

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

SILVANA COSTA PAIM

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR:
FÓRMULA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL**

CIDADE GAÚCHA
2011

SILVANA COSTA PAIM

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR:
FÓRMULA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL**

Projeto de Intervenção apresentado 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: Profª Ms. Hellen Roehrs.

CIDADE GAÚCHA
2011

SILVANA COSTA PAIM

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: FÓRMULA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

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

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Professora

Professora

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha filha Rafaela Costa Paim por ter me ajudado a elaborar este projeto, por sua companhia, paciência, sabedoria e dedicação, por se constituir diferente enquanto pessoa, igualmente bela e admirável, meus agradecimentos por ter aceitado se privar de minha companhia pelos estudos, concedendo a mim a oportunidade de me realizar ainda mais.

AGRADECIMENTOS

A DEUS pelo privilégio da graça da vida, pela oportunidade que nos deu em compartilhar tamanha experiência e, ao frequentar este curso, perceber a relevância de temas que não faziam parte, em profundidade, das nossas vidas.

A Orientadora Professora Mestre Hellen Roehrs, pelo incentivo, simpatia e presteza no auxílio às atividades e discussões sobre o andamento e normatização deste trabalho.

A tutora Juliana Taques Pessoa da Silveira, pelo carinho e dedicação demonstrados ao longo do curso.

Aos meus filhos e marido, pela paciência em tolerar a minha ausência e pelo auxílio diante das dificuldades que surgiram durante o decorrer do curso.

RESUMO

PAIM, S.C. Alimentação Escolar: Fórmula para uma Vida Longa e Saudável. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

Alimentar-se é essencial para a humanidade em qualquer fase e, principalmente nos primeiros anos de vida. Através de uma alimentação adequada, retiramos os nutrientes necessários à nossa vida, contribuindo assim para uma vida prazerosa e saudável. Uma das formas de promover saúde é na escola. E então se objetivou com este trabalho, despertar nos escolares o interesse por hábitos alimentares saudáveis, reestruturando seus modos de alimentar-se, numa alimentação variada, sem excessos e com qualidade. Trata-se de um projeto de intervenção realizado com crianças matriculadas no 4º ano do Ensino Fundamental de uma escola e que possuem nove anos de idade. Este projeto foi desenvolvido em 3 etapas sendo a primeira etapa uma análise relativa a alimentação dos escolares, através de uma observação detalhada dos lanches trazidos de casa pelos escolares e da merenda ofertada pela escola. Na segunda etapa buscaram-se colaboradores, incentivando os pais a ajudarem seus filhos a valorizar os alimentos e a melhor alimentar-se. Na terceira etapa aconteceu a atuação com os alunos onde em 5 aulas foi desenvolvido um trabalho no sentido de fazê-los conhecer a importância de uma alimentação adequada, chamando a atenção para a qualidade do que comem e sua relação com a saúde. Na quarta etapa houve a avaliação com os alunos das aulas apresentadas no decorrer do projeto. Como resultado foi identificado que houve mudanças na maneira como as crianças enxergavam a alimentação e como a faziam, bem como foi aprendido e descoberto por eles, a importância da alimentação adequada e saudável para a sua saúde e para o seu desenvolvimento.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Saúde, Vida, Escola, Crianças.

ABSTRACT

PAIM, S.C. School Nutrition: Formula for a Long Life and Healthy.
Monograph (Specialization in health for teachers of elementary and middle school) -
Federal University of Parana.

To feed is essential for the humanity in any phase and, mainly in the first days of life. Through a good nutrition, we withdraw the necessary nutrients for our life, contributing like this for a life pleasurable and healthy. One of the forms to promote health is in school. And then, this academic work objectived to awaken in the students the interest for health food habits, correcting their mode of to feed, in a varied food, without excess and with quality. To be a matter of an intervention's project fulfilled with children enrolled in 4^o year of the Basic Education of a school and the children have nine years old. This project was developed in 3 stages and the first stage was a relative analysis of the nutrition of the students, through a detailed observation of the snacks brought for them of home and the school lunch. In the second stage, I looked for collaboration, incentivizing the parents help their children to valorize the foods, having good nutrition. In the third stage happened the action with the students where in 5 lessons was developed an activity, with the objective of to make the students know the importance of an healthy food, attracting attention for the quality that they eat and the relation of this with the health. In the fourth stage, there was an evaluation with the students about the lessons of the project. In the result was identified that there was changes in the form how the children see the food and how they did it, like it was learnt and discovered for the students, the importance of an adequate nutrition and healthy for their health and development.

Key Words: Nutrition, Health, Life, School, Children.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1	A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR.....	13
2.2	A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ESCOLARES.....	14
2.3	ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA.....	17
3	METODOLOGIA.....	19
3.1	SUJEITOS.....	19
3.2	LOCAL DA INTERVENÇÃO.....	20
3.3	ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO.....	20
	1 Etapa: análise relativa a alimentação dos escolares.....	20
	2 Etapa: buscando colaboradores.....	21
	3 Etapa: atuação com os alunos.....	21
	4 Etapa: avaliação.....	23
4	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA APLICADA.....	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
	REFERÊNCIAS.....	30
	ANEXOS.....	32

1 INTRODUÇÃO

“... O acesso à alimentação é um direito humano em si mesmo, na medida em que a alimentação constitui-se no próprio direito à vida... negar este direito é, antes de mais nada, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida.” (Relatório do Brasil para a Cúpula Mundial de Alimentação, Roma – 1994 p.7)

A alimentação é essencial para o homem desde o início da vida. É da alimentação que ele retira os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo, ou seja, à vida. Esses nutrientes estão nas carnes e nos vegetais e a química orgânica se encarrega de transformá-los e distribuí-los de maneira que eles sejam úteis ao nosso organismo.

O ato de se alimentar, para nós seres humanos tem um valor maior do que suprimir as carências de nosso corpo, e sim, interliga-se com os valores sociais, afetivos e sensoriais. Comer é um momento de prazer e confraternização entre os povos, os quais devem ingerir alimentos que lhes garantirão um bom desenvolvimento físico e intelectual (CASCUDO, 1983).

Atualmente, mesmo com a globalização e as facilidades de intercâmbio entre várias nações, cada povo guarda peculiaridades culinárias de acordo com a disponibilidade dos ingredientes encontrados em sua região, mas também conforme o modo de vida, a riqueza, os hábitos e os “tabus” da alimentação (CASCUDO, 1983).

Uma alimentação saudável, de um modo geral, deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural - alimentar das populações ou comunidades.

Com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, inclusive das crianças, foram introduzidos novos ingredientes. Com isso, surgiram produtos cada vez mais atraentes e saborosos.

No entanto, todos esses novos produtos reduziram a qualidade nutricional dos alimentos. Alguns deles têm se tornado tão populares que passaram a ser cada vez mais desejados principalmente pelo público infantil, como os salgadinhos, refrigerantes, sorvetes, biscoitos e muitos outros.

Então, parte da população habituou-se a comer esses alimentos somente para saciar desejos e estar “na moda”, sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde, como a obesidade, a pressão alta, o diabetes e as doenças do coração.

Nesse sentido, o que é importante lembrar é que a família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo.

De acordo com meus conceitos pessoais, a escolha do tema partiu de situações vivenciadas no âmbito escolar. Sempre observei que as crianças trocavam a merenda escolar, equivalente de valor nutritivo, pelo lanche trazido de suas residências, o que na maioria das situações, não era saudável. Assim, observava que os maus hábitos alimentares consolidavam-se, uma vez que estes costumes alimentares já eram cultivados pelas próprias famílias e desse modo, estava completamente convicta de que assuntos relativos à “Alimentação Saudável” estão fragilizados na nossa sociedade.

