

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

VERA LUCIA SCOTTI

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

CIDADE GAÚCHA
2011

VERA LUCIA SCOTTI

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

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: Prof^aMs.HellenRoehrs

CIDADE GAÚCHA
2011

VERA LUCIA SCOTTI
A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

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 ao meu esposo e filhos por todo carinho, compreensão, dedicação e o apoio para que eu chegasse até esse momento da minha caminhada.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela inspiração e por ter iluminado meus passos em mais uma etapa da vida.

Aos meus pais Orlando e Angelina que me ensinaram o caminho do bem.

Aos meus amigos e colegas de curso, pela cumplicidade, ajuda e amizade.

Às tutoras Heloisa Galindo Soares Vandal e Juliana Taques Pessoa da Silveira pelo incentivo, carinho, paciência e auxílio na orientação das atividades deste curso.

A Orientadora Professora Mestre Hellen Roehrs, pela paciência, auxílio e incentivo na orientação, que tornaram possível a conclusão desta monografia.

A direção e equipe pedagógica da escola Municipal Paulo Freire, que acompanharam e colaboraram para a implementação do projeto de intervenção.

A professora do CA2 Maria de Lourdes Torres, por ter concedido permissão para que o projeto de intervenção fosse desenvolvido em sua turma.

Aos sujeitos dessa pesquisa, que participaram desse projeto.

Ao Núcleo de Ensino a Distância da UFPR, pela oportunidade em participar de uma formação tão enriquecedora.

EPIGRAFE

Se eu pudesse deixar algum presente a você,
deixaria aceso o sentimento de amar
a vida dos seres humanos.
A consciência de aprender tudo
o que foi ensinado pelo tempo a fora.
Lembraria os erros que foram cometidos
para que não mais se repetissem.
A capacidade de escolher novos rumos.
Deixaria para você, se pudesse,
o respeito àquilo que é indispensável:
Além do pão, o trabalho.
Além do trabalho, a ação.
E, quando tudo mais faltasse,
um segredo:
O de buscar no interior de si mesmo
a resposta e a força para
encontrar a saída”

(Mahatma Gandhi)

RESUMO

Scotti. L. V. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância.** 2011. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino fundamental e Médio) - Universidade Federal do Paraná.

A alimentação saudável na infância é fundamental para o desenvolvimento e crescimento adequado, e representa um fator importante na prevenção de algumas doenças causadas tanto pela falta, quanto pelo excesso de alimentos. Por essa razão trabalhar o tema “A Importância da Alimentação Saudável na Infância” é muito importante, pois é nessa fase que é necessário desenvolver ações visando a reeducação alimentar dos alunos. O objetivo deste estudo foi discutir com alunos do CA2 A, da Escola Municipal Paulo Freire, Ensino Fundamental, assuntos relacionados à alimentação saudável no ambiente escolar para promoção da saúde. Para realizar o projeto de intervenção foram elaboradas aulas expositivas e atividades lúdicas, sobre a importância de uma alimentação adequada. O projeto foi desenvolvido em 7 etapas, durante essas etapas foram abordados temas referentes a importância, utilidade e finalidade da alimentação correta na infância, a pirâmide alimentar, os nutrientes dos alimentos, os alimentos saudáveis e os menos saudáveis, a importância das verduras, legumes e frutas, destacando também a importância da atividade física. Para cada etapa discutida foram realizadas atividades de complementação. Como resultados, observou-se que foi satisfatório, pois as crianças demonstraram interesse, participação e criatividade através de perguntas e curiosidades sobre o assunto em questão, bem como na elaboração das atividades propostas, também se mostraram preocupados em melhorar os hábitos alimentares, para que futuramente venham a ter uma vida mais saudável. Conclui-se que a adoção de uma alimentação adequada na infância, associada a exercícios físicos é fator importante para o desenvolvimento saudável do indivíduo e para a transformação de sua qualidade de vida, com influências positivas na vida adulta. A escola sendo o local de transmissão do conhecimento deve desenvolver ações educativas, possibilitando mudanças de hábitos, comportamentos e atitudes. Entretanto deve ressaltar também a importância do papel da família na formação de hábitos saudáveis. Os pais devem estar sempre atentos e participativos nesse processo de conscientização de um modo de vida saudável desde a infância.

PALAVRAS-CHAVE: Hábito Alimentar; Escola; Saúde.

ABSTRACT

Scotti. L. V. The Importance of Healthy Eating in Childhood. 2011. Monograph (Specialization in Health for Teachers of Elementary and Middle) - Federal University of Parana.

Healthy eating in childhood is essential for proper growth and development, and represents an important factor in preventing some diseases caused by the lack, as the excess of food. For this reason the work on "The Importance of Healthy Eating in Childhood" is very important, given that this is what is necessary actions to develop students' eating habits. The aim of this study was to discuss with students the CA2, the Municipal School Paulo Freire, elementary school, issues related to healthy eating in the school environment to promote health. To realize the project of intervention have been prepared lectures and fun activities about the importance of adequate nutrition The project was developed in seven stages, during these steps were discussed regarding the importance, usefulness and purpose of correct nutrition in childhood, the pyramid food, nutrients from food, healthy foods and less healthy, the importance of vegetables and fruit, highlighting the importance of physical activity. For each step discussed activities were complementary. The results showed that it was satisfactory, since the children displayed interest, participation and creativity through questions and curiosities about the subject matter, and in the preparation of proposed activities were also concerned to improve eating habits, so that future will have a healthier life. It is concluded that the adoption of adequate nutrition in childhood, associated with physical exercise is an important factor for the healthy development of the individual and the transformation of their quality of life with positive influences in adult life. The school and the local transmission of knowledge is developing educational activities, enabling changes in habits and attitudes. However it should also emphasize the importance of the role of family in shaping healthy habits. Parents should be alert and engaged in this process of awareness of a healthy lifestyle from childhood.

KEY WORDS: Foodhabits; School, Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	16
2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA IDADE ESCOLAR E OS SEUS DESAFIOS.....	19
3 METODOLOGIA.....	23
3.1 SUJEITOS.....	25
3.2 CENÁRIO.....	26
3.3 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO.....	26
3.4 ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO.....	28
4 AVALIAÇÃO.....	38
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	39
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS.....	48
ANEXOS.....	53

1 INTRODUÇÃO

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Percebe-se uma grande preocupação com a nutrição adequada e com as consequências de uma alimentação incorreta. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer simples, envolve muitos aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo.

Uma alimentação correta, ou seja, aquela que supre de maneira eficiente todas as nossas necessidades diárias serve como base para a saúde física e mental, exercendo grande influência sobre o desenvolvimento, a aparência e longevidade do indivíduo.

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação, qualitativa e quantitativamente adequada onde não se deve pensar apenas em quantidade, mas também em qualidade. A quantidade de alimentos deve ser ingerida de maneira que não falte nem ultrapasse as necessidades do indivíduo, pois ela proporciona ao organismo, a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções, e para a manutenção de um bom estado de saúde bem como na prevenção de problemas de saúde ligados a hábitos alimentares segundo Rodriguez (2005), e pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta (FRUTUOSO e VIGANTZKY 2003).

A formação dos hábitos alimentares se processa gradualmente, principalmente durante a primeira infância, assim qualquer inadequação deve ser retificada no tempo apropriado sob orientação correta. A criança exerce um papel ativo desde os primeiros anos de vida, quando já é capaz de influenciar ou ser influenciada por aqueles ao seu redor (TADDEI et al, 2006, apud JUCHEN 2010).

Os hábitos alimentares são adquiridos durante o período de transição alimentar da criança, iniciando-se na introdução dos alimentos complementares, após o aleitamento materno (CAVALCANTI e MELO 2008). Durante a amamentação, as qualidades sensoriais do leite materno permitam à criança o primeiro contato com sabores e odores variados, possibilitando o

aumento da aceitação dos novos alimentos, é durante o processo de introdução dos alimentos, que a aprendizagem pela exposição repetida a eles proporcionará a familiaridade necessária para a criança estabelecer um padrão de aceitação alimentar (RAMOS e STEIN, 2000).

A exposição repetida facilita o processo de familiarização com os alimentos e que se inicia com a introdução dos alimentos sólido-pastoso, durante o primeiro ano de vida da criança, gradativamente, ela recebe a alimentação dos pais, que têm a responsabilidade de oferecer uma alimentação variada para que a criança aprenda sobre os diversos sabores, desenvolvendo e exercitando seu paladar (RAMOS e STEIN, 2000).

As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde do indivíduo (PHILIPPI, 2003).

Na fase escolar, as crianças na faixa etária de 7 a 10 anos, começam a desenvolver autonomia para decidir o que comer. Deste modo, Tucunduva (2003), enfatiza o papel fundamental dos pais, educadores e profissionais da área de saúde na formação de bons hábitos alimentares, e na construção de uma atitude madura da criança em relação aos alimentos, pois nessa fase da vida mostra-se com um excelente momento para uma orientação nutricional ativa e participativa, envolvendo fatores tanto individuais como sociais.

Assim, a alimentação adequada deve ser estimulada em um ambiente saudável, evitando assim, o aumento de casos de obesidade infantil, anemia, constipação intestinal e outros problemas (IRALA & FERNANDEZ, 2001). De acordo com Andréia (2008) dados revelam que um terço das crianças estão obesas ou com sobrepeso e, como sabemos, gordura acumulada no organismo prejudica a saúde, podendo provocar diabetes, problemas cardíacos e depressão, a obesidade, que virou epidemia, poderá atingir até 2010 mais de 60% da população infantil.

