deficiência quanto o excesso de nutrientes configuram quadros de desnutrição. Assim, uma criança com crescimento satisfatório de peso e estatura, pode apresentar desnutrição se tiver por exemplo, hiper胡萝卜素emia ou anemia por deficiência de ferro (RICCO, 2000, p.57)

Este trabalho tratará o termo Desnutrição pelo lado da deficiência de nutrição e não de seus excessos, então como subnutrição, ou seja, as causas e os efeitos de uma nutrição má ou deficiente.

A desnutrição pode ser o resultado de pouca alimentação ou alimentação excessiva. Ambas as condições são causadas por um desequilíbrio entre a necessidade do corpo e a ingestão de nutrientes essenciais. Subnutrição É uma deficiência de nutrientes essenciais e pode ser o resultado de uma ingestão insuficiente devido a uma dieta pobre; de uma absorção deficiente do intestino dos alimentos ingeridos (má absorção); do consumo anormalmente alto de nutrientes pelo corpo; ou da perda excessiva de nutrientes por processos como a diarreia, sangramento (hemorragia), insuficiência renal. Hipernutrição É um excesso de nutrientes essenciais e pode ser o resultado de comer demais (ingestão excessiva); ou do uso excessivo de vitaminas ou outros suplementos.

A desnutrição se desenvolve em fases: primeiro ocorrem alterações na concentração de nutrientes no sangue e nos tecidos, a seguir acontecem alterações nos níveis de enzimas, depois passa a ocorrer mau funcionamento de órgãos e tecidos do corpo e então surgem sintomas de doença e pode ocorrer a morte. O corpo necessita de mais nutrientes durante certas fases da vida, especialmente na infância e adolescência; durante a gravidez; e enquanto a mãe está amamentando. Na velhice as necessidades alimentares são menores, mas a capacidade de absorver os nutrientes também está freqüentemente reduzida. Assim, o risco de subnutrição é maior nestas etapas da vida, e ainda mais entre pessoas economicamente desprovidas.

2.4 A DESNUTRIÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

A criança desnutrida quando chega a escola é apática, desinteressada, desanimada, é incapaz de ter atenção constante e demoram a responder a estímulos. Dependendo do grau e da extensão do tempo da desnutrição é o tamanho da suas conseqüências.

Se a desnutrição for percebida a tempo pelos pais, as crianças poderão ser encaminhadas à Pastoral da Criança que fornece uma multimistura, além de serem encaminhadas a profissionais da área da saúde que desenvolverão estímulos direcionados a cada parte do corpo que na maioria das vezes traz resultados, com recuperação integral dessas crianças.

Mas se a mesma não for percebida a tempo, quando chegar a idade escolar, apresentarão atraso no desenvolvimento integral, que podem ocasionar problemas de aprendizagem, culminando com a ida para a sala de recursos, para quando estiverem em condições de acompanhar os demais alunos, voltaram á sala de aula normal. Todavia, poderão apresentar determinados limites em seu aprendizado (LIMA, 1972, p.85)

Muito se tem dito e escrito sobre a desnutrição em crianças e seus efeitos sobre a aprendizagem, imputando-lhe, de forma subliminar, ou mesmo direta, a responsabilidade pelos índices de fracasso escolar. Neste sentido, são comuns as declarações de médicos, educadores, psicólogos e de autoridades responsáveis pelo sistema educacional em que, de maneira dogmática e simplista, colocam a desnutrição como a grande barreira que emperra e desgasta os objetivos e métodos educacionais. Para essa posição, a desnutrição, por si só, compromete profunda e irreversivelmente, o desenvolvimento da criança. Como se pode esperar que a escola consiga superar estas limitações de seus alunos ou não relacionar esse fator às dificuldades de alfabetização? (BOLSANELLO E BOLSANELLO, 1993).

Deste modo, mais uma vez exime-se o sistema educacional vigente da responsabilidade pelas taxas de 50%, e até mesmo 70% de fracasso escolar. A responsável é a desnutrição e, indiretamente, o próprio aluno e sua família, que não se alimenta de forma adequada. No máximo, chega-se a lembrar que a desnutrição é um problema social. Porém, de modo geral, “social” é colocado de forma a torná-lo abstrato,

imponderável e, principalmente, inatingível, imutável.

2. 5 A OBESIDADE E O OUTRO LADO DA MOEDA

Mas a diminuição da desnutrição entre as crianças e os jovens em idade escolar, não se apresenta como um sucesso absoluto, pois a queda desta foi acompanhada pelo aumento da obesidade nessa população. Constatando-se que o número de obesos é muito maior que o de desnutrido (BRASIL, 2009).

Segundo dados dos órgãos responsáveis pela Saúde no Mundo a obesidade na infância e na adolescência tem se tornado, um problema cada vez mais frequente no mundo, podendo ser considerado como problema de saúde pública, tanto em países desenvolvidos, quanto em países em desenvolvimento.

Uma criança obesa tem 50% de chance de ser um adulto obeso, enquanto que no caso dos jovens esse percentual sobe para 70% (BRASIL, 2009).

Ter uma alimentação saudável pode trazer uma série de benefícios, pois o fornecimento de todos os nutrientes em quantidades adequadas é essencial para a manutenção do peso saudável. Outra questão bastante discutida é que a alimentação saudável aumenta a disposição para realizar atividades intelectuais tanto na escola, proporcionando um melhor aprendizado, como no trabalho, melhorando o desempenho do trabalhador (BRASIL, 2009)..