Deste modo, a partir dessa vivência, e dos conteúdos apreendidos no curso de especialização, acredito que ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças (BIZZO, LEDER, 2005).

Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer) e para o controle das carências nutricionais, como a anemia por deficiência de ferro, a deficiência de vitamina A e os distúrbios por deficiência de iodo (bócio) (BIZZO, LEDER, 2005).

A Organização Mundial da Saúde (1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque, a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, onde os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. Além disso, é na escola onde os programas de educação e saúde podem ter sua maior repercussão, beneficiando os alunos na infância e na adolescência. Nesse sentido, os professores

e todos os demais profissionais devem tornar-se exemplos positivos para os alunos, suas famílias e para a comunidade na qual estão inseridos.

Outro fator importante para escolha do tema foi que, por intermédio de documentários expostos pela mídia, quanto mais novos, mais crianças adquirem problemas conseqüentes também desse determinante.

É necessário resgatarmos a nossa cultura alimentar, valorizando os alimentos saudáveis da nossa região e resistindo aos apelos das propagandas. O alimento deve ser uma fonte de prazer e de saúde e não algo que possa comprometer o nosso bem-estar por causa de abusos ou do consumo inadequado.

Desse modo, a pergunta que envolve com o direcionamento deste trabalho é: “Como promover hábitos alimentares saudáveis, sem abalar as condições econômicas, sociais e culturais dos cidadãos, no que engloba a família”?

Portanto, o objetivo geral que envolve este projeto é o de trabalhar na promoção de uma alimentação saudável, de forma atraente, lúdica e educativa, proporcionando às crianças a correlação entre os hábitos saudáveis e seu papel para o desenvolvimento humano, sem prejudicar suas tradições familiares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Cada ano, milhares de crianças entram na escola e começam um período de educação que se prolonga por muitos anos e promove profundas influências nas suas vidas. A criança quando chega à escola, está alerta, disposta a se desenvolver física e mentalmente. Muitas têm os olhos radiantes e claros, cabelos penteados, brilhantes, associados com saúde e pele saudável. Mas, infelizmente, esta descrição não se aplica a todas as crianças. Algumas são descuidadas, com olhos e cabelos opacos e pele áspera, características geralmente associadas com má alimentação. O crescimento de algumas dessas crianças é limitado; outras são frágeis e tornam-se fatigadas e não participam integralmente das atividades intelectuais e físicas (SALGADO, 2010).

A alimentação atua diferentemente no crescimento e desenvolvimento, no modo de olhar e sentir, na energia despendida no trabalho e nos jogos e na expectativa de vida. A nutrição inadequada é um obstáculo à aprendizagem. A criança má nutrida não pode participar das atividades escolares como deveria se estivesse bem alimentada. A capacidade intelectual é, portanto, proporcional a uma boa alimentação, a uma boa nutrição (SALGADO, 2010).

A criança, quando faltam os nutrientes necessários a uma alimentação adequada, tem suas funções prejudicadas, o que resulta na vida adulta, um indivíduo menos produtivo e incapacitado para determinadas atividades.

Se na idade escolar a criança ficar desnutrida ou já trazer sequelas provenientes da alimentação anterior, sua capacidade de aprendizagem será reduzida. E dados mostram que no Brasil a porcentagem de crianças que vão à escola sem terem feito um bom café da manhã chega à média a 30-40%. E isso não ocorre somente nas classes menos favorecidas. O mau hábito alimentar por falta de informações é muito comum. Muitas vezes uma família tem condições de oferecer uma alimentação mais equilibrada, mas ao invés disso dá à criança, pela manhã, o usual café com leite que pouco significa em termos de nutrição (SALGADO, 2010).

As crianças pobres e desnutridas chegam assim ao "grau zero" de aproveitamento escolar com a alimentação caseira; se a isso acrescentarmos uma alimentação regular, o grau de aproveitamento sobe para uma hora e se

proporcionarmos a esse mesmo escolar uma alimentação rica e concentrada em vitaminas e minerais, frutas, verduras e hortaliças seu aproveitamento será então total, para um período de oito a doze horas (SALGADO, 2010).

2.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR

Uma alimentação adequada e saudável é de fundamental importância durante toda a vida, pois contribui para o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Porém, quando se trata de crianças, o valor de uma dieta equilibrada torna-se muito maior, uma vez que esse grupo se encontra em fase de crescimento e, assim, precisa de um suporte equilibrado de nutrientes, para possibilitar seu apropriado desenvolvimento cognitivo e psicomotor (ALBIERO, ALVES, 2007).

É importante observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições das crianças 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/ou deficiências de vitaminas e minerais (PEREIRA, PENTEADO, MARCELO, 2000).

Para fortalecer o vínculo positivo entre a educação e a saúde, devemos promover um ambiente saudável melhorando a educação e o potencial de aprendizagem ao mesmo tempo em que promovemos a saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1999). Do conjunto de temas que podem compor esse ambiente promotor, a alimentação tem papel de destaque, pois permite que a criança traga as suas experiências particulares e exercite uma experiência concreta.

A formação e a adoção dos hábitos saudáveis devem ser estimuladas na infância, pois é durante os primeiros anos de vida que são formados os hábitos, por exemplo, alimentares e de atividade física.

As crianças, a partir da idade escolar, começam a exercer uma autonomia crescente para decidir o que querem comer. Essa, se não estimulada em um ambiente saudável pode ser um dos fatores responsáveis pelo aumento considerável dos casos de obesidade infantil.

O que não se pode ignorar é que as crianças se sentem pressionadas a comer os mesmos alimentos que os seus colegas. Isso assume grande importância para aquelas que levam os seus lanches para a escola, já que este momento é um evento social e o prazer de lanchar é associado à competição e comparação. Dessa maneira, uma criança não aceitará levar de lanche para escola, por exemplo, frutas se todos os seus colegas levarem refrigerante e salgadinho de pacote. Neste contexto o que é estimulado dentro de sala de aula ou nos intervalos adquire um papel fundamental para que hábitos saudáveis sejam valorizados (CASCUDO 1983).

Diante desses problemas nutricionais apresentados, a escola passa a ser um dos eixos prioritários para promoção de hábitos alimentares saudáveis.

A promoção de saúde no âmbito escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais, pois as crianças maiores de cinco anos habitualmente se acham excluídas das prioridades estratégicas das políticas oficiais de saúde, apesar de biológica, nutricional e socialmente suscetíveis (PEREIRA, PENTEADO, MARCELO, 2000).

Dessa maneira, o ambiente de ensino, quando aliado à prática da educação nutricional, é capaz de transformarem-se em um local favorável à convivência saudável, ao trabalho dos pais, crianças, educadores e responsáveis pela merenda escolar, por proporcionar às crianças um ingresso ao aprendizado interativo com os alimentos (ALBIERO; ALVES, 2007).

2.2 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ESCOLARES

A infância é uma das fases da vida onde ocorrem as maiores modificações físicas e psicológicas. Essas mudanças caracterizam o crescimento e desenvolvimento infantil, e precisam ser acompanhadas de perto. O acompanhamento do crescimento e desenvolvimento indica as condições de saúde e vida da criança, visando a promoção e manutenção da saúde, bem como intervindo sobre fatores capazes de comprometê-la (SIGAUD, 1996).