Observamos na nossa prática diária de professor situações de alimentação inadequada na hora do lanche como: um número acentuado de crianças que trazem alimentos preferidos: chips, chocolates, balas, doces, batata frita, refrigerantes entre outros. Um dos grandes obstáculos à alimentação adequada das crianças começa na escolha do que se coloca na lancheira, pois a alimentação saudável envolve a saúde como um todo.

Outro fator preocupante é a forma como se alimentam, percebemos que alguns alunos comem muito rápido devido a ansiedade e tensão. Outros, ao vê um colega com algum tipo de guloseima, se recusam a comer o lanche ofertado na escola e saem para lanchar com o colega.

Diversos fatores contribuem para que essas situações sejam vivenciadas na escola, como a propaganda transmitida pela televisão, que estimula as crianças a consumirem alimentos e refrescos, cujo valor nutritivo é limitado, têm alto teor energético e contêm grandes quantidades de gordura (especialmente gorduras saturadas), açúcar, colesterol e sal e que fornecem pouco ou nenhum micronutriente (PONTES, 2009).

Diante o relatado, a escola, mostra-se como um ambiente apropriado para a aplicação de programas de educação nutricional, pois está inserida em várias dimensões do aprendizado: ensino, relações entre o lar, escola, comunidade e o ambiente físico-emocional (DAVANÇO, 2004). Proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores favorece a construção de uma relação saudável da criança com o alimento.

Acredita-se também, que para promover hábitos alimentares mais saudáveis e diminuir os índices de obesidade e carências nutricionais é necessário adquirir conhecimentos sobre alimentação e nutrição (COSTA, 2004; TRICHES e GIUGLIANI, 2005).

A partir disso a pergunta que conduz esse estudo é: Como discutir assuntos relacionados à Alimentação Saudável no ambiente escolar, como forma de promover a saúde?

Para responder essa questão, teremos nesse projeto o seguinte objetivo: Discutir com os alunos do CA2 A, da escola municipal Paulo Freire, Ensino Fundamental assuntos relacionados à Alimentação Saudável no ambiente escolar para promoção da saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Nos últimos anos, diversos fatores contribuíram para que mudanças substanciais nos padrões alimentares e nutricionais ocorressem no Brasil e em outros países. Por exemplo, a intensificação do processo de urbanização aliada à maior participação da mulher no mercado de trabalho, levaram as pessoas a consumirem alimentos fora do domicílio, produtos semi-preparados ou prontos para o consumo. Os avanços na tecnologia e no comércio internacional promoveram a transferência e ligação dos locais de compra de alimentos para grandes supermercados. Um expressivo crescimento do setor de serviços e alimentação pode ser observado junto ao advento de um vocabulário próprio em torno dos alimentos industrializados, como o “*fastfood*” (SILVA, 2000).

Os motivos do sucesso destes tipos de alimentos são: a rapidez do serviço, a facilidade de acesso em diversos horários, a praticidade e a padronização, o que evita a surpresa ao desembulhar ou ingerir o alimento, garantindo a satisfação esperada pelo consumidor (SILVA, 2000).

Sobre os locais de venda dos alimentos, de acordo com Ortigoza (1997), a concentração da comercialização em supermercados atingiu, principalmente, as cidades de médio e grande porte. As empresas multinacionais e a agroindústria procuraram estimular esta forma de comércio tendo em vista seu poder de indução a novos hábitos alimentares. Para tanto, um arsenal publicitário foi acionado em torno dos alimentos industrializados, influenciando as preferências alimentares de todas as faixas etárias.

Algumas pesquisas recentes confirmam tais mudanças para a população brasileira. Segundo os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 1995-1996 e o Estudo Multicênico sobre o Consumo Alimentar, coordenado pelo Ministério da Saúde nos últimos trinta anos, tornou-se crescente a adoção de dietas caracterizadas pela OMS/1990 pelo excesso de alimentos com alta densidade energética, ricos em gordura e açúcar refinado (IBGE, 1997). Houve um aumento no consumo de alimentos preparados e produtos industrializados, sugerindo que a alimentação tradicional está sendo substituída por novas práticas alimentares, que simplificam o trabalho e economizam o tempo das pessoas. Dados mais recentes publicados pela POF (2002-2003) apontam para o crescimento do excesso de peso e da obesidade em adolescentes em todo o país, em especial para o sexo masculino (IBGE, 2004).

Segundo Bleil (1998) e Monteiro (1995), o Brasil é um país em transição nutricional, caracterizada pela substituição da desnutrição decorrente da escassez de alimentos pela obesidade, devido ao excesso e inadequação do consumo alimentar. Entretanto, crianças e adolescentes apresentam uma tendência maior de incorporar os novos hábitos alimentares citados.

A prática de uma dieta balanceada e hábitos alimentares saudáveis desde a infância devem proporcionar níveis ideais de saúde e favorecer o perfeito desenvolvimento físico e intelectual, reduzindo os transtornos causados pelas deficiências nutricionais comuns a este estágio de desenvolvimento e evitando a manifestação da obesidade e outros distúrbios alimentares (PAIVA, 2010).

De acordo com Paiva (2010), a família, a escola e a sociedade têm a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento saudável por parte das crianças para que estas se tornem capazes de encontrar um equilíbrio alimentar e alcancem uma boa qualidade de vida com repercussões positivas na adolescência e na vida adulta.

Nesse caso a família é a primeira e a mais direta influência no desenvolvimento de hábitos alimentares, à medida que tem responsabilidade pela compra e preparo dos alimentos, como também pelo ambiente que proporcionam durante as refeições, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança (GAMBARDELLA, 1999).

No entanto, apesar da importância que a família exerce quanto à alimentação, a formação dos hábitos alimentares na criança também está relacionada com as condições socioeconômicas e culturais em que estão inseridas. Outro fator importante na construção dos hábitos alimentares nos primeiros anos de vida, é a influência da propaganda, principalmente a televisão que tem um estímulo forte e poderoso, muitas vezes motivando o consumo alimentar seja em qualquer etapa da vida, e quanto mais jovem, mais passível é a criança aos apelos da propaganda (SENAC, 2003).

Atualmente, sabe-se que a propaganda tem uma influência forte muitas vezes definindo o consumo alimentar. Nesse caso é importante desenvolver trabalhos em que o aluno seja mais crítico sobre as informações oferecidas pela mídia. Guedes (1998, apud Murask e Pinho, 2008) confirma esta situação quando dizem que, o jovem passa a apresentar maior sensibilidade à

propaganda consumista das indústrias alimentícias e também maior capacidade para influenciar os alimentos a serem consumidos pela família.

Nesse sentido a seleção dos alimentos não é apenas uma questão individual, de preferência ou hábito. Sabe-se que, a qualidade de informação disponível, a pobreza e a exclusão social contribuem para restringir esta escolha. De um ponto de vista mais amplo, as condições naturais do clima e do solo, a história, a cultura, as políticas e práticas econômicas e comerciais, também influenciam todo o sistema de produção, de modo que, práticas alimentares são reflexos de diversos fatores sociais, políticos, econômicos e culturais. Caso sejam produzidos alimentos inadequados ou inseguros, ou que aumentem os riscos de doenças, é necessário que o Estado interfira por meio de funções regulatórias e mediadoras das políticas públicas e setoriais, a fim de garantir a proteção da saúde na população (BRASIL, 2005, apud SODRÉ 2008).

Assim tanto a escola como a família precisa orientar e ajudar a criança a adquirir hábitos alimentares saudáveis, pois a infância é o período ideal para aprender a obter estas informações e isto deve ser feito de forma gradativa e agradável, sem se tornar obrigatório (SENAC, 2003). Isto significa que o sistema de educação deve ser capaz de elevar a autoestima e o estímulo a práticas de vida saudáveis, além de proporcionar ambientes que reforcem a promoção da saúde e que apoiem projetos que faz parte da escola e da comunidade, nesse contexto, o professor exerce um papel fundamental na formação dos alunos para uma vida saudável (PELICIONE 1999, apud BERNARDON 2009).

Para que modos de vida fundamentados na promoção da saúde e na prevenção das doenças sejam construídos, a responsabilidade do Estado deve ser compartilhada entre a sociedade e os setores produtivos privados e públicos. É pressuposto da promoção de uma alimentação saudável a ampliação e fomentação da autonomia dos indivíduos e grupos, por meio do acesso a informação para a escolha e adoção de práticas alimentares e de vida saudáveis (BRASIL, 2005).

2.1 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A infância é uma etapa do desenvolvimento em que o corpo físico e o psicológico estão em processo de crescimento e de maturação. Nesse período o organismo necessita de uma alimentação adequada e, por esse motivo, a nutrição correta é indispensável para o desenvolvimento da criança, uma vez que o consumo de uma alimentação inadequada pode influenciar de forma desfavorável no seu crescimento e funções intelectual (GOLD; HEALD, 1994, apud VIALICH e PINHO, 2008).

Nesse sentido a educação alimentar e nutricional envolve modificação e melhoria do hábito alimentar a médio e longo prazo e estão relacionadas à representação sobre o alimento, conhecimentos, atitudes e valores e tem um papel importante em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis que começa na infância. Na escola, onde crianças e jovens passam grande parte de seu dia, as ações de promoção de orientação da saúde constituem importante meios de informação e formação de hábitos saudáveis (ZANCUL, 2008, apud VIALICH e PINHO, 2008).

A alimentação sendo essencial para o ser humano desde o início de sua vida, e sendo dela que o indivíduo retira os nutrientes de que o organismo precisa, as crianças em idade escolar necessitam ter uma alimentação que tenham vários tipos de nutrientes, e em quantidades necessárias (PHILIPPI, 2003).