O crescimento físico de crianças e adolescentes representa uma das conquistas proporcionadas por uma alimentação saudável.

2.6 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde.

Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares. Incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho. Essa semana pode ser realizada no mês de Outubro de cada ano, na Semana Mundial da Alimentação.

Escolas têm como meta o desenvolvimento de habilidades diferenciadas e complementares, tais como as cognitivas e as sócio-afetivas, além do compromisso com a constituição de valores. Esse trabalho precisa se desenvolver de modo que as habilidades individuais e coletivas auxiliem na construção de suas vidas e na contribuição para a vida de outros com os quais se relacionam (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996).

A escola não é o único lugar para construir cidadania, mas o desenvolvimento de indivíduos e sociedades depende cada vez mais da qualidade e oportunidades de educação igualitária (SETUBAL, 1998).

O elemento-chave para que a escola se torne um ambiente de suporte para uma vida saudável parece estar na construção coletiva de um espaço social voltado para o bem-estar físico, emocional e social de alunos, além de seu desempenho acadêmico (MOYSÉS, 2003).

A escola é espaço de grande relevância para a promoção da saúde, principalmente quando esta questão se insere na constituição do conhecimento do cidadão crítico, estimulando-o à autonomia, ao exercício de direitos e deveres, às habilidades com opção por atitudes mais saudáveis e ao controle das suas condições de sua saúde e qualidade de vida.

Do ponto de vista da educação, em âmbito internacional, o Fórum Mundial de Educação, em 2000, na cidade de Dakar/Senegal, estabelece, em suas principais metas e estratégias, a garantia a todos os indivíduos o direito à educação, para que possam

atingir a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento da sociedade em que vivem (OMS, 2004).

No Brasil, a Câmara de Educação Básica do Conselho Nacional de Educação aprovou as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) (BRASIL, 1998), de educação infantil ao ensino médio, contemplando a educação especial, a educação indígena e de jovens e adultos. Essas diretrizes vieram normatizar e exigir obediência, com peso de lei, por parte das instituições educacionais brasileiras, no que se refere à sua estrutura e funcionamento.

No documento das DCNs (Brasil, 2007), indica-se que o currículo escolar deve respeitar as especificidades de cada comunidade escolar, desde que não sejam feridos os direitos e deveres básicos constitucionais já estabelecidos. Esses currículos devem ter a cor e o passo de cada escola, mas devem estar apoiados em conhecimentos teóricos atualizados e precisos, além de garantir aos alunos o direito e o respeito as suas identidades.

Assim, determina que sejam estabelecidos princípios éticos, estéticos e políticos para a atuação escolar e, ainda, que os conceitos escolares encontrem seus melhores significados em cruzamento com certos princípios educativos que regem a vida cidadã, tais como a saúde, a sexualidade, a vida familiar e social, o meio ambiente, o trabalho, as ciências e tecnologia, a cultura e a linguagem.

Nos dias de hoje, está, portanto, estabelecida e oficializada, mediante essa determinação oficial, a interseção da educação com vários outros saberes e ciências, em especial com a área de Saúde.

Muitas ações de saúde têm um caráter educativo e, apesar da ação do profissional de saúde não se restringir aos serviços de saúde, devem ter, nestes, sua referência como loco.

Ao mesmo tempo, a qualidade do trabalho educativo na escola tem como referência o desenvolvimento e a aprendizagem de seus alunos, que se expressam como direito básico, na possibilidade de todos constituírem conceitos, conteúdos e valores junto com outros alunos sob a mediação de um professor. Pode-se ressaltar que os alunos não aprendem apenas dentro da escola, mas também em outros espaços sociais. Todavia, não há dúvida quanto à função básica da escola como espaço de ensinar.

Montar uma horta na escola é um trabalho que exige participação da comunidade escolar, pois é um tema rico que possibilita ao professor a abrangência de várias disciplinas.

É uma atividade que envolve muito os alunos, já que trabalhar com terra aumenta a disposição e a energia do corpo, proporcionando prazer, aliviando o estresse da sala.

Cada turma se responsabiliza por um canteiro da horta. Em seguida, o professor orienta as crianças sobre plantio, formação de mudas, espaçamento entre as covas, irrigação, além de colheita e conservação das hortaliças para o consumo, ou seja, o professor supervisiona os alunos em todos os passos descritos nesse manual. Tudo isso motiva as crianças a cuidar de seu canteiro, administrá-lo para que as hortaliças cresçam e estejam apropriadas para o consumo. Além disso, essa experiência reforça as qualidades de organização, planejamento, responsabilidade e o processo de promoção de saúde através da alimentação saudável. Por isso, ao se propor desenvolver esse projeto, professor responsável deve distribuir os alunos de acordo com a idade de seus alunos e discutindo com os mesmos sobre quais plantas preferem trabalhar, definindo o dia em que irão começar a atividade bem como os materiais necessários para a organização da horta escolar. Antes de iniciar a atividade, é preciso lembrar os combinados com a turma, a fim de estabelecer as regras de conduta durante a atividade e controlar melhor os alunos mais ansiosos. De maneira geral as crianças indisciplinadas participam muito bem desse tipo de atividade, pois é um momento de liberdade para eles. Dependendo do tamanho da horta, a turma poderá ser dividida em grupos, como de limpeza da terra, de aragem da mesma, de plantio das sementes, de regar e um outro grupo para fazer as anotações escritas de todos os passos. A cada visita à horta os alunos deverão ser revezados nas atividades, para todos terem oportunidade de manuseio da mesma.