“O desenvolvimento é a característica primordial da criança que cresce, se modifica e se afirma como indivíduo. Ao atender suas necessidades essenciais, dia a dia, se garante seu crescimento e desenvolvimento harmonioso e se prepara a criança para o futuro. O desenvolvimento significa também saúde. Não pode haver crescimento nem desenvolvimento satisfatório se a saúde da criança está afetada por problemas crônicos, como a desnutrição.”(MANCIAUX, 1984, p.238)

Assim, se o estado nutricional é importante para a aprendizagem, a educação nutricional deve ser ministrada em tempo, quando ainda são possíveis as modificações na conduta e práticas alimentares. Muitos educadores acreditam que mudanças nos hábitos alimentares de crianças de idade escolar são mais facilmente influenciáveis nos primeiros anos de escola (SALGADO, 2010).

Entretanto, as escolas hoje dão apenas informações superficiais. Pouca atenção é dada ao desenvolvimento e manutenção de bons hábitos alimentares. Alguns professores, com conhecimentos e interesse em educação nutricional, fornecem boas experiências com alimentos para suas classes. Entretanto, este é um trabalho de iniciativa própria, muitas vezes incompleta. O problema reside no fato de que muitas escolas acreditam que a nutrição é responsabilidade somente dos pais e por outro lado, muitos pais acham que a escola tem obrigação de tornar a alimentação disponível e orientar a criança a comer uma variedade adequada de alimento. Todos estão equivocados, pois a educação nutricional para promover a formação e a manutenção de hábitos alimentares corretos deve ser de ambos, escolas e pais (SALGADO, 2010).

À família caberia o papel de oferecer a criança uma dieta diversificada, estimulando a criança a comer os mais variados tipos de alimentos. À escola caberia o papel de ensinar a importância dos alimentos para a saúde e orientar os pequenos sobre as mensagens publicitárias que muitas vezes deformam os hábitos de consumo, além do oferecimento de uma merenda saudável.

A criança em idade escolar apresenta-se na fase pré-púbere, que antecede o crescimento acelerado característico da puberdade, evento sob influência direta da alimentação e atividade física da criança, é importante um acompanhamento constante de seu estado nutricional a fim de garantir um adequado desenvolvimento e um período propício para educação nutricional por estarem em plena formação de hábitos alimentares (PARREIRA, 2002).

Assegurar que os escolares possam ser saudáveis e aprender são componentes essenciais de um sistema educacional eficaz. Programas precoces de promoção de saúde e nutrição nas escolas podem melhorar a aprendizagem e os resultados educacionais das crianças, bem como a educação de qualidade pode conduzir à melhores resultados de saúde e nutrição (UNICEF, 2000).

A escola é um ambiente favorável para se desenvolver estratégias de educação nutricional, pois além de atender aos escolares, pode envolver família e comunidade. Além disso, intervenções na escola apresentam uma das melhores relações custo-efetividade e são meios sustentáveis para promover práticas saudáveis, desde que desenvolvidas em parceria com profissionais da saúde e da educação, alunos, pais e professores. Esses atores são essenciais no planejamento e execução de programas, como maneira eficaz de envolvê-los e direcionar as ações educativas para problemas reais da comunidade escolar (UNICEF, 2000).

Dessa forma, a alimentação e a nutrição adequadas constituem requisitos essenciais à confirmação do completo potencial de crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como podem prevenir doenças carenciais, a obesidade e co-morbidades associadas, além de constituir-se em direito humano indispensável à construção da cidadania. Estes são os propósitos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), nos quais se identifica a intrínseca relação da educação nutricional com a promoção de saúde, enfatizada especificamente por uma de suas diretrizes: “promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis” (Brasil, 2003).

Dentre os locais preconizados para a promoção de saúde e nutrição, a escola se resalta como espaço privilegiado ao desenvolvimento das crianças, uma vez que o indivíduo a frequenta por importante e longo período de sua vida, ambiente em que ocorrem experiências que promovem a construção de valores, hábitos e atitudes com intuito inerentemente pedagógico, mas visando também o desenvolvimento e a aprendizagem para formação social e do cidadão (PARREIRA, 2002).

2.3 ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

A promoção da saúde permite que as pessoas adquiram maior controle sobre sua própria qualidade de vida. Através da adoção de hábitos saudáveis não só os indivíduos, mas também suas famílias e comunidade se apoderam de um bem, um direito e um recurso aplicável à vida cotidiana.

Baseado nesse conceito de integração entre grupos de indivíduos, a Organização Mundial da Saúde (1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque, a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, é o local que os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. Além disso, é na escola que os programas de educação e saúde podem ter sua maior repercussão, beneficiando os alunos na infância e na adolescência. Nesse sentido, os professores e todos os demais profissionais devem tornar-se exemplos positivos para os alunos, suas famílias e para a comunidade na qual estão inseridos.

O processo educativo é individual e espontâneo, quando entendido como resultado de um processo social contínuo, caracterizado pela modificação de comportamento, atitude ou conhecimento em consequência a qualquer tipo de influência, interna ou externa. Um de seus principais intuitos é preparar o indivíduo para convívio e trabalho em uma sociedade extremamente complexa, terminando apenas com o fim da vida (FURTER, 1970).

Dessa forma, o planejamento de atividades educativas deve ser realizado a fim de induzir e conduzir raciocínios, de acordo com os sentimentos e entendimentos do educando, para que se consiga sua participação ativa no processo educativo (BRANDÃO, 1968).

Em seu contexto pedagógico, cada período do desenvolvimento da criança implica em uma relação diferente com o meio, campo de suas atividades. Enquanto a criança o utiliza para suas ações, ambos modificam-se simultaneamente sendo necessário educá-la para as mudanças do mundo conforme suas capacidades e habilidades (MACEDO, 2005).

Os responsáveis pela Educação devem considerar os recursos de aprendizagem e desenvolvimento cognitivos, afetivos, sociais, entre outros, bem como valorizar os aspectos lúdicos de atividades que despertem interesses e

promovam um prazer funcional intenso, inclusive e principalmente quando se trabalha aspecto tão complexo quanto à alimentação (Macedo, 2005 e Galvão, 1998).

Assim, a fase de desenvolvimento da criança em idade escolar e suas potencialidades e habilidades de aprendizagem, pode promover subsídios para melhor explorar as atividades educativas em alimentação e saúde nas escolas.

Cabe à escola um planejamento de atividades direcionadas ao público-alvo específico, considerando seus aspectos psico-motores, afetivos e cognitivos e os estímulos adequados, respeitando-os como cidadãos, visando atingir seus objetivos educativos, bem como conhecer as vertentes que influenciam a alimentação e suas relações (PARREIRA, 2002)

A escola deve atender aos preceitos da promoção de saúde, no tocante a alimentação e saúde, de acordo com as diretrizes da legislação vigente e respeitando as diferenças individuais e coletivas, com intuito de auxiliar os indivíduos a construir seus hábitos alimentares em consonância com sua história de vida, habilidades e realidades econômica, cultural e social.

3 METODOLOGIA

Desde cedo é importante nos preocuparmos com a alimentação. Esta deve ser variada e colorida, que faz o uso de todos os grupos de alimentos (cereais, frutas, hortaliças, leguminosas, leite e derivados, carnes e ovos) em suas proporções apropriadas, utilizando a trilogia “frutas, legumes e verduras” de forma rotineira.

A escolha deve ser feita com inteligência e nunca é tarde para mudar hábitos alimentares nocivos. A má dieta na infância e na juventude pode prejudicar o organismo para o resto da vida e facilitar a instalação de vários problemas de saúde.

A seguir iremos abordar os passos realizados no desenvolvimento do projeto de intervenção, cujo tema é “Alimentação escolar, fórmula para uma vida longa e saudável”.