Portanto, as preferências alimentares das crianças estão associadas à capacidade que os pais têm de introduzir novos alimentos e incentivar hábitos alimentares saudáveis. Pois além de transmitirem informações sobre os alimentos, orientando quais são os alimentos saudáveis, e como é necessário ter hábitos alimentares corretos, os pais têm também várias formas de influenciar na alimentação dos filhos. Eles podem controlar os alimentos que entram em casa e a maneira como esses são preparados (TEIXEIRA, 2010).

Nesse caso, ao oferecer a elas uma alimentação que contém a quantidade certa de nutrientes, os pais estarão contribuindo para o seu desenvolvimento fisiológico, além de estarem atuando na prevenção de uma

série de doenças e desequilíbrios futuros como, por exemplo, os problemas relacionados ao crescimento e aprendizagem (PAIVA, 2010).

Nesse sentido a escola desempenha papel fundamental na conscientização e formação de hábitos de vida saudáveis das crianças, sendo também responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. A alimentação escolar, tanto na rede pública quanto na rede privada deverá suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, melhorando a capacidade no processo ensino-aprendizagem e formando bons hábitos alimentares (PAIVA, 2010)

Diante dessa realidade, a escola é um ambiente favorável para se desenvolver estratégias que estimulam a adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem os alunos em suas escolhas individuais, podendo também envolver a família.

De acordo com Sodré (2008), alguns autores defendem a inclusão do tema da alimentação na escola. Por exemplo, para Ipiranga (1995), as intervenções feitas por educadores no ensino fundamental, vão recair sobre uma geração de pessoas que poderão copiar no futuro, condutas alimentares corretas e os cuidados necessários com a saúde e o estado nutricional.

Considera-se a escola como um espaço social, para incentivar as crianças a ter bons hábitos alimentares, e os benefícios de que uma alimentação saudável seja capaz de melhorar a saúde e prevenir doenças. A escola pode ser reconhecida, para todos os níveis de ensino, como um instrumento de questionamento e comparação às propagandas publicitárias, veiculadas pela indústria de alimentos e junto aos meios de comunicação em massa (SODRÉ, 2008).

De acordo com Boog (1997), a educação nutricional não é uma ferramenta mágica para levar o educando a obedecer à dieta, mas deve possibilitar que este assuma, com consciência, a responsabilidade pelos seus atos relacionados à como ele deve se alimentar corretamente. Ela deve visar à autonomia do educando, sendo conscientizadora e libertadora. Nesse sentido, o educador deve orientar seus alunos, para que estes passem a agir em relação aos alimentos e à alimentação de forma que considerem a cada dia mais as intervenções profissionais.

A escola é um espaço privilegiado para a conscientização e promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. O organismo humano consome energia em todas as suas atividades, e até mesmo quando se encontra em repouso (FALCÃO, 2008).

A boa alimentação é fator importante para o desenvolvimento saudável do indivíduo e para a transformação de sua qualidade de vida. Por isso desde a infância os tipos de alimentos devem ser variados e em quantidades corretas para que ocorra o fornecimento de energia para o bom funcionamento do organismo, como também para a manutenção da saúde, crescimento e do desenvolvimento dos órgãos, a fim de que funcione com equilíbrio.

Uma alimentação saudável não é difícil de ser encontrada e pode ser composta por alimentos produzidos na nossa região. A escolha do alimento certo possibilita a prevenção de doenças e melhoria na qualidade de vida das pessoas.

Neste contexto, é importante trabalhar a conscientização Educacional sobre alimento saudável através da informação e a partir do trabalho que será desenvolvido durante esse período na escola Municipal Paulo Freire – Ensino Fundamental, onde será possível observar a importância de trabalhar temas que podem parecer simples, porém são muito importantes para a saúde da criança.

A alimentação se destaca como um dos mais importantes meios para garantir o crescimento da criança e prevenir carências nutricionais entre os fatores que influenciam o crescimento e a saúde da criança (PHILIPPI, 2003).

Assim o papel da família é oferecer a criança uma dieta variada, e equilibrada, estimulando a criança a comer os mais variados tipos de alimentos. E a escola caberia o papel de ensinar a importância e os benefícios dos alimentos para a saúde das pessoas e orientar como se alimentar corretamente, proporcionando futuramente a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida.

2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA IDADE ESCOLAR E OS SEUS DESAFIOS

A alimentação saudável além de ser uma necessidade fundamental é fator indispensável para manter a saúde e prevenir doenças. Segundo Fanelli (2010), há mais de 2.000 anos, Hipócrates já afirmava que, muitas das substâncias da dieta do ser humano age sobre o seu corpo mudando o organismo de alguma forma, e toda a sua vida depende dessas mudanças, esteja ele saudável ou doente.

É importante destacar que ao longo dos anos os hábitos alimentares no Brasil vêm se modificando, devido ao elevado consumo de alimentos industrializados e pouco consumo de cereais integrais e fibras, seguido da diminuição da atividade física. Isto está colaborando para o aumento da obesidade em crianças e adultos (CAROBA 2002, apud MURASK e PINHO 2008).

Atualmente muito se tem falado em reeducação alimentar, um processo lento que ocorre geralmente na fase adulta, mas, se as pessoas quando crianças recebessem uma educação alimentar correta, não seria preciso reeducá-las mais tarde.

Nesse caso pensando no futuro da saúde da criança o ideal é educá-lo com relação aos hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. Assim, quando chegar à fase adulta, não precisará reeducar sua alimentação(PONTARELLI, 2010).

Portanto os pais são os responsáveis no que envolve “o que” e o “como” deve ser a alimentação da criança. De acordo com Pontarelli(2010) cientificamente os hábitos alimentares das pessoas são influenciados por um fator genético determinante, que atua tanto em suas preferências alimentares como na quantidade que são ingeridas. Assim a preferência e escolha dos alimentos são uma questão cultural e que se aprende no decorrer da vida.

É comum se a criança não gostar de certos alimentos mesmo sem nunca tê-lo provado, baseada apenas na aparência ou cheiro dele, às vezes, quando muda a sua apresentação, ela passa a aceitar melhor o alimento. Por exemplo: quando se oferece à criança salada de chuchu, ela pode até rejeitar,

mas quando ele é servido gratinado e com molho branco, pode ter mais aceitação (PONTARELLI, 2010).

Fanelli (2009) diz que mudar os hábitos alimentares da criança é um processo lento, que depende de pequenas ações, repetidas no dia a dia. Cada ação tem um resultado e com esse resultado, pode-se agir novamente e assim por diante, até a criança se acostumar com os alimentos que contribuem para a melhoria de sua saúde.

Por isso é muito importante interferir e colocar um limite no consumo excessivo de alimentos que são pouco nutritivos, como refrigerantes, balas, doces, salgadinhos, entre outros. Nesse caso as frutas são ótima opção para uma alimentação mais saudável. Com as crianças, nada melhor do que fazer certos acordos, negociando quando se devem comer os alimentos menos nutritivos. Muitas vezes a família acaba cedendo às chantagens, aos choros e aos pedidos, assim deixando-os comer simplesmente aquilo que querem, mas que nem sempre é o melhor.

Considerando que o corpo das crianças está em constante mudança e passando pelo processo de formação, e muitas vezes não se percebe a falta que determinados nutrientes fazem para o corpo. Somente depois de alguns anos ele sentirá a falta dos nutrientes.

E para suprir a falta deles, será necessário o uso de medicamentos, que às vezes são prejudiciais para a saúde. Por isso, deve haver um equilíbrio, determinando nos finais de semana aquilo que elas mais gostam de comer como pizza, chocolate, sorvete e bolachas recheadas.

Mas, durante a semana deve ser mantido fielmente o acordo de comer frutas, assados, legumes, feijão e tudo aquilo que faz bem a saúde, para poder ter uma vida saudável. E para complementar não se esquecer de praticar esportes que é fundamental para um desenvolvimento mais saudável.

Algumas práticas podem facilitar a aceitação de novos alimentos pela criança, como a interação da mesma no momento da alimentação, em contraste com uma apresentação passiva do alimento. Devem-se selecionar alimentos que sejam apropriados à capacidade motora da criança, garantir um ambiente tranquilo e sem distrações no momento da refeição, colocar intervalos entre as refeições para que a criança sinta fome, e também oferecer estrutura familiar adequada (CARVALHAES, 2002).

A aceitação de novos alimentos é influenciada por muitos fatores, entre eles o número de vezes a que a criança foi exposta ao alimento e o tipo de aleitamento. É importante que a criança se acostume a comer variados tipos de alimentos, evitando a monotonia da dieta (DEVINCENZI, 2004).

Os alimentos não devem ser servidos misturados uns aos outros, pois é fundamental que a criança identifique o sabor, a cor e a textura de cada um deles. É comum a aceitação de certos alimentos após rejeição nas primeiras tentativas, é o processo natural da criança em conhecer diferentes sabores e texturas, e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança, que é gradativa e depende de aprendizagem (DEVINCENZI, 2004).

Segundo Pontarelli (2010) a fase que vai dos 6 meses aos 4 a 6 anos é muito importante para a formação de bons ou maus hábitos alimentares. Muitos desses hábitos são adquiridos por imitação dos costumes da família. Por isso é necessário que a família tenha o conhecimento dessas fases e de praticar uma alimentação saudável e equilibrada.

Nessa fase de idade, há um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, porém, se a criança já tiver hábitos alimentares errados há grande chance de se acentuar e alguns distúrbios alimentares podem permanecer, principalmente quando não forem corrigidos (GAGLIONE, 2003, LOPES; BRASIL, 2003).

Dessa forma, as carências nutricionais nessa fase que afetam as crianças têm representado um dos principais problemas de saúde infantil, levando ao crescimento deficiente, comprometendo o desenvolvimento mental e intelectual, provocando prejuízos para o indivíduo (CASTRO, 2005).