Em sala deverão discutir as etapas trabalhadas, onde cada aluno se expressará contanto como foi vivenciar a experiência. É bom que se discutam também sobre as anotações feitas pelo grupo responsável, a fim de aumentar a riqueza das discussões.

O conhecimento e a ação participativa na produção e consumo principalmente de hortaliças (fonte de vitaminas, sais minerais e fibras) despertam nos alunos mudanças em seu comportamento alimentar, onde segundo Turano (1990) estendem-se atingindo a família e toda a comunidade envolvida. Essa relação direta com os alimentos também contribui para que o comportamento alimentar das crianças seja voltado para produtos

naturais e saudáveis, oferecendo um contraponto à ostensiva propaganda de produtos industrializados e do tipo fast-food. Magalhães (2003) em seus trabalhos verificou que utilizando a horta como estratégia para estimular o consumo de feijões, hortaliças e frutas é possível adequar a dieta das crianças. Outro fator interessante é que as hortaliças cultivadas na horta escolar, quando presentes na alimentação escolar, fazem muito sucesso, ou seja, todos querem provar, pois é fruto do trabalho dos alunos que foi possível colhê-las.

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

Este projeto de intervenção foi desenvolvido no Colégio Estadual “Ary Barroso” — Ensino Fundamental e Médio foi criado no Governo de Ney Amintas de Barros Braga através do Decreto nº 14.444 de 16/03/64, sob a denominação de “Grupo Escolar Ary Barroso” — em homenagem ao grande compositor da música popular brasileira, que se encontra localizado na rua , s/nº, no Bairro Velha , em Wenceslau Braz, Estado do Paraná.

O Colégio tem como entidade mantenedora o Governo do Estado do Paraná. Foi criado pela resolução n 04/82, de 11 de março de 1992. Pela resolução foi autorizado a funcionar nos termos da lei vigente a ministrar o ensino correspondente às 4ª series do 1o. grau. A inauguração da escola foi no dia 16 de abril de 1992 e contou com a presença de autoridades, professores, alunos e pais. Nos anos de 1987 e 1999 foram ofertadas duas turmas de Educação Especial. No ano de 1987 iniciou-se o Ensino de 5ª à 8ª séries, autorizadas a funcionar pela Resolução nº. 5070/86.

Atualmente a Escola conta com onze salas, oferta o ensino fundamental no período da manhã e tarde, e no período noturno seis turmas de Ensino Médio e EJA (Ensino de Jovens e Adultos). Quanto ao número de alunos matriculados, perfazem um total de 480. No que se refere à condição financeira dos alunos, em sua maioria, é composta por pais que recebem de um a cinco salários mínimos, sendo que muitos pais se encontram desempregados. Ressalta-se que, no geral, trata-se de uma clientela carente tanto de recursos financeiros como de afeto, pois muitos dos alunos moram com avós, tios ou somente com a mãe e irmãos, que os deixam só devido a necessidade de trabalharem, sendo que os responsáveis não se envolvem com a educação escolar de seus filhos no fato percebido de sua ausência em reuniões promovidas pela escola.

A partir de sua fundação e da extensão do atendimento a outros níveis de ensino, a escola passou a atender alunos de bairros e vilas mais carentes da periferia da cidade de Wenceslau Braz, sendo seus alunos oriundos de famílias de baixa renda, principalmente trabalhadores rurais, auxiliares de pedreiro, domésticas e aposentados.

Por ser uma escola de periferia, onde se localizam as camadas sociais mais carentes do município de Wenceslau Braz, o Colégio Estadual “Ary Barroso” – Ensino Fundamental e Médio se enquadra no perfil de entidade educacional de caráter público

voltada para o atendimento de uma comunidade escolar de extrema pobreza, que necessita de muitos recursos financeiros para atender às necessidades dos seus educandos.

3.2 SUJEITO DA INTERVENÇÃO

O trabalho foi realizado com alunos da 5ª série do Ensino Fundamental da escola mencionada anteriormente, estudando no período vespertino, os quais foram escolhidos de modo intencional pela responsável pelo projeto de intervenção. A partir disso, a amostra foi constituída por 90 alunos, cuja faixa etária entre dez e doze anos. Os alunos são residentes das redondezas da escola e a situação econômica de seus pais demonstra que, a maioria, recebe de um até três salários mínimos, sendo que alguns dos pais estão desempregados.

3.3 DESCRIÇÃO DA TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado a partir da efetuação de atividades educativas em formato de aulas teóricas e práticas, que ocorreram dentro da sala de aula da 5ª série do Ensino Fundamental e no espaço reservado para a horta da escola. As aulas foram ministradas pela própria pesquisadora e ocorreram nas quartas e quintas aulas, por um período de dois meses, objetivando a realização dos momentos propostos neste projeto de intervenção.

Primeiro momento: Para o primeiro momento, chamado de encontro 1, foi planejada a utilização das seguintes estratégias: Na aula teórica, os alunos e os convidados foram informados sobre a natureza e finalidade do projeto. Logo após ouviram a música a Casa dos Mal Alimentados, que possibilitou a que os pares fizessem uma reflexão com as devidas colocações sobre o problema da alimentação não saudável e dos benefícios da alimentação saudável. Depois que os participantes falaram sobre o tipo de alimentação que usam, assistiram a apresentação de slides sobre a História da

Pirâmide Alimentar e puderam opinar sobre os conceitos alimentares e de saúde contidos na mesma. Logo após os alunos foram solicitados a pesquisarem sobre as hortaliças, sua época de plantio e colheita, associados ao estudo das estações do ano, do solo e da vegetação local, criando uma tabela com o material pesquisado e listando os alimentos da época.