3.1 SUJEITOS

Desenvolveremos o projeto de intervenção com crianças matriculadas no 4º ano do Ensino Fundamental que possuem nove anos de idade e encontram-se na fase escolar, que é compreendida entre 7 anos até a puberdade.

Considerando o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define adolescência como período entre 10 e 19 anos, a vida escolar está entre 7 e 9 anos de idade e neste momento, a criança assume mais independência nas suas escolhas alimentares, comparando à fase pré-escolar.

Assim, alguns fatores podem interferir em sua alimentação, como influências do ambiente escolar, dos hábitos alimentares dos colegas e propagandas de alimentos industrializados. Em muitos casos, estas práticas e comportamentos trazem como consequências alimentos ricos em gorduras, açúcar e sódio como parte de um hábito no dia-a-dia da criança.

3.2 LOCAL DA INTERVENÇÃO

A Escola Municipal Paulo Freire – Ensino Fundamental está localizada à Rua Lagoa Vermelha, nº. 2075, telefone (44) 3675-1289, em Cidade Gaúcha-Pr, dependência administrativa municipal, jurisdicionado ao Núcleo Regional de Educação de Cianorte. E, ainda buscaremos parcerias com pais e a escola, o que resultará em melhorias, incentivo e auxílio no decorrer do projeto.

É mantida pelo Poder Municipal e administrada pela Secretaria Municipal de Educação nos termos da legislação em vigor.

A Escola foi criada pelo Decreto nº. 19/98 para atendimento ao Ensino Fundamental conforme Resolução 3932/98 de 23/11/98, o atendimento especializado na área de Deficiência Mental conforme Resolução nº. 566/98 e Ato Administrativo de Aprovação do Regimento Escolar nº. 198/00 de 08/12/00 com última alteração em 20/12/02.

A escola está localizada na zona urbana do município de Cidade Gaúcha, no estado do Paraná, distante 62 quilômetros do Núcleo Regional de Educação de Cianorte.

A Escola Municipal Paulo Freire conta com uma equipe de 54 funcionários, dos quais 34 são professores. Os alunos são do total de 500, atendidos em dois turnos, matutino e vespertino.

3.3 ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

1 Etapa: análise relativa a alimentação dos escolares

É sempre importante conhecermos mais sobre a alimentação dos estudantes, para dessa maneira saber como é baseada, se é adequada ou não. É necessário que a alimentação seja balanceada em relação a ingestão de proteínas, carboidratos, gorduras, água, vitaminas e minerais. Assim, farei uma observação detalhada nos alimentos, ou seja, no lanche escolar que os estudantes trazem de

suas residências para alimentarem-se, pois assim será possível fazer uma análise da qualidade desses alimentos e a forma como se alimentam.

É indispensável observar a merenda oferecida pela escola, uma vez que esta é selecionada e indicada por um profissional da área de saúde, nutricionista. Também é notório identificar se os escolares substituem a merenda escolar pelo lanche que trazem de casa. Conseqüentemente, já é possível estar ciente de suas escolhas alimentares.

2 Etapa: buscando colaboradores

Incentivarei através de palestra com uma nutricionista, os pais a ajudarem os filhos a desenvolverem as atividades em sala de aula que os ajudarão a refletir sobre seus hábitos alimentares, como a valorização dos alimentos na hora das refeições, pois assim será possível saber se o estudante está fazendo as escolhas corretas para alimentar-se e a partir desse ponto, a família poderá apontar os erros e incentivar seus filhos a deixar de lado os alimentos que comprometem sua saúde.

A saúde e o bem-estar das crianças deverá ser a principal preocupação dos pais e educadores. Por isso mesmo, torna-se fundamental a escolha de uma alimentação adequada, que garanta o desenvolvimento saudável das crianças.

As crianças deverão praticar hábitos alimentares saudáveis, devendo os alimentos ser-lhes apresentados. Cada alimento tem os seus próprios nutrientes, textura, sabor e cheiro, devendo por isso ser experimentados para que as crianças possam definir as suas preferências.

3 Etapa: atuação com os alunos

1ª aula – Contando histórias

Atividades: Inicialmente trabalharei com a história “Ninguém é melhor que ninguém”, (anexo I) que busque incentivar o consumo de frutas e verduras na alimentação, explicando que através da alimentação podemos prevenir doenças e

também, discutir sobre a higiene dos alimentos, além de ouvirem a importância de se cultivar bons hábitos nas refeições. Solicitarei que os alunos realizem individualmente o seguinte levantamento: Quantas refeições fazem por dia? Que alimentos você consome diariamente? Você costuma ingerir frutas, legumes e verduras diariamente? Quais? E a partir desse levantamento faremos uma discussão dos resultados, observando quais são os aspectos favoráveis ou prejudiciais à saúde.

2ª aula – Grupos de alimentos

Atividades: Nesta aula dividirei a turma em equipes e será entregue para cada uma das equipes diversos nomes de alimentos. A primeira equipe receberá nome de alimentos como doces, refrigerantes e salgadinhos. A segunda equipe receberá nome de alimentos como vegetais e frutas. A terceira equipe receberá nomes de alimentos como cereais, carnes e pão. A quarta equipe receberá nomes de alimentos que contém nos outros grupos. Cada equipe deverá mostrar os nomes de alimentos recebidos e discutir sobre qual grupo de alimentos devemos escolher para ter uma boa alimentação, mostrando os cuidados que devemos ter com a substituição de alimentos nutritivos por outros não saudáveis.

3ª aula – Pirâmide alimentar

Atividades: Nesta aula os alunos receberão um texto sobre alimentação saudável, “Alimentos e Nutrientes” (anexo II), discutindo primeiro a importância, utilidade e finalidade de um alimento, fazendo com que os alunos percebam a importância de nos alimentarmos adequadamente e o quanto isso interfere em nossa saúde e bem-estar. Mostrarei aos alunos no retro projetor, a pirâmide alimentar de alimentos (anexo III), observando e identificando os conceitos alimentares, propondo que a própria criança avalie seus hábitos nutricionais. A seguir cada aluno receberá uma pirâmide alimentar em branco (anexo IV) e também uma folha com alimentos variados (anexo V) para serem recortados e colados na montagem da pirâmide alimentar.

4ª aula – Alimentos saudáveis e não saudáveis

Atividades: Individualmente os alunos farão uma lista dos alimentos que mais gostam e dos que não gostam (anexo VI) . Com as listas prontas, eles classificarão os alimentos descritos em naturais e industrializados. Após esta atividade, faremos um painel dividido em “alimentos saudáveis e não saudáveis” com embalagens que os alunos trarão de casa, dos alimentos consumidos por eles e de recortes de jornais e revistas.

5ª aula – Adivinha o quê?

Atividades: Seleccionarei adivinhações (anexo VII) relacionadas a algumas frutas, legumes e verduras para demonstrar o valor nutritivo de cada uma delas. Será proposto que cada aluno construa uma adivinhação e leia para a turma e em seguida, trabalharei com receitas nutritivas (anexo VIII), observando a quantidade necessária de ingredientes de cada uma delas e sua importância para uma alimentação saudável.

4 Etapa: Avaliação

Serão elaborados cartazes em equipe com informações sobre alimentos saudáveis e figuras. Os alunos poderão apresentar os cartazes na sala de aula e também para outras turmas, chamando a atenção para a qualidade do que comem e a relação com a saúde.

4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA APLICADA

1ª aula – Contando histórias

Alimentação saudável pressupõe ingestão suficiente de nutrientes para que a criança e o adolescente consigam atingir o crescimento e desenvolvimento normal, assim como a prevenção de doenças relacionadas à alimentação.