No entanto para que o crescimento e desenvolvimento das crianças nessa faixa etária sejam adequados é importante saber escolher os alimentos observando as formas e as quantidades adequadas às necessidades do dia a dia.

Os estudos que abordam o tema “A importância da alimentação saudável na infância” demonstram que além de uma necessidade fundamental, a alimentação adequada desempenha um importante papel no desenvolvimento e no crescimento da criança, promovendo e mantendo a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Isto significa que, conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPPI, 2003).

Nesse caso a criança precisa da referencia da família para aprender a comer de forma correta desde cedo, pois os hábitos alimentares são formados na infância e se mantêm pela vida toda, principalmente quando é feito por meio de bons exemplos. Isso acontece por conta de vários fatores, os quais influenciam de maneira direta na alimentação infantil.

Mas é importante ressaltar que os hábitos alimentares dos pais são fundamentais, pois eles são os modelos para os filhos, por isso é recomendado que os pais também tivessem uma alimentação saudável. Tudo isso irá contribuir para que eles cresçam e se desenvolvam de maneira adequada com uma boa saúde, pois a alimentação ajuda na prevenção e no retardo de doenças crônicas, diabetes, problemas cardíacos e vários tipos de câncer.

Para haver uma mudança de comportamento não basta saber e estar motivado. É preciso, também, que o meio ambiente físico, econômico, social e cultural ofereça condições para permitir e facilitar que essas mudanças aconteçam (GARINE, 1995).

Nesse sentido é importante que a escola proporcione informações sobre uma alimentação saudável para que os alunos levem estes conhecimentos para suas casas, ajudando assim nas escolhas saudáveis da alimentação da família, e adquirindo uma postura critica em relação aspropagandas na mídia (PIPITONE; STURION, 1992).

As crianças ao ingressarem na escola tornam-se mais independentes em relação à escolha dos alimentos, pois passam a conhecer alimentos diferentes daqueles que já estavam habituadas no meio familiar. Portanto é importante a orientação para que possam fazer as melhores escolhas alimentares.

Segundo Marietto (2005) tendo em vista reeducação alimentar, os hábitos inadequados devem ser revertidos e os bons hábitos incentivados, pois conflitos alimentares podem persistir se alguma atitude não for tomada, uma vez que a criança vai crescendo ganhando espaço e formando sua opinião sobre muitos fatos e entre eles, a sua alimentação, mas também da escola, professores e meios de comunicação através de seus programas e anúncios.

É nesse contexto que, a promoção da saúde no ambiente 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 passível (OPAS, 1999).

Segundo Cyrino e Pereira (1999), tal promoção vem sendo apontada como medida estratégica também em virtude do recente aumento da cobertura escolar para essa faixa de idade no país, fornecendo, portanto, acesso a essa população no próprio ambiente escolar.

Porém, para que isso aconteça, é fundamental que a escola favoreça condições para que estas crianças tenham acesso às informações necessárias sobre uma alimentação saudável, além de ser um espaço precioso de interação, discussão e troca de saberes, devendo esse tema ser abordado através de brincadeiras, músicas, teatros, histórias e jogos educativos, explorando de forma lúdica o interesse desse grupo etário (SAUNDER; RAMALHO; LEAL, 2000)

Deste modo, o ambiente de ensino, quando aliado à prática da educação nutricional, é capaz de transformar-se em um local favorável à convivência saudável, ao trabalho dos pais, crianças, educadores e responsáveis pela merenda escolar, por propiciar crianças o acesso ao aprendizado interativo com os alimentos e despertar o prazer de se alimentarem e a consciência dos benefícios que uma alimentação saudável pode lhes proporcionar, com um completo bem-estar físico e psíquico. Desta maneira estaremos educando, alimentando e nutrindo crianças saudáveis e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Nesse sentido a escola que por meio de ações educativas e conscientizadoras despertem nos alunos o prazer de se alimentarem

adequadamente e a consciência dos benefícios que uma alimentação saudável pode lhes proporcionar, com um completo bem-estar físico, psíquico e social.

3METODOLOGIA

A seguir nesse capítulo iremos abordar os passos realizados no desenvolvimento do projeto de intervenção, cujo tema é “A Importância da Alimentação Saudável na Infância”.

3.1 SUJEITOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO:

O projeto de intervenção terá como público alvo, alunos que estudam na escola Municipal Paulo Freire, sendo 23 alunos da turma do CA2 (ciclo de alfabetização), que frequentam o período matutino. São alunos regularmente matriculados que possuem entre seis a sete anos de idade.

Entre esses alunos, o principal problema quanto à alimentação 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, doces entre outros. E também as práticas alimentares são reflexos de diversos fatores sociais, políticos, econômicos e culturais. Portanto, é importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA, 2001; FERNANDES, 2006).

E hoje a uma preocupação muito grande em ir à busca de uma alimentação rica e balanceada, devido a um grande número de crianças desnutridas ou obesas.

Na escola encontram-se crianças com baixo rendimento escolar, talvez por causa da deficiência nutricional de sua alimentação, sendo que uma alimentação inadequada pode ser causadores de muitos problemas de saúde. É nessa perspectiva de promoção da saúde que se faz necessário abordar e discutir assuntos relacionados à alimentação saudável a partir dos seis anos de idade, ampliando o conhecimento dos alunos sobre o tema, para que cresçam adultos mais conscientes e saudáveis. Mas, para que isso ocorra se faz necessário realizar com as crianças atividades lúdicas, enriquecendo um olhar diferenciado, exaltando a importância de uma alimentação correta, e seus benefícios à saúde, destacando os cuidados com o corpo, a criatividade na

preparação dos alimentos; o envolvimento das famílias e o quanto essa mudança de hábitos pode ser benéfica e proporcionar bem-estar a todos.

3.2 CENÁRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO:

O projeto Alimentação Saudável, será realizado na escola Municipal Paulo Freire, Ensino Fundamental (código 00275), está localizada à Rua Lagoa Vermelha, nº. 2075 - telefone (44) 3675-1289, em Cidade Gaúcha (código 560), Dependência Administrativa Municipal, pertencente ao Núcleo Regional de Educação de Cianorte (código 7).

Atualmente é mantida pelo Poder Municipal e administrada pela Secretaria da 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 23/11/1998, o atendimento especializado na área de Deficiência Mental conforme Resolução nº. 566/96 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, distante 62 quilômetros do Núcleo Regional de Educação de Cianorte.

A Escola Municipal Paulo Freire conta com 54 funcionários, dos quais 34 são professores. A quantidade é de 500 alunos, no qual são atendidos em dois turnos: matutino e vespertino.

3.3 DESCRIÇÕES DAS ATIVIDADES DO PROJETO:

Através do projeto "A Importância da Alimentação Saudável na Infância", pretende-se discutir de forma interdisciplinar, assuntos relacionados à alimentação saudável, ampliando o conhecimento do aluno sobre o tema, envolvendo conhecimentos de Ciências, Português e Matemática propiciando assim uma aprendizagem significativa para as crianças da turma CA2 A.

A partir da curiosidade e do interesse do grupo de alunos, pretendemos por meio de histórias infantis, conversas, textos informativos, transparências,

vídeos musicais, brincadeiras, jogos e atividades diversificadas, torná-los conhecedores dos benefícios de que uma alimentação saudável pode melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Para a realização do projeto utilizarei diversos recursos que consistirão em livros de historinhas sobre alimentação, sucatas (embalagens, figuras de alimentos), alimentos trazidos de casa pelos alunos para o preparo de sopas, suco e salada de frutas.

Além disso, para tais atividades serão utilizados alguns espaços da escola, como a sala de aula para a realização de atividades teóricas e práticas sobre o assunto desenvolvido, a cozinha para a preparação dos alimentos, da salada de frutas, a sala de vídeo para apresentação de DVD musical, a biblioteca da escola, para pesquisa e empréstimo de livros relacionados ao assunto do projeto.

Os procedimentos adotados serão muitos, observando o período de duração do projeto que será de aproximadamente dois meses, sendo que só será possível aplicar uma aula semanal no período de auxílio na turma. Cabe ressaltar que as atividades ao longo do projeto serão registradas por meio do diário de aula e por fotos.

Para a realização do trabalho serão observadas crianças da Escola Municipal Paulo Freire, matriculadas no CA2, que possuem faixa etária entre seis a sete anos de idade. Tais crianças serão examinadas e analisadas quanto IMC (índice de massa corporal) e ao crescimento e ao desenvolvimento para verificar se possuem alguma alteração quanto ao peso e crescimento. Para fazer essa análise contarei com a ajuda do professor de educação física, que irá medir e pesar as crianças fazendo as devidas anotações em uma tabela.

O estudo será embasado cientificamente acerca de uma alimentação saudável para crianças entre seis a sete anos de idade, conscientizando-os sobre a importância da alimentação para o seu desenvolvimento.

Será utilizado um material diversificado como: contagem de histórias, conversas formais; cartazes com fotografias, sobre o conteúdo em estudo, manuseio de alimentos concretos, preparo de receitas e cardápios, jogos, brincadeiras, promover com os pais palestras com profissionais competentes,

visando esclarecer aspectos relacionados a uma alimentação saudável para formação de bons hábitos alimentares.

Para que ações, estratégias e metodologias adotadas pelo projeto, “A Importância da Alimentação Saudável na Infância” sejam desenvolvidas com sucesso, será necessário o apoio para reuniões, para fortalecer a adoção de práticas de hábitos saudáveis e estímulos para desenvolver ações, que informem as pessoas envolvidas e as motivem a adotar bons hábitos alimentares.

3.4 ETAPAS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Desenvolver o tema “A Importância da Alimentação Saudável na Infância” em sala de aula é muito importante, considerando que hábitos alimentares inadequados prejudicam a saúde e fazem parte da rotina de algumas famílias.