Já na aula prática, os participantes foram conduzidos até o terreno reservado para o cultivo da horta, quando o agrônomo da Prefeitura local, deu explicações sobre o preparo do solo, como a preparação dos canteiros, adubação, controle natural de pragas e o cultivo de cada espécie de verdura e legumes.

Segundo momento

Para o segundo momento, chamado de encontro 2, foi planejada a utilização das seguintes estratégias: Na aula teórica, primeiramente foi ouvido a música Sopa e pomar, disponível no site www.palavracantada.com.br, quando se mostrou recursos musicais que podem ser agregados ao projeto Alimentação Saudável: o cultivo de uma horta na escola e trabalhados na sala de aula. Depois foi feita uma discussão de aspectos trabalhados no primeiro momento. Posteriormente pediu-se aos alunos que pesquisassem sobre os alimentos: origem, clima, solo e relevo a fim de descobrir que características favorecem a produção dos alimentos, e expusessem essas informações em pequenos painéis. Também foi solicitados aos alunos que pesquisassem sobre os hábitos alimentares das diferentes localidades como, por exemplo, cada região do Brasil. Solicitou-se ainda, que os grupos criassem paródias, poemas ou músicas para socializar as informações.

Na aula prática, os alunos com a ajuda da professora e caseiro da escola, e com a orientação do agrônomo convidado, começaram a construir os canteiros para o plantio das sementes. Foi exaustivo, pois ao todo foram preparados 10 canteiros. Mas os alunos participaram de modo efetivo e com muita alegria mostrando que as atividades práticas sempre despertam a atenção de todos os alunos.

Terceiro momento

Para o terceiro momento, chamado de encontro 3, foi planejada a utilização das seguintes estratégias: O terceiro encontro se iniciou com a discussão dos aspectos trabalhados no segundo encontro. A seguir houve a apresentação da música Bolacha de Água e Sal, disponível no site www.palavracantada.com.br, quando a professora colocou diversos itens sobre a necessidade da Alimentação Saudável. Após a apresentação da música, houve a exibição de um vídeo, em desenho animado, sobre educação saudável, chamado Dieta Saudável que ensina de modo bem humorado a escolher alimentos saudáveis para o consumo.

Na aula prática, os alunos procederam à semeadura das verduras e legumes, tendo sido escolhido os de ciclo mais rápido como a rúcula e o rabanete, que em 20 dias estão prontos para colher. Mas também foram semeadas outras hortaliças. Durante a semeadura, os alunos foram orientados sobre a regadura e a capina e desbaste necessário para uma boa produção. Neste momento foram divididas as equipes que ficariam responsáveis por regar os canteiros de manhã e a tarde; e para o desbaste e a capina das ervas daninhas que surgem durante o cultivo das plantas.

Quarto momento

Para o quarto momento, chamado de encontro 4, foi planejada a utilização das seguintes estratégias: Na aula teórica primeiramente foram abordados os aspectos da aula anterior. Após as devidas colocações, apresentamos uma projeção em slides que retrata a fome no Brasil, a Lei de segurança alimentar e o Programa Fome Zero. Após os slides foi distribuído um texto intitulado Política de segurança alimentar para o Brasil – Fome Zero: o Brasil que come ajudando o Brasil que tem fome. Esse texto foi denominado pelo MDS como sendo uma versão popular do que seria o Programa Fome Zero com o objetivo de estimular discussões.

Após este momento fizemos a exibição de um curta metragem muito conhecido e premiado, Ilha das Flores, do diretor e cineasta Jorge Furtado, de 1989. Este documentário, de apenas 12 minutos, nos ajuda a levantar questionamentos sobre a questão do acesso a alimentação, especialmente sobre o desperdício de alimentos cujo topo da lista é ocupado pelo Brasil

Após o vídeo, compartilhamos um pequeno texto intitulado Dez passos da alimentação saudável na escola, que dá recomendações as escolas para alcançarem uma alimentação saudável dos alunos. Essas recomendações foram publicadas pelo Governo Federal, em 2006. Ao terminarmos a discussão sobre o texto, pedi que eles escrevessem sobre o significado dessa primeira etapa do projeto. Em síntese, todos acharam relevante a temática da educação alimentar.

Na aula prática, os alunos foram levados até a horta onde puderam observar a germinação das sementes plantadas. No momento aproveitaram para retirar algumas ervas daninhas que já começavam a despontar nos canteiros.

Quinto momento

Para o quinto momento, chamado de encontro 5, foi planejada a utilização das seguintes estratégias: Na aula teórica primeiramente foram abordados os aspectos da aula anterior. Depois se solicitou aos alunos que pesquisassem gravuras dos cinco grupos de alimentos: cereais, tubérculos e raízes; frutas, legumes e verduras; feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína; leite e derivados, carnes e ovos; gorduras, açúcares e sal, montando um painel classificando as gravuras segundo os grupos apresentados, discutindo a importância do equilíbrio no consumo destes grupos.