Os escolares, ao adotarem hábitos alimentares adequados e estilo de vida saudável, terão melhor qualidade de vida na fase adulta.

A escola é um importante local para a promoção de alimentação saudável, pois grande percentual da população pode ser atingido a custo baixo; já existe uma estrutura organizada; o tempo de permanência dos alunos na escola é grande e aí fazem uma ou duas refeições ao dia, durante cinco dias da semana. Além disso, há o fato do escolar ser um potencial agente de mudança na família e na comunidade, onde está inserido (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2006).

Na primeira aula, iniciei contando histórias aos estudantes sobre a importância dos grupos alimentares. Os alunos desempenharam ativamente sua participação, o que foi fundamental para a interação grupal e o conteúdo apresentado. Realizei breves constatações, as quais se remetem com a realidade vivenciada no âmbito familiar. Os alunos puderam romper certas peculiaridades culinárias sobre os grupos alimentares, já que muitos acreditavam que apenas a combinação de dois ou três grupos era essencial para o processo de nutrição, principalmente no que diz respeito ao conjunto de alimentos que fornecem “gorduras do bem”, os lipídios.

Após, houve o levantamento de dados relativos às refeições diárias. Uma grande quantidade de alunos não fazem a primeira refeição e, desconheciam sua importância. Todavia, com as discussões do que foi proposto em conjunto com a situação atual vivida pelos alunos, eles se mostraram atentos e ajudando o outro a melhor compreensão, mediado também pela troca de conceitos e dicas favoráveis a mudança ou reajuste de alguns hábitos alimentares.

Para uma alimentação saudável é essencial que a criança possua acesso a produtos saudáveis, os cuidados com a preparação do alimento tanto do ponto de vista nutricional como das condições higiênico-sanitárias.

A família, a escola e a sociedade têm a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento por parte das crianças, capaz de encontrar um equilíbrio alimentar para alcançar uma boa qualidade de vida.

2ª aula – Grupos de alimentos

Na segunda aula, após a aplicação do trabalho, seguido pela distribuição de cada grupo alimentar aos alunos, divididos em grupos, houve um breve diálogo sobre a alimentação baseada somente em um único conjunto de alimentos. Os alunos participaram e expuseram suas opiniões sobre o assunto e, assim, foi mencionado às carências nutricionais explícitas com a individualização. Além disso, eles mostraram-se atentos aos riscos que isto pode causar. Coletivamente, montamos, a partir dos nomes dos alimentos, diversas formas e métodos de um prato saudável, colocando como base a diversidade dos alimentos. Os alunos opinaram e também expõem o conhecimento adquirido, além de compartilharem com os colegas formas saudáveis de se alimentar e de assim evitar excluírem certos nutrientes de alguns grupos alimentares.

Para a orientação de uma alimentação saudável, podemos utilizar a pirâmide alimentar. Nela os alimentos estão agrupados de acordo com o seu nutriente principal, em seis grupos.

3ª aula – Pirâmide alimentar

Na aplicação da terceira aula, foi exposta a pirâmide alimentar atual para conhecimento dos alunos. Notei certas dificuldades durante esta atividade, já que, como dizia a pirâmide antiga, carboidratos deveriam ser consumidos em maior quantidade e no modelo atual houve a mesclagem de diferentes alimentos com

nutrientes opostos, conseqüentemente gerando dúvidas nos alunos. Entretanto, eles mostraram integração e curiosidade, observando atentamente as subdivisões e as figuras da pirâmide.

Alguns alunos se mostraram confusos e desentendidos, mas logo após, entreguei uma atividade sobre a pirâmide atual, onde tiveram suas dúvidas e preocupações respondidas e efetuaram algumas anotações espontâneas com a finalidade de compartilhar com os responsáveis. Por fim, eles me perguntaram a melhor forma de entender a nova pirâmide. Desse modo, fiz esquematizações com os alimentos da base da pirâmide, colocando-os como os que devem ter um amplo consumo e expondo-os por intermédio de pequenos gráficos e tabelas simples.

Após foi entregue um texto aos alunos sobre “Alimentos e Nutrientes”, o qual subdividia os grupos alimentares e sua derivação, bem como abrangendo a importância científica da nutrição correta. Eles se mostraram parcialmente desconhecidos sobre a origem de alguns alimentos. Além disso, foi ressaltado certos cuidados, como o de ingerir alimentos de apenas uma derivação, já que este grupo, isoladamente, não corresponde às carências nutricionais.

Os alunos indagaram sobre diferentes maneiras de combinar alimentos de diferentes origens. Expliquei a eles também a importância da diversificação na combinação de alimentos, sem manter regularmente o consumo de um determinado grupo de alimentos com combinação única em várias refeições.

Após, entreguei aos estudantes uma pirâmide alimentar em branco, com alimentos diversos para serem recortados e colados na pirâmide. As crianças encontraram algumas dificuldades quanto à classificação destes alimentos conforme o grupo. Constantemente recorriam a ajuda e precisei expor a pirâmide alimentar novamente, esclarecendo as dúvidas e utilizando de esquemas feitos para a melhor compreensão.

De acordo com a Associação Brasileira de Defesa do Consumidor, uma criança de 4 a 7 anos que come dois biscoitos recheados acaba de consumir 6,5% da quantidade de açúcar de que precisa em um dia. Com uma fatia de bolo pronto, a criança já ingeriu metade de sua necessidade diária de gordura. Os cereais matinais têm excesso de açúcar e sódio, trazem informações nutricionais com referência nas necessidades de uma pessoa adulta e nenhuma marca apresenta uma quantidade adequada de fibras. Isso porque a indústria alimentícia no Brasil não obedece a

nenhum tipo de regulação quanto ao preparo, conservação e limite da quantidade de açúcar, gordura ou sódio (PRADO, 2008).

4ª aula – Alimentos saudáveis e não saudáveis

O trabalho realizado na quarta aula foi uma lista dos alimentos que os alunos mais gostavam. Com a lista pronta, constatei que eles consomem uma quantidade superior de alimentos industrializados do que naturais. Ao dizer o resultado a eles, alguns manifestaram desconhecimento do que seria um alimento industrial, ou seja, acreditam que um determinado alimento que frequentemente ingeriam, não fazia parte do processo industrial.

Foi comentada posteriormente, a importância de comer açúcar e gorduras em pouca quantidade e que estão presente nos alimentos industrializados e com isso foi proposto aos alunos a importância dos seus pais ou responsáveis olharem a tabela nutricional dos alimentos ao estarem comprando algum desses alimentos, já que o consumo destes produtos não é tão prejudicial a saúde, desde que consumidos sem regularidade e que sejam com pouca adição de sais, gorduras e açúcares.

Em seguida, expliquei aos alunos porque é fundamental a participação e o envolvimento dos responsáveis na escolha do que é saudável ingerir no ambiente familiar e que os bons hábitos iniciados desde criança permanecem durante toda vida.

Cabe aos pais elaborar um cardápio rico em nutrientes com alimentos saudáveis e refeições em horas certas e sem exageros. É importante iniciar a formação de hábitos alimentares assim que as crianças são apresentadas aos alimentos, ou seja, assim que abandona o leite materno. Todos os alimentos têm igual peso, ou seja, não há alimento mais importante que o outro nessa fase. O ideal é montar uma pirâmide de alimentos e abrir algumas exceções ao longo da semana.

A dica é que os pais abusem da criatividade e introduza aos pratos infantis alimentos coloridos para chamar a atenção das crianças. Uma sugestão é decorar as refeições, para atraí-las.

5ª aula – Adivinha o quê?