A escola sendo um espaço educativo e formador de cidadãos capazes de viver em uma sociedade repleta de exagerado consumismo e de novas tecnologias, deve levar seus alunos a adquirirem hábitos alimentares saudáveis, refletirem e se conscientizarem sobre os benefícios da alimentação saudável e assim manter uma boa saúde.

Para o desenvolvimento do projeto seguirei alguns procedimentos:

1ª Etapa: História sobre alimentação e pirâmide alimentar

1ª aula: Apresentar o tema do Projeto e Contar História

Para iniciar o debate sobre Alimentação Saudável, reunirei as crianças em uma roda de conversa, apresentando o tema do projeto. Explicar os

princípios de uma alimentação saudável, incluindo origens e funções dos alimentos.

Em seguida questionar com eles: O que costumam comer? Quantas refeições fazem durante o dia? O que é alimento? Como posso construir uma vida mais saudável? Por que temos o hábito de comer diferentes tipos de alimentos? O que é alimentação saudável? Por que é importante ter uma alimentação correta desde a infância? O que precisamos fazer para ter uma alimentação saudável? Que tipo de alimentos pode comer? Qual deve ser evitado? O que devemos fazer para manter nosso corpo saudável?

Após o questionamento, para ampliar o que eles falaram iniciarei com a leitura de uma historinha sobre alimentação, “O Livro dos Alimentos, de Paulo Ricardo Kralik Angelim - Coleção Vida” Editora Edelbra, v. 1, 2008.

Com base na história lida, professor e alunos irão discutir sobre a importância, a utilidade e finalidade dos alimentos, chamando a atenção para que os alunos percebam a necessidade de nos alimentarmos corretamente e o quanto isso interfere na nossa saúde.

Após as reflexões, com o objetivo de registrar as informações obtidas, as crianças irão fazer um desenho livre e com os desenhos e ajuda do professor montar um painel e fazer a exposição para os outros alunos da escola.

Assim através do desenho a criança pode expressar sua interpretação sobre ter uma alimentação saudável, e desta maneira perceber então que a promoção de hábitos saudáveis na infância, não trata apenas de informar, mas de fornecer conhecimentos que capacitem o indivíduo para a ação, e isso refletirá em uma melhor qualidade de vida no futuro.

2ªAula: Pirâmide Alimentar

Segundo a RDC nº39, de 21 de março de 2001, vigente em nosso País, a Pirâmide Alimentar é um guia, que oferece orientações simples as pessoas para ter uma alimentação mais saudável que baseados nas recomendações nutricionais você pode escolher os alimentos que quer consumir, e obter todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo a quantidade certa de calorias para manter um peso apropriado e uma dieta equilibrada(BRESAN, 2010).

De acordo com Branco (2010), a pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação no total de calorias de uma dieta saudável.

Na base da nova pirâmide alimentar estão a prática de atividades físicas na forma de exercícios, lazer, esportes e uma vida ativa. A alimentação não tem efeito totalmente positivo na prevenção de doenças, quando não está ligada a uma vida atividade física. Seguindo a base da pirâmide estão os alimentos que devem estar presentes em maior quantidade na alimentação, enquanto no topo é constituído por alimentos que devem ser moderados ou até mesmo evitados (BANCO DE SAÚDE, 2010).

Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes importantes e essenciais para o bom funcionamento do organismo. Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes que o corpo precisa e manter sua saúde. Por isso, todos devem ser consumidos em quantidades certas. E estas quantidades variam de acordo com as necessidades de cada um.

Apresentarei para os alunos no retro projetor, a pirâmide alimentar, mostrarei que os alimentos são organizados em grupos, observando e identificando cada grupo, e que uma alimentação balanceada e de qualidade é aquela que possui todos os alimentos na quantidade suficiente para ajudar no crescimento e desenvolvimento do corpo. Mas, não existe nenhum alimento que agrupa sozinho os nutrientes de todos os alimentos. Por isso nossa alimentação precisa ser variada, ou seja, devemos consumir pelo menos, um alimento de cada grupo, pois nosso corpo usa cada alimento de modo diferente.

Objetivando identificar de forma atraente, lúdica e educativa como os alimentos são agrupados, os tipos e quantidades de alimentos que devem ser mais consumidos e os consumidos em pouca quantidade. Cada aluno receberá uma pirâmide alimentar em branco e uma folha com vários tipos de alimentos para pintar, recortar e colar na pirâmide alimentar.

Esse aprendizado possibilita a criança assimilar como deve compor sua refeição, respeitando a variedade, moderação e equilíbrio. Assim obterá a energia necessária para realizar as atividades do dia a dia, e para que cresçam

e se desenvolvam de maneira adequada com uma boa saúde, pois a alimentação ajuda na prevenção e no retardo de muitas doenças.



A pirâmide alimentar acima foi desenvolvida pelo Banco de Saúde a partir das mais recentes evidências médicas e científicas para uma dieta saudável.

2ª Etapa: Os nutrientes

Através da alimentação o organismo retira os nutrientes necessários para o bom funcionamento e manutenção da saúde. Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos, que podem ser de origem animal ou vegetal, eles são partidos em pequenas porções pelo processo de digestão e absorção, começando pela boca através da mastigação, e terminando no intestino, onde os nutrientes são absorvidos, e usados por todo o organismo para manter o bom funcionamento (BRASIL 2007, apud DUTRA et al 2007).

Para que isso ocorra é importante identificar os tipos de nutrientes, seu papel no organismo e os benefícios para a vida.

Para trabalhar o tema sobre os nutrientes, apresentarei o texto “Os Nutrientes” escritos por José Luiz Carvalho da Cruz, Projeto Pitangua - Ciências - 3º série, Editora Moderna, 1º edição, São Paulo, 2005. P. 73.

Promover uma discussão sobre a importância, utilidade e finalidade dos nutrientes nos alimentos, para que os alunos percebam a importância de nos alimentarmos corretamente e o quanto isso interfere na nossa saúde.

Depois da leitura e questionamento do texto, os alunos organizarão uma lista de alimentos que gostam de comer e os que não gostam. Com base nesta lista o professor irá conhecer um pouco dos hábitos alimentares dos alunos fazendo as mediações necessárias.

Cada criança deverá colar o texto no caderno levando o conteúdo teórico para os pais, com a finalidade de que leiam e ampliem seus conhecimentos, compreendendo a importância de mudar os maus hábitos alimentares e adquirir os bons, favorecendo a saúde de toda a família.

Por isso a criança precisa da referência da família para aprender a comer de maneira correta desde cedo, pois os hábitos alimentares são formados na infância e se mantêm pela vida toda, principalmente quando é feito por meio de bons exemplos.

3ª Etapa: Verduras e legumes

Alimentação saudável é um hábito que deve estar presente no dia-a-dia da família. Um cardápio variado e balanceado com legumes e verduras pode evitar doenças provocadas pela falta de nutrientes e prevenir outras. Quem consome grande quantidade desses alimentos garante o bom funcionamento do corpo, diminui a chance de desenvolver doenças, e também combate a obesidade.

Para que as crianças percebam que, uma boa saúde depende da qualidade de vida e da alimentação de cada um e que uma alimentação simples, com variedades de verduras, legumes, cereais, leite, ovos e alguma carne é o que precisamos, pela leitura e o trabalho com a linguagem será realizada outra leitura de história, Janjão, O Feijão de Debora Ramos e Marcel Luiz, da obra: No Reino da Hortolândia, na Terra dos Cereais – Editora Sabida, 8ª edição.

Com essa leitura o professor deverá levar o aluno, a valorizar uma alimentação saudável, aprendendo escolher alimentos nutritivos e de boa qualidade.

Para enriquecer o assunto de forma criativa, cada aluno receberá uma folha com figuras de alimentos (frutas, verduras e legumes) para pintar e recortar. Quando terminar as crianças se reunirá em roda, com os alimentos recortados no centro junto com um dado grande de quantidades numéricas. Cada aluno jogará o dado e irão comprar do meio da roda a quantidade de alimentos indicada no dado e colar em uma folha onde terá o desenho de uma cesta. O vencedor é aquele que tiver mais alimentos na cesta.

Desse modo as crianças terão oportunidade de aprender que a alimentação além de ser uma necessidade fundamental, para o corpo é um dos fatores que mais afetam a saúde do indivíduo, porque não basta ter acesso a bens alimentares, é necessário saber escolher os alimentos de forma e quantidades necessárias, as necessidades do dia a dia.

4ª Etapa: Rótulos

Utilizar as embalagens trazidas pelos alunos e montar um mural com informações nutricionais de cada alimento (alimentos que possuem maior quantidade de proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais). Com as embalagens que sobrar desta atividade realizarei a experiência do supermercado.

Utilizando a sala de aula da escola organizarei as prateleiras com os alimentos. Cada criança receberá dez pequenas notas de dinheiro (feitas de papel) no valor de R\$ 1,00 e uma sacola de supermercado. Antes de dar início a atividade será combinada, que cada nota de R\$ 1,00 vale um alimento e que não era necessário gastar todo seu dinheiro.

Os alunos se dividirão, em dois grupos; um grupo será os compradores e o outro grupo será responsável pelos caixas do supermercado, sua tarefa será contar os alimentos comprados, receber o dinheiro e fornecer o troco, nessa tarefa eles contarão com o auxílio do professor, assim como, alertar aqueles que passarem do valor combinado. Após, os grupos trocarão suas funções.