Na aula prática, os alunos demais participantes do projeto, foram até a horta onde procederam à colheita das primeiras folhas de rúcula e os primeiros rabanetes ainda tenros. Depois de colher as hortaliças, o grupo de alunos foi até a cozinha da escola, onde receberam da merendeira escolar instruções de como proceder a limpeza das hortaliças antes do consumo. Depois os alunos foram divididos em grupos para o preparo da salada que foi servida a todos acompanhada de arroz e feijão preparados pela merendeira. Uns apreciaram muito, outros nem tanto, enquanto que outros não aceitaram de jeito nenhum. Para finalizar a implementação do projeto, um grupo de alunos apresentou uma dramatização – com roteiro elaborado por eles, sob a

supervisão da professora do projeto - sobre a relação das crianças e jovens com as verduras, legumes e frutas. Também fizeram charges dos colegas colocando os colegas como repolho, alface, alcachofra e outras hortaliças.

4.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Vindo de encontro a Kramer (1997, p.19), que diz que “uma proposta pedagógica é um caminho, não é um lugar, sendo construída no caminho, no caminhar”, as atividades realizadas naturalmente surgiram a partir de fatos que ocorreram na instituição no período de intervenção e através questionamentos feitos pelos professores e pelas próprias crianças.

No decorrer do mês de agosto a setembro foi implantado o projeto na sala de aula. Foi atendido um total de 90 alunos da quinta série do ensino fundamental. Com a finalidade de planejar a intervenção, foi necessário um período anterior de pesquisa, procurando a melhor maneira de chamar a atenção dos alunos, já que iria entrar em sala de aula no horário em que um dos professores faltasse. Teve sala que aceitou bem, ouviu a professora e houve uma interação professor/aluno. Outras, no primeiro momento não gostaram, pois normalmente, com a falta do professor, eles iriam para casa e não queriam ficar ouvindo uma pessoa falar sobre um assunto que não lhes traria o benefício da nota. Mas, mesmo sob protesto, acabaram participando e no transcorrer do projeto todos participaram.

No primeiro encontro, quando os alunos e os convidados foram informados sobre a natureza e finalidade do projeto, e os alunos ouviram a música a Casa dos Mal Alimentados, ficou um clima de suspense, pois muitos alunos se entreolharam acusando-se a si mesmos pela alimentação que tem. Uns porque comem errado e a maioria porque comem o que tem. A História da Pirâmide Alimentar Também despertou a atenção dos alunos, que não esperaram o final dos slides para questionarem sobre os conceitos alimentares da mesma e a sua realidade vivencial, havendo muitos depoimentos sobre não ter o que comer em casa. Muitas crianças nem sabiam que existia tantos alimentos para comer. Isso ficou mais sério ainda, na hora da pesquisa sobre as hortaliças, pois a grande maioria só conhecia chuchu, mandioca, couve, cebolinha. Tudo isso foi superado na aula prática, quando receberam orientações do Agrônomo sobre o preparo do solo, como a preparação dos canteiros, adubação, controle natural de pragas e o cultivo de cada espécie de verdura e legumes. Quase todos os alunos opinaram sobre o preparo dos canteiros dizendo meu pai, ou minha mãe faz desse ou daquele jeito, enriquecendo a 5 aprendizagem dos conceitos.

No segundo encontro tudo foi mais fácil, pois os alunos já conheciam o objetivo traçado pela professora. A música Sopa e pomar foi cantada pelos alunos, que ao cantar faziam mímicas. A pesquisa sobre os alimentos expostos em painéis elaborados em grupos, assim como os hábitos alimentares das diferentes localidades do Brasil, apesar de agitar os alunos, teve grande aceitação e os mesmos se mantiveram ativos na biblioteca e no laboratório de informática da escola durante as pesquisas. O alvoroço mesmo ocorreu no momento da elaboração das paródias, poemas e/ou músicas, e os alunos disputaram entre si, para produzir melhor que o outro.

Mais alvoroço ainda ocorreu na aula prática deste momento de implementação do projeto, quando os alunos sob orientação do agrônomo, usaram garrafas pet para cercar os canteiros, trabalhar com a terra proporcionou momentos de alegria e descontração para os alunos, além da aprendizagem dos conceitos sobre o meio ambiente.

No terceiro encontro durante a aula teórica foi ouvido a música Bolacha de Água e Sal, disponível no site www.palavracantada.com.br, aproveitando-se o momento para colocar diversos conceitos sobre a necessidade da Alimentação Saudável. Foi aí que os alunos começaram a bater palmas e a gritar queremos bolacha, queremos bolacha, pedido atendido, pois os alunos estavam com fome. Posteriormente exibiu-se um vídeo, em desenho animado, sobre educação saudável, chamado Dieta Saudável que por meio de atitudes bem humoradas ensina a escolher alimentos saudáveis para o consumo. Aí então os alunos se esbaldaram, fizeram palhaçadas e alguns até dançaram.

Na aula prática, quando os alunos procederam à semeadura das verduras e legumes, de hortaliças de ciclo mais rápido como a rúcula e o rabanete, que em 20 dias dá para colher, houve muitos comentários, tipo, eu não como esse mato... Mas outros queriam que nascesse logo para que pudessem degustá-los. Além da rúcula e do rabanete, foram semeadas outras hortaliças. Aproveitando o momento o Agrônomo orientou os alunos sobre o modo e horários de regar os canteiros de cada espécie, ensinou também como adubar, capinar, fazer produtos orgânicos para espantar as pragas, como se produz adubo orgânico e também como desbastar as mudas mais fracas. Os alunos ouviram com atenção e todos faziam perguntas para o Agrônomo, fazendo colocações como: meu pai faz assim, ah.. foi falar pra minha mãe fazer deste jeito, meu avô falou que..