Na quinta aula, levei adivinhações aos estudantes, que consistia em expor características benéficas das frutas. Os alunos participaram ativamente desta atividade e não tiveram dificuldades nas descobertas. Notei que esta foi a melhor aula aplicada, pois percebi que os alunos começaram a pôr em prática os conhecimentos aprendidos anteriormente, além de se mostrarem dispostos a esclarecer dúvidas.

Posteriormente, cada um escreveu sua adivinhação e leu para a turma. Algumas adivinhações foram engraçadas, fazendo com que o lúdico ajudasse no processo de aprendizagem e fixação do conteúdo apresentado.

Depois das adivinhações, entreguei aos alunos receitas simples que ajudavam e orientavam na inclusão da alimentação saudável em suas vidas. Os alunos também discutiram brevemente com os colegas algumas soluções simples que já conheciam. Assim, observei que o ato de aprender tem como base o compartilhamento de informações sugestionáveis, já conhecidas, assim reforçando a estrutura do saber, ação que os alunos idealizaram nesta aula ativamente.

AValiação

Nesta última aula, houve a confecção de cartazes e a apresentação destes. Durante as apresentações os alunos retrataram em figuras em quadrinhos, a função de cada nutriente e como eles eram antes da aula. Os colegas mostraram-se atentos em observar as imagens e fazer perguntas uns aos outros, colocando a situação vivenciada no dia-a-dia como base e motivação na elaboração de uma dieta alimentar adequada. Depois, os alunos colocaram os trabalhos em exposição e convidaram alguns colegas para observá-los. Notei que os alunos, mesmo despercebidos diante deles, esforçaram-se em construir um “saber coletivo” em que as discussões e o relato da vivência cotidiana, os ajudaram a entender melhor como reestruturar sua alimentação sem prejudicar os tabus conservados pela cultura e família.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis no âmbito escolar foi apresentado aos estudantes como uma forma de ampliar suas informações, tornando-os aptos a realizar escolhas nutritivas, bem como os capacitando a sua demonstração extra-social, ambigualmente no convívio ambiental familiar e no ambiente escolar, optando pelo que for correto.

Verifica-se para o sucesso na questão problemática exposta, a contribuição aos pais e responsáveis como base estrutural no processo de melhor receptividade dos conteúdos. As crianças são abertas para serem ensinadas, entretanto se não forem incentivadas e não terem o exemplo de seus familiares para a prática do ensino alimentar, tornar-se-ia dificultoso a ocorrência desta reestruturação alimentar, tal como a inclusão de frutas, verduras e legumes. Isto é, haveria o interesse do “saber” por parte dos escolares, porém marcado pela desestimulação dos responsáveis em vigorar com a criança esta educação alimentar no dia-a-dia.

Assinala-se também, a curiosidade dos educandos em conhecer a pirâmide alimentar, bem como a preocupação por parte destes em aprendê-la, mas para a implementação desta no cotidiano, depende-se de fatores ocasionais, além de condições sócio-econômicas.

Constata-se que propor uma alimentação balanceada, respeitando as tradições culinárias, faz-se necessário um estudo do modo de vida de cada cultura e interpretação de suas preferências, além da consequente adequação de um cardápio alimentar, que dependeria da aceitabilidade destes grupos familiares.

Foi perceptível que houve mudanças significativas no modo como qual as crianças entendiam o assunto, bem como o descobrimento destas da importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano, além de, mesmo talvez com a ausência de incentivo dos pais, os escolares passaram a responsabilizar-se pelo compromisso que terão em realizar escolhas corretas, ajudando seus responsáveis a aceitá-las, entendê-las e a cumprir seu papel de colaborador e motivador no prosseguimento destas pequenas ações de educação alimentar.

REFERÊNCIAS

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional**. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, v. 15, n.82, p. 17-21, jan/fev. 2007.

BIZZO, M.L.G.B, LEDER, L. **Educação Nutricional nos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental**. Revista Nutrição. Campinas, v.18, n.5, p.6-7, 2005.

BRANDÃO, G. **Sociologia da Educação**. São Paulo: Ed. Do Brasil, 1968.

BRASIL, Secretaria de Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Brasília: Ministério da Educação, 1997.

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

BRASIL, Ministério de Estado das Relações Exteriores. **Relatório Nacional Brasileiro da Cúpula Mundial da Alimentação**. Roma, 1996. Disponível em: <<http://www2.mre.gov.br/dts/relatoriobras-CMA96.doc>>. Acesso em 15 de abril de 2010.

CARABOLANTE, A. C. FERRIANI, M. G.C.; **O crescimento e desenvolvimento de crianças na faixa etária de 12 a 48 meses em creche na periferia da cidade de Ribeirão Preto – SP**. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 5 n. 1 p. 28– 34, 2003. Disponível em:< <http://www.fen.ufg.br/Revista>>. Acesso em 10 de agosto de 2010.

CASCUDO, L.C. **História da alimentação no Brasil**. V. 1. São Paulo: USP, 1983. **Educação Nutricional para Promoção de uma Alimentação Saudável**. Disponível em: <<http://www.metodistademinas.edu.br>>. Acesso em 23 de fevereiro de 2010.

FURTER, P. **Educação reflexão**. Petrópolis: Vozes, 1970.

GALVÃO, I. **Henri Wallon – uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**, 4. ed. São Paulo: Vozes, 1998 p.11-47, 121-122.

MACEDO, L. Jean Piaget. **Viver Mente & Cérebro**. São Paulo, v.1, p.5-15, 2005.

NASCIMENTO, M.L.B.P. **A criança concreta, completa e contextualizada: a psicologia de Henri Wallon**. Introdução à Psicologia da Educação – seis abordagens. São Paulo. Avercamp, 2004. p-47-65.

PARREIRA, C.M.S.F. **A Construção de uma Política Pública de Promoção da Saúde no Contexto Escolar: um relato da experiência brasileira**. Disponível em: <[http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_RED BR.pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_RED_BR.pdf)> Acesso em 14 de abril de 2010.

PEREIRA, I.M.I.B; PENTEADO, R.Z.; MARCELO, V.C. **Promoção e Educação em Saúde: uma parceria saudável.** O mundo da Saúde. São Paulo, v.24, n.1, p.39-44, 2000.

PRADO, Thays. **Por uma alimentação saudável desde a infância.** Disponível em: <http://planetasaudavel.abril.com.br/noticia/saude/conteudo_401442.shtml> Acesso em 16 de dezembro de 2010.

Promoção da Alimentação Saudável no ambiente escolar. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/pas.php>>. Acesso em 14 de abril de 2010.

SALGADO, Dra. Jocelem Mastrodi. **Capacidade intelectual da criança e a boa alimentação.** Disponível em: <<http://www.sanavita.com.br/padrao.aspx?infantil/>>. Acesso em 12 de agosto de 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual para orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola.** São Paulo, p. 41, 2006.

UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Relatório Final do Fórum Mundial de Educação.** Senegal, 2000. Disponível em: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/FreshDocument.pdf>.> Acesso em 14 de abril de 2010.