Essa atividade é importante na compreensão da realidade social, uma vez que seu objetivo além dos conhecimentos matemáticos em questão está ligado às questões sobre uma alimentação saudável. Em outras palavras, a realidade social é o conteúdo mesmo de Integração Social. “E a escola deve possibilitar a leitura dessa realidade, o aprendizado de seus códigos, isto é, dos conceitos que essa leitura envolve, relacionados com tempo, espaço e grupos sociais” (ANTUNES; MENANDRO; PAGANELLI, 1993, p. 5). Desse modo, a criança passa a compreender melhor a sociedade em que vive, podendo agir nela, motivada a participar de sua transformação.

5ª Etapa: Vitaminas

Para que as crianças compreendam a importância das vitaminas para a saúde do nosso corpo, iniciarei contando a história da coleção “Alimentação Saudável Para Crianças - As Vitaminas” de Evelyn Heine – Editora Brasileitura.

Após refletir sobre a história, explorar com os alunos as frutas que serão utilizadas na vitamina – banana, maçã, laranja, abacaxi, melão entre outras, e também mostrar a importância do leite no desenvolvimento da criança, bem como seus derivados.

Como os alunos estarão em contato com muitos nomes de alimentos, aproveitarei para trabalhar a relação fonema grafema destacando as letras iniciais, refletir sobre os sons iniciais e finais das palavras, como também, relacionar as letras iniciais de seus nomes e de seus familiares com as letras do alfabeto.

É importante que o professor ao trabalhar com seus alunos, proporcione o entendimento do que a escrita representa seus valores e usos sociais, além da compreensão de como se organiza esse sistema de representação, que tem como base a fala.

A criança deve entender que usamos a escrita para escrever algo para alguém ler com o objetivo de registrar uma ideia, uma informação. Para isso, pode utilizar vários recursos como: rótulos de alimentos, nomes de frutas, receitas, enfim o professor deverá colocar as crianças em contato com materiais diversificados e significativos, possibilitando ao aluno relacionar o símbolo à palavra.

Através dessas atividades, a criança terá noções das funções e benefícios das vitaminas, e a oportunidade de conhecer várias situações de escrita, reconhecendo também a escrita como uma forma de registro e percebendo que as ideias se transformam em símbolos.

6ª Etapa: Alimentos Saudáveis e não saudáveis

Para iniciar a atividade irei contar a história, “Alimente-se Corretamente” de Jose Antônio Siqueira – Coleção Wendy e Amigas-Editora Bicho Esperto-2009. Com base na história lida o professor poderá desenvolver as mediações deste tema, através de questionamentos, proporcionando aos alunos momentos de reflexão sobre a escolha de seus alimentos.

Na hora de comprar alimentos dar preferência a alimentos mais saudáveis. Por exemplo, no lugar do refrigerante, suco artificial, bolacha recheada, doces ou chips, dar preferência as verduras, legumes, frutas e sucos naturais, diminuindo o uso de produtos industrializados. Também orientar as crianças sobre a influência e o exagero que a mídia transmite por meio de propagandas, desenhos e programas de televisão para aumentar o consumismo de determinados alimentos que não são saudáveis e que podem prejudicar a saúde.

Para auxiliar na assimilação do conteúdo e estimular o consumo de alimentos saudáveis, o professor formará dois grupos: um grupo ficará responsável em confeccionar um painel, pesquisando e colando figuras de alimentos saudáveis; o outro grupo pesquisará figuras de alimentos que devem ser evitados. Em seguida discutir as diferenças entre eles, verificando se os alunos conhecem diferentes tipos de alimentos saudáveis, além de ampliar o conhecimento e estimular o consumo dos mesmos dentro da realidade do aluno.

Desse modo, é fundamental que escola envolva as crianças num clima de parceria e interesse participativo do grupo, favorecendo condições para que os alunos tenham acesso às informações necessárias, discussões e trocas de saberes sobre uma alimentação saudável. Sendo capaz através do conhecimento adquirido expressar uma postura crítica frente as propagandas transmitidas pelos meios de comunicação, valorizando assim a saúde, discernindo e participando de decisões relativas a saúde individual e coletiva.

7ª Etapa: A importância das frutas

As frutas desempenham papel importante na alimentação, contém nutrientes essenciais para manter uma boa saúde e o bom funcionamento do corpo. O hábito de consumir frutas auxilia o metabolismo do corpo humano, fortalece as células e ajudam a prevenir algumas doenças, (PANATO, ET AL. 2007).

Para trabalhar esse tema, apresentarei a música, “Salada de Frutas” do DVD “Xuxa Só Para Baixinhos 10”. Após as crianças cantar a música, será

discutido sobre: Qual a importância das frutas na alimentação? Qual o valor nutritivo? A função das vitaminas que contém nas frutas? Que benefícios elas tem para o corpo? Quais as frutas preferidas pelos alunos? As cores, os sabores, texturas, variedades de frutas, quantidades e tamanhos diferentes.

A higiene que devemos ter com as frutas na hora de comê-las. Por meio dessa investigação, as crianças provavelmente compreenderão que as frutas são indispensáveis ao bom funcionamento do corpo humano.

Após as reflexões providenciar um cartaz com a escrita da letra da música, para fazer a leitura. Em seguida os alunos receberão uma cópia da música, o professor irá orientá-los para identificar e pintar o nome das frutas citadas na canção. Em outra aula dar sequência a atividade providenciando uma cópia com os desenhos das respectivas frutas que tem na música para os alunos pintar, recortar e colar montando um painel, com o tema, “A importância das frutas”.

Para enriquecer a atividade, propor aos alunos, para montar com o alfabeto móvel o nome das frutas que colaram no painel, em seguida fazer o registro no caderno, e enumerar o total de letras e sílabas (valor sonoro) que compõe cada uma das palavras.

Para finalizar as atividades do projeto, cada aluno irá trazer de casa um tipo de fruta e com a ajuda do professor e participação dos alunos será preparada uma salada de fruta. Após a preparação da salada de frutas a receita será registrada no caderno.

Assim a criança tem a oportunidade de compreender que o seu corpo está em processo de crescimento e maturação, por esse motivo, necessita de uma alimentação adequada, uma vez que a alimentação inadequada pode influenciar de forma desfavorável em sua aprendizagem. Ressalta-se também que o trabalho com música possibilita ao aluno relacionar gestos e o movimento corporal a linguagem expressiva.

Desse modo através das atividades realizadas, a criança passa a compreender o uso dos símbolos convencionais da escrita, na construção de palavras. Nesse processo, as crianças precisam resolver problemas de natureza lógica até chegarem a compreender de que maneira a escrita alfabética acontece. E assim terão a possibilidade de desempenhar práticas sociais de leitura e escrita, por si mesmas.

4 AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrerá continuamente, por meio da participação dos alunos nas atividades propostas, confecção e exposição de cartazes e dos registros de atividades realizadas no decorrer das aulas.

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

O projeto de intervenção “A Importância da Alimentação Saudável na Infância” permitiu aos alunos do CA2, colocar em discussão a mudança de atitude em relação a seus hábitos alimentares, entendendo que a alimentação é uma das necessidades mais importante para o desenvolvimento do ser humano, pois cada alimento fornece ao organismo substancias que são indispensáveis ao bom funcionamento do corpo e a manutenção da vida.

Por isso, desde cedo as crianças devem ser estimuladas a adotar hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, trazendo muitos benefícios para sua vida adulta.

Observa-se que a escola é o lugar apropriado para a promoção da saúde, como também para a aplicação de estratégias que possibilitem esse aprendizado.

Para a realização das estratégias do projeto de intervenção, os encontros aconteceram em sete etapas. Seguidas de atividades que facilitaram a compreensão dos temas.

A 1ª etapa foi desenvolvida em duas aulas, sendo que na 1ª aula foi apresentado o tema do projeto para os alunos, explicando de maneira simples a importância e os benefícios da alimentação correta.

Durante o questionamento foram abordadas algumas questões como: O que é alimento? Por que a alimentação é importante? O que as crianças costumam comer? Quantas refeições fazem durante o dia? Como posso construir uma vida mais saudável? Por que temos o hábito de comer diferentes tipos de alimentos? O que é alimentação saudável? Por que é importante ter uma alimentação correta desde a infância? O que precisamos fazer para ter uma alimentação saudável?

Após a discussão percebeu-se que as crianças demonstraram interesse em aprender mais sobre os alimentos, bem como, dividir com a família a necessidade de mudanças de hábitos alimentares, pois durante os questionamentos, alguns alunos se manifestaram dizendo que iam pedir para as mães melhorar as refeições.

Dando sequencia, objetivando valorizar os questionamentos anteriores foi realizada a contagem de uma história infantil sobre os alimentos, chamando

a atenção para que os alunos percebessem a necessidade de nos alimentarmos corretamente, e o quanto isso interfere na saúde. Para reforçar o entendimento da história lida, as crianças elaboraram desenhos e montaram um painel fazendo a exposição na escola, para chamar a atenção a respeito da alimentação saudável.

Na segunda aula aprofundando o tema alimentação, foi apresentado a pirâmide alimentar, mostrando para os alunos a importância de uma boa alimentação, os principais grupos de alimentos e a maneira como cada um atua no corpo. Nessa atividade levamos o aluno a perceber que é necessário nos alimentarmos bem, para ter uma vida saudável.

Foram abordadas questões como: O que é pirâmide dos alimentos? Como ela é composta? Quais alimentos formam cada grupo? Que alimentos deverão consumir em maior e menor quantidade? O que é uma alimentação equilibrada? Como está sendo sua alimentação?

Por meio dessas explicações foram oportunizadas aos alunos situações, em que obtiveram informações sobre os diferentes grupos de alimentos para que pudessem auxiliar em seus hábitos alimentares, sugerindo como se deve montar o prato de refeições. Ressaltando também que essas mudanças associadas à prática de atividades física contribuirão para uma melhor qualidade de vida.