No quarto momento, durante a aula teórica após a projeção de slides sobre a fome no Brasil, a Lei de segurança alimentar e o Programa Fome Zero, os alunos

fizeram vários comentários sobre o Programa Fome Zero, quando ocorreu diversas críticas contra e a favor do programa.

Na leitura do texto Brasil – Fome Zero: o Brasil que come ajudando o Brasil que tem fome, os alunos se revoltaram, uns porque acham que ninguém deve tirar da boca para dar para os outros e fizeram críticas acirradas do valor pago pelo Bolsa família. Foi preciso a intervenção da professora, direcionando o debate para a necessidade de não desperdiçar alimentos, pois existem milhões de pessoas passando fome no mundo.

O clima só foi amenizar durante a exibição do curta metragem muito Ilha das Flores, havendo um silêncio quase total pois a maioria dos alunos do projeto – escolhidos a dedo por essa razão - complementam a renda da família catando lixo.

Após o vídeo, e voltando as origens de turbulência próprias de alunos da 5ª série, foi lido um pequeno texto intitulado Dez passos da alimentação saudável na escola, que dá recomendações as escolas para alcançarem uma alimentação saudável dos alunos. Após a leitura os alunos mais críticos fizeram comentários ácidos sobre a merenda escolar. Foi pedido como tarefa de casa que os alunos escrevessem um pequeno texto sobre o projeto.

Na aula prática, os alunos foram levados até a horta onde puderam observar a germinação das sementes plantadas. No momento aproveitaram para retirar algumas ervas daninhas que já começavam a despontar nos canteiros e colocar um pouco de adubo orgânico nas plantas. Um aluno sugeriu que se construísse um minhocário para produzir adubo.

No quinto encontro durante a aula teórica os alunos pesquisaram gravuras dos grupos de alimentos contidos na pirâmide alimentar, e montaram um painel classificando as gravuras segundo os grupos apresentados, discutindo a importância do equilíbrio no consumo destes grupos.

O momento mais esperado por todos aconteceu durante a aula prática, quando os alunos e demais participantes do projeto, foram até a horta onde procederam á colheita das primeiras folhas de rúcula e os primeiros rabanetes ainda tenros. Depois de colher as hortaliças, o grupo de alunos foram até a cozinha da escola, onde receberam da merendeira escolar instruções de como proceder a limpeza das hortaliças antes do consumo. Depois os alunos foram divididos em grupos para o preparo da salada que foi servida a todos acompanhada de arroz e feijão preparados pela merendeira. Uns apreciaram muito, outros nem tanto, enquanto que outros não

aceitaram de jeito nenhum. Para finalizar a implementação do projeto, um grupo de alunos apresentou uma dramatização – com roteiro elaborado por eles, sob a supervisão da professora do projeto - sobre a relação das crianças e jovens com as verduras, legumes e frutas. Alguns alunos não quiseram participar, mas a maioria disputou quase a tapas um lugar de alguma hortaliça na peça, enquanto outros só riam sem parar. Na elaboração das charges, o grupo encarregado desta atividade brincaram com os outros grupos de alunos colocando os colegas como repolho, alface, alcachofra e outras hortaliças, beterraba outro mais.

Na discussão dos resultados,, os dados serão apresentados de modo sequencial, de acordo com os resultados alcançados para cada momento da intervenção, segundo o que se apresenta a seguir. No primeiro momento, quando apresentei o projeto para os alunos , e toda a comunidade escolar, além do Agrônomo cedido pela prefeitura local, encontrei muita dificuldade em direcionar a fala para cada participante de modo a despertar o interesse pelo projeto. Contudo, aos poucos, o discurso foi fluindo e mesmo não tendo despertado cem por cento o interesse de alguns, os alunos que são os sujeitos do projeto, mostraram-se bastante interessados e fizeram muitas perguntas sobre o mesmo.

Já os outros componentes da comunidade escolar que participaram do projeto se mostraram atenciosos e solícitos em tudo que foi preciso durante as aulas práticas e teóricas.

No segundo momento, quando os alunos ouviram a música Sopa e Pomar e desenvolveram pesquisas sobre os alimentos, constatou-se que o consumo de hortaliças é raro entre os mesmos. Ficou claro que a alimentação destas crianças é à base de macarrão, e que só comem mais saudavelmente na escola.

Houve troca de insultos entre os alunos, que chamavam uns aos outros de Mané Pão, Chico Macarrão, Zé Lingüiça, e outros mais.Mas o que gerou grande alvoroço mesmo foram as paródias, uma mais polêmica que a outra, sempre voltadas para os colegas.

Todavia, a aula prática superou tudo, pois quando os alunos sob orientação do agrônomo usaram garrafas pet para cercar os canteiros, falaram muito sobre a dificuldade de coletar essas garrafas para vender. Chegara mesmo a dizer que se o rico bebesse menos refrigerante, o meio ambiente melhoraria, mas eles perderiam uma fonte de renda.

Durante a aula teórica do terceiro encontro, a música Bolacha de água e sal, despertou a fome nos alunos, que receberam o alimento e foram alertados sobre a necessidade da Alimentação Saudável. O vídeo Dieta Saudável, por ser desenho animado foi muito bem aceito pelos alunos, mas nem por isso deixaram de fazer comentários tipo- alimentação Saudável? Com que dinheiro? Mas nem por isso perderam o bom humor, fazendo palhaçadas e dançando imitando hortaliças.