ANEXO I

NINGUÉM É MELHOR QUE NINGUÉM

- A banana já está passando dos limites! Quem pensa que ela é? – disse a banana.
 - Pensa que é a melhor! – disse a uva.
 - Claro que ela não é a mais importante de todas nós! –exclamou a laranja.
 - Não é ela mesmo! – concordou a melancia.
 - Se alguém aqui é mais ou melhor, com certeza esse alguém não é nenhum de vocês. – falou o morango
 - Finalmente alguém percebeu que tinha algo errado. Imagina só. As frutas se acharem as melhores ou as mais importantes na alimentação. – disse o pão.
 - É, realmente, qualquer um sabe que eu sou mais importante! – falou o peixe, todo convencido.
 - Olha só o cheiroso. Até na aparência eu estou na frente. Era só o que faltava... – comentou a alface.
 - Até parece que alguém vai preferir comer uma banana ao invés de um delicioso bolo! – exclamou o bolo.
- De repente os alimentos começam uma forte discussão entre si, disputando qual seria o mais importante deles.
- Eu sou o melhor! – falou o abacaxi.
 - Eu sou a melhor! – disse a cenoura.
 - Eu sou a mais nutritiva! – completou a maçã.
- Nisso aparecem os grupos alimentares dizendo juntos:
- Parem com isso agora mesmo!
- Frutas, verduras, pão, bolo e peixe perguntam espantados:
- Quem são vocês?!
 - Somos uma turma que se completa. – afirmam as frutas.
 - Percebam. Todos vocês estão aqui com a gente. Olhem para mim. – disse o macarrão.
 - Eu sou do seu grupo. – diz o pão.
 - Isso mesmo! Comigo ficam os alimentos energéticos. Ricos em carboidratos. Para todos terem energia para correr, brincar e estudar precisam de alimentos do meu grupo. – fala o macarrão.
 - Hummmm! Nós frutas e verduras fazemos o corpo funcionar direitinho! – comenta o abacaxi.
 - Claro, formamos um lindo grupo, rico em vitaminas, fibras e sais minerais, somos os reguladores – completam as frutas.
- O frango diz:
- Nós também devemos ter um grupo. Qual é?
 - O meu! O grupo das proteínas. Todos são ricos em proteínas. Somos alimentos construtores! Sabe, para crescer, ter músculos fortes, por exemplo, é com o meu grupo! – explica o ovo.
- O sorvete fala:
- E vocês aí? São todos do meu grupo. As gorduras. Energia concentrada.
- O óleo comenta:
- Isso quer dizer. Pode comer, mas não muito. Para não ficar gordinho!
- Então as frutas concordam, dizendo:

- Somos uma turma que se completa!
 - Estamos divididos em grupos – diz o ovo.
 - E todos são importantes. – conclui o macarrão.
 - Cada grupo é rico em nutrientes, necessários para a saúde dos nossos amigos.
- Entenderam o nosso recado? –disse o doce.
Todos os alimentos concordam, exclamando:
- Claro! Ninguém é melhor que ninguém, somos os nutriamigos.

Fonte: <http://www.nutriamigos.com.br/diversao/hs/ninguem/pag1.htm>

ANEXO II

Alimentos e Nutrientes

Comer para quê?

Os alimentos são a fonte de energia necessária para a sobrevivência e o desenvolvimento dos seres vivos. No caso dos seres humanos, a energia de que o corpo precisa vem dos nutrientes que existem nos alimentos. Os nutrientes também são a matéria-prima que o corpo utiliza para crescer e cicatrizar feridas e machucados. Por tudo isso, é importante manter uma dieta sadia e equilibrada.

Os nutrientes

Nutrientes são substâncias existentes nos alimentos e necessárias à vida. Os nutrientes são os carboidratos, os lipídeos, as proteínas, as vitaminas e os sais minerais. Todos eles são necessários, em quantidades adequadas, para manter nossa saúde.

Os carboidratos

São nutrientes que fornecem energia ao corpo, assim como os lipídeos. Os carboidratos são encontrados em alimentos como mel, açúcar, pães, macarrão, batata, mandioca e cereais.

Os lipídeos

Também fornecem energia ao organismo. Os lipídeos são encontrados em alimentos ricos em gordura, como manteiga, óleo, creme de leite, carnes gordas, toucinho e amendoim.

As proteínas

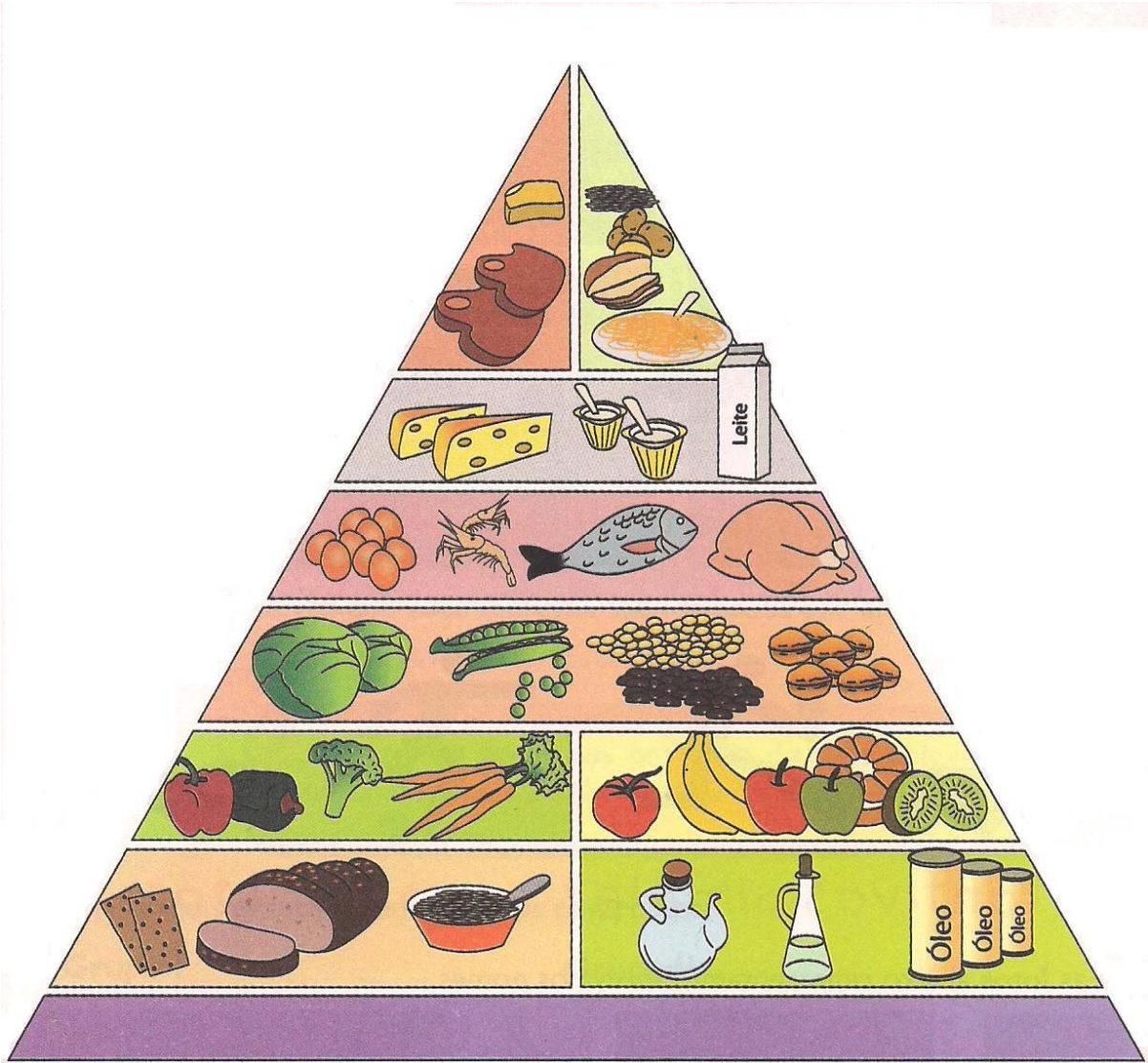
A matéria-prima que o corpo precisa usa para crescer e produzir novas estruturas vem principalmente das proteínas. As carnes, ovos, o leite, o feijão e a soja são alimentos ricos em proteínas.