Para ampliar os conhecimentos adquiridos, os alunos montaram uma pirâmide alimentar com figuras de alimentos. Com essa atividade o aluno percebeu que a pirâmide alimentar serve para orientar as escolhas do dia a dia, e que a melhor maneira de buscar uma dieta saudável é incluir em cada refeição, um alimento de cada um dos grupos mostrados na pirâmide. E assim, começa a adquirir bons hábitos alimentares.

Na 2ª etapa foi trabalhado um texto informativo sobre os nutrientes, explicando os tipos, funções e fontes dos nutrientes e das fibras. Após a leitura o professor conversou com os alunos: O que eles entenderam do texto? Qual é a mensagem que o texto quis expressar? O professor conduziu as reflexões de modo que as crianças percebessem que o texto fornece informações sobre a importância de uma alimentação saudável através da definição de nutrientes.

A partir das respostas foram constatadas que as crianças não possuem conhecimentos dos valores nutricionais dos alimentos, as escolhas são feitas

de acordo com o sabor do alimento. E assim o professor procurou esclarecer que todos os alimentos são compostos de nutrientes. E que em um alimento temos muitos nutrientes, mas não todos. Todos os nutrientes são essenciais e cada um deles tem um papel fundamental para o organismo. Nesse caso nenhum nutriente é mais ou menos importante que o outro. Todos eles são necessários para garantir a saúde.

Desse modo as crianças foram incentivadas a perceber que quando uma pessoa não ingere os nutrientes necessários ou os ingere em quantidades insuficientes, pode ter alguns problemas de saúde. É por isso, que temos que comer muitos tipos de alimentos para que assim nosso corpo tenha os nutrientes essenciais. O texto com o conteúdo teórico foi colado no caderno dos alunos, a fim de que os pais leiam e se apropriem das informações e ampliem seus conhecimentos, compreendendo a importância de mudar os maus hábitos alimentares e adquirir os bons, favorecendo a saúde de toda a família.

Como já foi abordada nas etapas anteriores, a alimentação saudável é um hábito que deve estar presente no dia-a-dia da família. Um cardápio variado e balanceado com legumes e verduras pode evitar doenças provocadas pela falta de nutrientes e prevenir outras.

Para reforçar o aprendizado anterior, foi desenvolvido na 3ª Etapa, o tema sobre verduras e legumes, inicialmente apresentou-se a história “Janjão, o Feijão”. As crianças foram incentivadas a avaliar como está sendo sua alimentação, o que costumam comer, perguntando, por exemplo: Quem gosta de comer arroz, feijão, verduras e legumes? Após os questionamentos percebeu-se que algumas crianças não gostavam de comer feijão e alguns tipos de verduras. De acordo com o que foi sendo explicado, elas se mostraram interessadas em consumir mais esses tipos de alimentos.

Para que as crianças tenham contato com as variedades de verduras e legumes, e enriquecer o assunto de forma criativa, cada aluno recebeu uma folha com figuras de alimentos, (verduras e legumes) para pintar e recortar. Quando terminaram as crianças se reuniram em roda, com os alimentos recortados no centro junto com um dado grande de quantidades numéricas. Cada aluno jogava o dado, e de acordo com o resultado obtido, compravam do meio da roda a quantidade de alimentos indicada pelo dado e

colavam em uma folha em que tinha o desenho de uma cesta. O vencedor é aquele que conseguir mais alimentos colados na cesta. Nessa atividade as crianças interagiram muito bem com o grupo, demonstrando entusiasmo, e tiveram oportunidade de conhecer as variedades de legumes e verduras, e relacioná-las o que comem com aquilo que estão vendo e manuseando.

Na 4ª etapa, os alunos tiveram contato com as informações contidas nas embalagens dos alimentos que são consumidos, e o que eles fornecem ao nosso corpo.

Nessa etapa o professor procurou esclarecer que, para uma alimentação ser saudável, não basta saber o significado dos nutrientes, o valor nutritivo dos alimentos. É preciso saber utilizar essas informações no dia-a-dia, começando pela escolha dos alimentos, a rotulagem e conservação dos alimentos, até o momento em que será preparado e ingerido. Para isso, tornou-se fundamental abordar o tema sobre rótulos, para estimular os alunos a analisar as diferentes informações encontradas nos rótulos dos alimentos que consumimos, procurando valorizar os alimentos naturais. Desse modo foi importante que os alunos tivessem conhecimento desse assunto para que se informem, esclareçam suas dúvidas, obtendo uma educação diferencial, que atenda não só o conteúdo escolar, mas os ensinamentos para a vida, para que desde a infância possam consumir os alimentos de forma consciente.

Para realizar a atividade que envolve rótulos, os alunos utilizaram as embalagens que trouxeram de casa, compreendendo e conhecendo a importância de aspectos como: os tipos de nutrientes que aparecem, carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e também a quantidade de água, as condições de armazenamento, as informações nutricionais de cada produto, como também identificar a data de validade, se a embalagem está em perfeito estado, não podendo estar estufada, amassada ou enferrujada.

Em seguida, eles classificaram os rótulos quanto a um determinado critério, como, por exemplo: 0% de gorduras trans, o valor energético, proteínas, vitaminas, etc... A partir daí, discutimos sobre esses critérios. Percebeu-se que poucos alunos tinham conhecimento das informações contidas nos rótulos, enquanto a maioria desconheciam as informações. Para valorizar o conteúdo trabalhado, foi proposto também que a turma realizasse uma atividade, utilizando as embalagens que trouxeram, envolvendo noções de

sistema monetário, relacionando a compra de alimentos com a realidade social. Assim, a criança pode compreender melhor a sociedade em que está vivendo, agindo e participando de sua transformação.

Para desenvolver a 5ª etapa, foi contada a história da coleção “Alimentação Saudável Para Crianças - As Vitaminas” para que as crianças compreendessem a importância das vitaminas para a saúde do nosso corpo, suas funções e em que alimentos elas são encontradas,

Após os alunos ouvir a história, foi estimulado à valorização e o consumo de uma boa alimentação, ajudando-o a observar que quando nos alimentamos bem, não precisamos tomar cápsulas de vitaminas, porque em um mesmo alimento pode ter uma porção de substâncias diferentes, cada uma com sua função. Citamos como exemplo a manga, é uma fruta que possui vitamina C, vitamina A, algumas do complexo B, além de fibras e minerais. A atuação dessas vitaminas ajuda várias partes do corpo. E os remédios não poderiam fazer isso tão bem. Observa-se que a escola é o lugar apropriado para a promoção da saúde, como também para a aplicação de estratégias que possibilitem esse aprendizado.

Como os alunos estarão em contato com muitos nomes de alimentos, o professor aproveitou para trabalhar a relação fonema grafema, destacando as letras iniciais, refletindo sobre os sons iniciais e finais das palavras, como também, relacionando as letras iniciais de seus nomes, de seus familiares e dos alimentos com as letras do alfabeto.

Através dessas atividades, a criança tiveram noções das funções e dos benefícios das vitaminas para o corpo, bem como a oportunidade de conhecer várias situações de escrita, reconhecendo também a escrita como uma forma de registro e percebendo que as ideias se transformam em símbolos.

Na 6ª etapa foi apresentada a história, “Alimente-se Corretamente” da coleção Wendy e Amigas, objetivando identificar as preferências alimentares dos alunos, reconhecendo os alimentos que faz bem para a nossa saúde e os que devem ser evitados. Com base na história lida o professor desenvolveu as mediações deste tema, através de questionamentos como: O que as crianças costumam comer no café da manhã, lanche da manhã, no almoço, lanche da tarde e jantar? O que entendem por alimentos saudáveis? E alimentos não saudáveis? O que eles gostam e não gostam de comer? Os benefícios de uma

boa alimentação à base de produtos naturais e como os alimentos industrializados (que contém química) prejudicam a nossa saúde. Cada aluno contou uma história de vida alimentar e comentaram o que entendiam por uma alimentação saudável.

Dessa forma foi proporcionado aos alunos momentos de reflexão sobre a escolha de seus alimentos. No momento de comprar alimentos dar preferência a alimentos mais saudáveis. Por exemplo, no lugar do refrigerante e suco artificial, preferir sucos naturais, ao invés de consumir bolacha recheada, doces ou chips, dar preferência às verduras, legumes e frutas. O professor também conscientizou os alunos sobre as propagandas exibidas na mídia, que influenciam as crianças a consumirem alimentos industrializados, não que sejam totalmente proibidos de consumir esses alimentos, mas esse consumo precisa ser feito com moderação porque podem prejudicar a saúde.

Em seguida, para ampliar o conhecimento sobre o consumo de alimentos saudáveis, o professor propôs um trabalho em grupos: um grupo confeccionou um painel pesquisando e colando figuras de alimentos saudáveis, e o outro grupo fez sobre os alimentos que devem ser evitados. Após elaborar os painéis, se reuniram para discutir as diferenças entre eles. Verificou-se que houve interação entre eles no desenvolvimento das atividades, na troca de ideias, além de serem criativos na elaboração dos painéis, que foram expostos na escola para que todos pudessem ler.

Desse modo, é fundamental que escola envolva as crianças num clima de parceria e interesse participativo do grupo, favorecendo condições para que outros alunos também tenham acesso às informações necessárias, e trocas de saberes sobre a importância de uma alimentação saudável, valorizando assim a saúde.

Para iniciar o tema da 7ª etapa “A Importância das frutas” foi retomada conceitos sobre alimentação trabalhada nos temas anteriores. Em seguida foi feita uma atividade prática com a música, “Salada de Frutas” do CD (Xuxa Só Para Baixinhos 10) Após as crianças cantarem a música, foi abordado questões como: Qual a importância das frutas na alimentação? Qual o valor nutritivo? A função das vitaminas contidas nas frutas? Os benefícios que elas exercem no corpo? Quais as frutas preferidas dos alunos? As cores, os sabores, as texturas, os vários tipos de frutas e os tamanhos diferentes.