Na aula prática, quando os alunos procederam à sementeira das verduras e legumes, de hortaliças de ciclo mais rápido como a rúcula e o rabanete, que em 20 dias dá para colher, houve muitos comentários, tipo, eu não como esse mato. Mas outros queriam que nascesse logo para que pudessem degustá-los. Além da rúcula e do rabanete, foram semeadas outras hortaliças. Aproveitando o momento o Agrônomo orientou os alunos sobre o modo e horários de regar os canteiros de cada espécie, ensinou também como adubar, capinar, fazer produtos orgânicos para espantar as pragas, como se produz adubo orgânico e também como desbastar as mudas mais fracas. Os alunos ouviram com atenção e todos faziam perguntas para o Agrônomo, fazendo colocações como: meu pai faz assim, ah.. vou falar pra minha mãe fazer deste jeito, meu avô falou que.

No quarto momento, durante a aula teórica, após a projeção de slides sobre a fome no Brasil, a Lei de segurança alimentar e o Programa Fome Zero, os alunos fizeram vários comentários sobre o Programa Fome Zero, quando ocorreram diversas críticas contra e a favor do programa.

Na leitura do texto Brasil – Fome Zero: o Brasil que come ajudando o Brasil que tem fome, os alunos se revoltaram, uns porque acham que ninguém deve tirar da boca para dar para os outros e fizeram críticas acirradas do valor pago pelo Bolsa família. Foi preciso a intervenção da professora, direcionando o debate para a necessidade de não desperdiçar alimentos, pois existem milhões de pessoas passando fome no mundo.

No momento final do projeto, que foi o cultivo de uma horta na escola, os sujeitos da intervenção demonstraram enorme interesse pela atividade.

Enfim, a implementação do projeto apesar de trabalhosa, foi bem sucedida, sendo elogiada pela direção da escola e representantes do NRE local, que visitaram a horta.

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se propor implementar um projeto para conscientizar a comunidade escolar barrosense, sobre a importância da alimentação saudável como prática no cotidiano dos alunos para melhoria no rendimento escolar, tinha-se em mente primeiramente trabalhar apenas com textos, vídeos e músicas, mas quando se colocou como um dos objetivos específicos o cultivo de uma horta na escola, tudo mudou. Pois ao se colocar como o problema central do projeto a questão como se pode esperar que a escola consiga superar estas limitações de seus alunos ou não relacionar esse fator às dificuldades de aprendizagem, por meio de uma alimentação saudável? Constatou-se a necessidade de buscar algo mais efetivo na prática para atingir o objetivo proposto, que se buscou alcançar por meio dos objetivos específicos.

Desta forma, um destes objetivos foi estimular atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação; que apesar de alguns “senões” teve grande aceitação por parte dos sujeitos do processo, complementando-se esta atitude com o objetivo de encorajar os alunos a aceitarem a proeminente necessidade de uma alimentação saudável e diversificada.

A princípio foram ouvidas muitas chacotas por parte de alunos e familiares que consideram suas atitudes alimentares como as únicas necessárias e possíveis, mas nada que tenha influenciado negativamente no desenvolvimento do projeto.

No momento que expusemos sobre o cultivo da horta, alguns reclamaram que não iriam trabalhar fora do horário que estudam, outros, os pais em um primeiro momento contestaram, mas tudo foi resolvido com uma boa conversa, culminando com a participação de noventa e nove por cento dos alunos.

Essa atividade despertou o interesse e alegria das crianças e jovens, até mesmo alguns pais acompanharam seus filhos no momento de preparar a horta. Acabaram gostando das explicações do Agrônomo e acabaram por participar até o final.

Houve momentos de muita descontração, especialmente quando se preparou os canteiros cercando-os com garrafas pet, revolvendo o solo e colocando o adubo orgânico. Mas as aulas teóricas também fizeram a alegria dos alunos, que participaram de todas as atividades com bastante entusiasmo.

Pode-se dizer que em si o projeto foi bem sucedido, apenas a literatura a respeito do tema em estudo é que se mostrou bastante restrita com poucos livros

específicos sobre o tema. Mas isso foi sanado com pesquisas em artigos e documentos disponíveis na internet, possibilitado uma apresentação coerente e coesa do tema.

De acordo com os resultados obtidos pode-se afirmar que é possível desenvolver e realizar iniciativas que contribuam para os trabalhos envolvendo as hortas escolares.

Assim sendo, as escolas devem ser incentivadas a cultivar, e diversificar o plantio de espécies na horta, pois além do aspecto ecológico de preservação do meio ambiente e da diversificação da alimentação dos alunos, insere-se a promoção da saúde física e mental.

Este projeto proporcionou múltiplas experiências, principalmente pela relação estabelecida com profissionais de diversas áreas em instituições públicas, contribuindo assim para uma aprendizagem que transcendeu a profissional, passando pela cultural, ética e social. Assim, sem dá-lo como pronto e acabado, sugere-se que novos projetos nessa área sejam realizados.

Isto posto, o que se conclui, é que o projeto promoveu atividades diversificadas que despertaram o interesse dos alunos e da comunidade escolar, sendo que o cultivo da horta sob as orientações do Agrônomo cedido pela prefeitura local, contribuiu de modo decisivo para o sucesso do mesmo.