As vitaminas e os sais minerais

Esses nutrientes fornecem elementos importantes ao organismo e previnem certas doenças. Nas frutas e hortaliças há vitaminas e sais minerais.

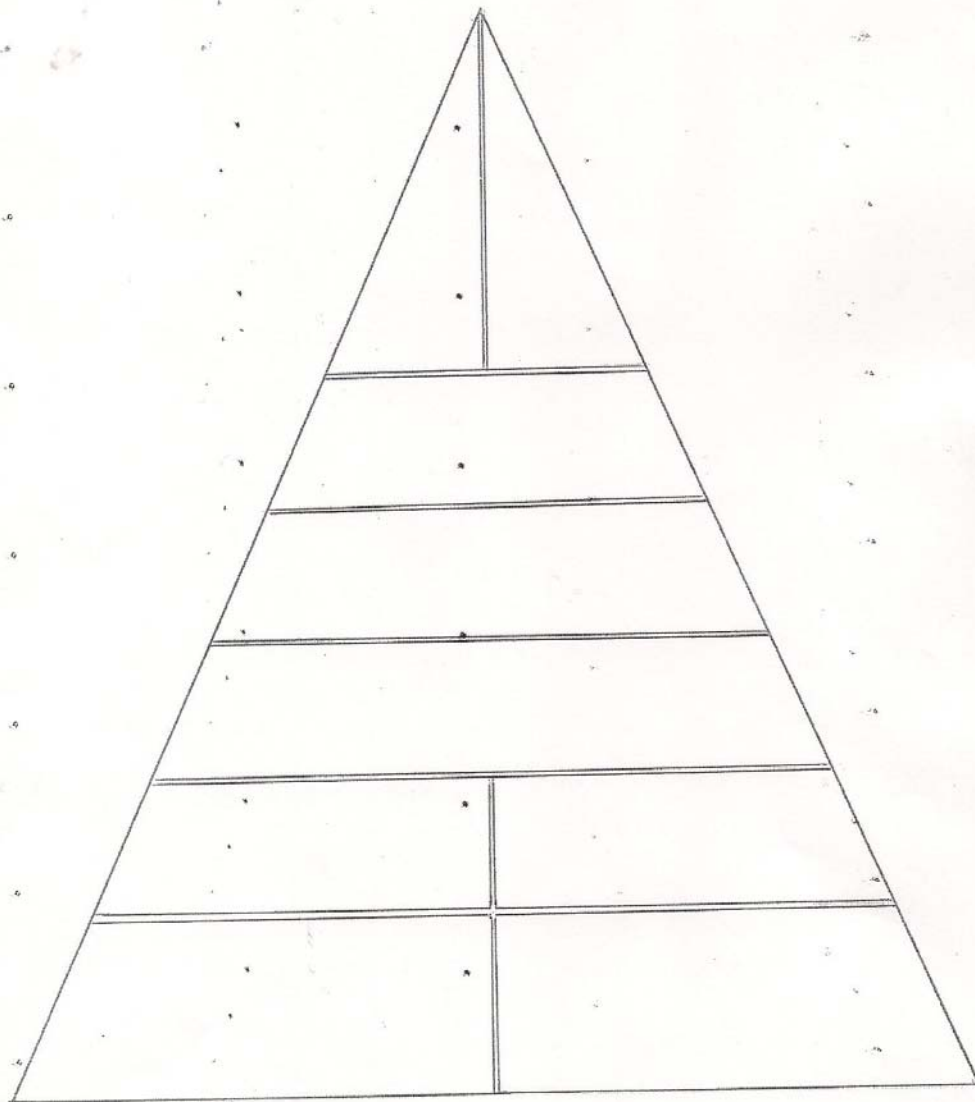
Fonte: Projeto Pitangá Ciências 3º série, Editora Moderna, 1ª edição, São Paulo, 2005. p. 72 e 73.

ANEXO III



ANEXO IV

Recorte os alimentos e cole-os na Pirâmide Alimentar de acordo com seu grupo.



ANEXO V



ANEXO VI**Escreva o nome de:***Alimentos que você mais gosta:*

Alimentos que você não gosta:

Dos alimentos que você escreveu acima, classifique-os em:*Alimentos naturais:*

Alimentos industrializados:

ANEXO VIII

<p style="text-align: center;"><u>MINGAU DE CHOCOLATE</u></p> <p style="text-align: center;">4 xícaras de leite 1 xícara de creme de leite 2 colheres de chocolate em pó Meia xícara de açúcar 2 colheres de maisena 2 bananas</p> <p style="text-align: center;">Modo de fazer:</p> <p>Junte todos os ingredientes, coloque-os numa panela e mexa até misturar bem. Leve ao fogo baixo e mexa sem parar até começar a engrossar. Mexa por mais alguns minutos, retire do fogo, deixe amornar e sirva com as bananas em rodela.</p>	<p style="text-align: center;"><u>PATÊ DE CENOURA</u></p> <p style="text-align: center;">1 cenoura cozida 2 colheres de maionese de leite</p> <p style="text-align: center;">Modo de fazer:</p> <p>Bata tudo no liquidificador até ficar uma pasta homogênea. Recheie mini-pães ou se preferir, coloque o patê no pão de forma.</p>
<p style="text-align: center;"><u>TORTA SAUDÁVEL DE LEGUMES</u></p> <p style="text-align: center;">2 ovos 2 xícaras e meia de leite 2 xícaras de farinha de trigo Meia xícara de óleo 1 colher de pó Royal Sal a gosto</p> <p style="text-align: center;">Recheio:</p> <p>Meia lata de milho verde Meia lata de ervilha 1 cenoura grande ralada 1 cebola bem picada 1 tomate bem picado 1 xícara de abobrinha picada</p> <p style="text-align: center;">Modo de fazer:</p> <p>Misture todos os ingredientes do recheio. Coloque a metade da massa em forma untada e cubra com o recheio, depois coloque o restante da massa e leve para assar.</p>	<p style="text-align: center;"><u>BOLO DE BETERRABA</u></p> <p style="text-align: center;">3 beterrabas médias 1 xícara de suco de laranjas 3 ovos (reserve as claras) 1 xícara de chá de açúcar 2 colheres de sopa de margarina 3 xícaras de chá de farinha de trigo 1 colher de sopa de fermento em pó</p> <p style="text-align: center;">Modo de fazer:</p> <p>Bata no liquidificador as beterrabas e o suco de laranja até obter uma mistura homogênea. Numa tigela, junte as gemas com açúcar e a margarina. Acrescente a farinha de trigo e por último às claras em neve e o fermento. Bata mais um pouco e leve para assar em forma untada.</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><u>VITAMINA DE FRUTAS</u></p> <p style="text-align: center;">2 copos grandes de leite 2 moranguinhos 1 banana 1 fatia de mamão Meia maçã 2 colheres de sopa de mel</p> <p style="text-align: center;">Modo de fazer:</p> <p>Bata tudo no liquidificador.</p>

ANEXO IX

ESCOLA MUNICIPAL PAULO FREIRE – ENSINO FUNDAMENTAL
Senhores Pais

Eu, professora Silvana, aplicarei um projeto no 4º ano A, que faz parte de um curso de especialização.

O tema desse projeto é Alimentação Saudável, onde estarei desenvolvendo várias atividades em sala de aula. Assim precisarei tirar fotos para registrar estas aulas que, posteriormente serão anexadas em meu projeto.

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

Desde já agradeço

Silvana Costa Paim
Professora

autorização dos pais ou responsáveis