Tanto os alunos, quanto os pais e professora do projeto aprenderam muito com este, sugerindo-se que o mesmo não se encerre nesta intervenção, mas que tenha continuidade com outros projetos vindouros.

REFERÊNCIAS

BEZERRA , José Arimatéia Barros. ALCÂNTARA , Cláudia Sales de. OLIVEIRA-SILVA, Geraldo Magela. **PROJETO PEDAGÓGICO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SE APRENDE NA ESCOLA!** Artigo disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 15 de agosto de 2010).

BIANCO, S.; ROSA, A. C. M. da; Instituto Souza Cruz. **Hortas escolares: o ambiente horta escolar como espaço de aprendizagem no contexto do ensino fundamental : livro do professor.** 2. ed. Florianópolis: Instituto Souza Cruz, 2002. 77 p. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 9 de agosto de 2010).

BIRCH, L. L. Os padrões de aceitação do alimento pelas crianças. **Anais Nestlé – Sabor e Sacidade**, v. 57, p. 12-20, 1998. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 02 de setembro de 2010).

BUGAY, Larissa, BLEIL, Rozane Toso .**Consumo alimentar de adolescentes em cantina escolar de município do Oeste do Paraná.** Artigo disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 05 de setembro de 2010).

BRASIL. 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, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 10 de setembro de 2010).

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Mo692 Módulo 11 : **Alimentação saudável e sustentável.** / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2009. 88 p. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 10 de setembro de 2010).

_____. Ministério da Saúde. **Dez passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas,** 2004. Disponível em http://saude.gov.br/nutricao/documentos/dez_passos_pas_escolas./ Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acesso em: 10 de novembro de 2010).

----- Organização Mundial de Saúde (OMS). **Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.** Genebra: OMS, 2004 Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 10 de setembro de 2010).

----- Ministério da Saúde/ Organização Pan-americana de Saúde. **Escolas promotoras da saúde: experiências do Brasil.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006 Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 10 de janeiro de 2011).

----- Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2ª ed rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2005 Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 15 de julho de 2010).

----- Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006 Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 12 de agosto de 2010).

----- Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006 Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 16 de agosto de 2010).

_____. Ministério da saúde, Interino e Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. **Fixa as diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável na Escola de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Brasil, 2006. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 17 de setembro de 2010).

COSTA, Ester de Queirós; Victoria Maria Brant RIBEIRO; Eliana Claudia de Otero RIBEIRO. **Programa De Alimentação Escolar: Espaço De Aprendizagem E Produção De Conhecimento**. Rev. Nutr., Campinas, 14(3): 225-229, set./dez., 2001. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 21 de dezembro de 2010).

DIAS, A. A.; MORAES M. B. S.; FARIA M. F.; FRITZEN, N.; **A Organização do Espaço com a Construção de uma Horta Lúdica**. Florianópolis, 2004. 130f. (Trabalho de Conclusão do Curso de Pedagogia em Educação Infantil) – Centro de Educação a Distância, UDESC, 2004. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 30 de julho de 2010).

FERNANDES, M. C. de A. **A Horta Escolar como Eixo Gerador de Dinâmicas Comunitárias, Educação Ambiental e Alimentação Saudável e Sustentável**. Brasília, 2005. Projeto PCT/BRA/3003 – FAO e FNDE/MEC. Disponível em: http://www.fnde.gov.br/home/alimentacao_escolar/encontrosnacionais/10_a_horta_escolar_como_eixo_gerador_de_dinamicas_comunitarias.pdf. (Acessado em 5 setembro de 2010).

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES**. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006. Disponível em: <http://www.ipv-pos.com.br/arquivos/18/Mono%20nutri%20clinica%20final.doc>. (Acessado em 10 de dezembro de 2010).

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **Manual para Escolas - A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis.** Brasília, 2001. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 3 de julho de 2010).

KRAMER, S. **Propostas pedagógicas ou curriculares: subsídios para uma leitura crítica.** *Educação & Sociedade*, v.18, n.60, p.15-37,dez. 1997

LIMA, Leonardo Pereira. **Saúde Física e psíquica.** Prática de Psicologia Moderna.São Paulo:Honor Editorial,1972.

MARTINS, C. **Pirâmide de Alimentos: Manual do Educador.** Curitiba: Nutroclinica, 1997. 147 p. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 28 de outubro de 2010).

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** Assembléia Geral das Nações Unidas 10 de dezembro de 1948. [S.l.: s.n.], [1948?]. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 12 de setembro de 2010).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia Global para a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde: 57ª Assembléia Mundial de Saúde: Wha 57.17 8ª sessão plenária de 22 de Maio de 2004** (versão em português, tradução não oficial). [S.l.], 2004. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 15 de outubro de 2010).

PAIVA, Márcia Regina de Souza Amoroso Quedinho. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência na Prevenção de Doenças na Fase Adulta.**

PINHEIRO, ARO; RECINE, EG; CARVALHO, MFCC. **As práticas alimentares saudáveis: a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional.** *In* CASTRO, A e MALO, M. **SUS: ressignificando a promoção da saúde.** São Paulo: HUCITEC, 2006. p. 187-207.

TURANO, W. **A Didática na Educação Nutricional.** *In*: GOUVEIA, E. **Nutrição Saúde e Comunidade.** São Paulo: Revinter, 1990. 246 p. Disponível em [Http: www.google.com.br](http://www.google.com.br) (Acessado em 25 de setembro de 2010).