Depois de discutir das questões acima, o professor aproveitou a letra da música, para valorizar a leitura e escrita espontânea dos alunos através de atividades lúdicas.

Para enriquecer a atividade, os alunos montaram um painel com vários tipos de frutas. Nessa etapa os alunos demonstraram muito interesse, enquanto desenvolviam a atividade, iam identificando suas frutas preferidas.

Para finalizar as atividades do projeto, cada aluno trouxe de casa um tipo de fruta e com a ajuda do professor fizeram uma salada de frutas. Após a degustação da salada de frutas as crianças registraram a receita no caderno. Assim a criança teve a oportunidade de compreender que necessita de uma alimentação adequada, uma vez que a alimentação inadequada pode influenciar de forma desfavorável em sua aprendizagem.

A avaliação ocorreu continuamente, através da observação da atenção e das atitudes de cada aluno durante as explicações, por meio da participação dos alunos nas atividades em grupos, da criatividade na confecção e exposição de cartazes e dos registros de atividades realizadas no decorrer das aulas.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do trabalho desenvolvido com a turma do CA2 A na escola municipal Paulo Freire Ensino Fundamental, foi possível observar a importância de se tratar de assuntos como, “alimentação saudável” que podem parecer um assunto simples, mas indispensável para a saúde infantil.

Nesse sentido, a infância é um momento favorável para a criança adquirir hábitos alimentares saudáveis. E como já foi citada, a família é a primeira e a mais direta influência no desenvolvimento de comportamentos alimentares, à medida que tem responsabilidade pela compra e preparo dos alimentos. Percebe-se que a criança aprende os hábitos alimentares do ambiente em que vive. Nesse caso se os hábitos das pessoas de sua convivência são incorretos, a criança irá adquiri-los, levando-os a desenvolver distúrbios alimentares que poderão permanecer se não houver mudanças por parte da família.

Portanto a escola precisa refletir seu papel na formação e informação nutricional dos alunos, bem como a importância de desenvolver ações, a partir da problemática “A importância da alimentação saudável na infância” visando à aquisição de hábitos alimentares saudáveis, já que são a partir desses que se podem atingir os pais uma vez que há uma interligação a escola, a criança e os pais.

Percebeu-se através do projeto de intervenção que as crianças demonstraram interesse em aprender sobre os alimentos, e também em dividir com a família a necessidade de mudar os hábitos alimentares,

Os alunos participaram com entusiasmo, expondo suas opiniões, como também na realização das atividades propostas e na interação com os colegas. E desta maneira perceberam que mudar os estilos de vida na infância, praticar exercícios físicos, alimentação balanceada e principalmente a cooperação da família, e escola conscientizando as crianças sobre a importância de manter um corpo saudável através de uma boa alimentação, são estratégias fundamentais para a promoção da qualidade de vida desses escolares. Deve-se lembrar, ainda, que a introdução de hábitos alimentares saudáveis deve ser feita de maneira progressiva e persistente.

Através do projeto de intervenção, conclui-se que, apesar dos alunos possuírem pouca idade e estarem iniciando sua vida escolar, as ações realizadas permitiu que se conscientizassem da importância de consumir alimentos que contenham todos os nutrientes em quantidade e qualidade necessárias para o bom funcionamento do corpo, e também por meio do conhecimento adquirido apresentar uma postura crítica frente às propagandas transmitidas pela televisão.

É importante destacar que o tempo de aplicação do projeto foi pouco, para permitir que sejam tiradas conclusões exatas sobre os resultados de formação de hábitos alimentares dos alunos. Seria necessário um seguimento maior dos conteúdos com as crianças, e talvez encontros com os pais para consolidar as ideias de hábitos alimentares saudáveis. No entanto os primeiros passos para mudanças já foi dado e os alunos demonstraram disposição em mudar seus hábitos alimentares ao participar ativamente das atividades propostas.

Na verdade, todas as tentativas que tenham reflexos sobre as práticas de promoção, recuperação e proteção da saúde serão realmente, aprendizagem positivas, porque não se trata de convencer ou de informar as pessoas, mas de fornecer recursos que habilitem indivíduos para a ação.

REFERÊNCIAS

ANGELINI, K. R. P; **O livro dos alimentos** – Coleção Vida, v. 1 - Editora Edelbra, 2008 - Erechim, RS. www.edelbra.com.br.

ANTUNES, R.A; MENANDRO, F.H; PAGANELLI, T. **Estudos sociais: teoria e prática**. Rio de Janeiro: ACCESS, 1993.

BANCO DE SAÚDE. **Pirâmide Alimentar Brasileira. 2008 atualizado em 2010**. Disponível em: www.bancodesaude.com.br/dietas/pirâmide-alimentar: Acesso em: 06-01-2011.

BARROS, D; PABST, L.M. **No reino da Hortolândia na terra dos Cereais – Janjão o feijão** - edições Sabida. Blumenau – Santa Catarina. www.elv.com.br.

BLEIL, S.I. **O padrão alimentar ocidental: considerações sobre as mudanças de hábitos no Brasil**. Caderno de Debate, v.6, p.1-25, 1998.

BRANCO, E. S. **Pirâmide alimentar: a matemática nas dietas**. 2010. Portal do professor. Disponível em: www.diabetes.org.br/alimentos/2009-piramide-alimentar Acesso em 19-12-2010.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1999.

BRASIL – MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - **Guia Alimentar para a População Brasileira - Promovendo uma Alimentação Saudável**. Ed especial, Brasília – DF, Secretaria de Atenção à Saúde, 2005.

BRESSAN, J. **Sociedade Brasileira de Diabetes. Pirâmide Alimentar**: Disponível em: www.diabetes.org.br/alimentos/209-piramide-alimentar. Acesso em: 31-10-2010

CARDOSO, M.S e outros - **CIÊNCIAS da Escola para a Vida** – Editora Lê.

CARVALHAES, **Capacidade materna de cuidar e desnutrição infantil**. Rev. Saúde Pública, vol.36, nº 2, abr. 2002.

CASTRO, T. G.; NOVAES, J. F.; SILVA, M. R.; COSTA, N. M. B.; FRANCESCHINI, S. C. C.; TINOCO, A. L. A.; LEAL, P. F. G. **Caracterização de o consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional**

de pré-escolares de creches municipais. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 3, p. 321-330, maio/jun. 2005.

CAVALCANTI, **comportamento alimentar e obesidade na infância e na adolescência:** uma revisão. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, Recife, v. 23, n. 3, p. 199-203, 2008.

CRUZ, J. L.C. Projeto Pitangua - **Os nutrientes** - Ciências - 3º série, Editora Moderna, 1º edição, São Paulo, 2005. P. 73.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-84, abr./jun. 2004.

DEVINCENZI, M. U. et al. **Nutrição e alimentação nos dois primeiros anos de vida.** Compacta Nutrição, São Paulo, v. 5, n. 1, 2004.

FOTOS. Fonte. A autora – 2010.

GAGLIONE, C. P. **Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar.**

GUIA DE NUTRIÇÃO. **Alimentação saudável.** 2008. Disponível em: www.alimentacaosaudavel.org: Acesso em: 20-05-2010

HEINE, E. **As Vitaminas** - Coleção Alimentação Saudável para Crianças Editora Brasileitura. Blumenau S.C.

www.brasileitura.com.br

HENDRIX, I. CENTRO UNIVERSITARIO METODISTA. **Educação Nutricional.** Disponível em: www.metodista.ed.br. Acesso em: 25-04-2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE, **Pesquisas de orçamentos familiares** – POF, 1995-1996, Rio de Janeiro, 1997.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE, **Pesquisas de orçamentos familiares** – POF, 2002-2003, Rio de Janeiro, 2004.

IPIRANGA, L. IN; LEME, M.J.P.; PERIN, M.L.F. **1, 2,...Feijão com Arroz: Educação Alimentar**, vol.1. Brasília. D. F. FAE/MEC, 1995.

IRALA, C. H. *et al.* **Alimentação e nutrição. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis:** caderno de atividades. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2001.

IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. **Peso Saudável. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. 2001.** Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Disponível em: http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/peso_saudavel. Acesso em: 10 dez. 2007.

JUCHEN, T.S; Formato do arquivo: PDF/Adobe Acrobat. **Sensibilização de adolescentes para uma alimentação saudável. 2010.** Disponível em: www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde.2363-8.pdf. Acesso em: 18-10-2010.

LOPES, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria.** São Paulo: Atheneu, 2003. P. 61-62.

MARCONDELLI, P. **Historia da nutrição-2003. A importância da nutrição. 2004.** Disponível em: www.saudeemmovimento.com.br/conteudo_frame.asp: Acesso em 10-10-2010

MARIETTO, F. P. **Alimentação escolar, 2005.** Disponível em: www.nutrinfancia.com.br/pop/interno/alimentacao_escolar. Acesso em: 07 -01-2011.

MURASKI; PINHO. ARTIGO –**Nem sempre o mais gostoso é o mais saudável.**Formato do arquivo: PDF/Adobe Acrobat - www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1684-8.pdf. 2008: Acesso em: 05-01-2011

OLIVEIRA, et. al - **Alimentação saudável em crianças de dois a três anos.** Formato do arquivo: PDF/Adobe Acrobat. 2005. Disponível em: www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Saude_6.pdf-Acessoem:20-02-2010

PANATO, et. al. LILACS-Promoção da saúde: a **importância das frutas e hortaliças -2007.** Disponível em: www.BIREME/OPAS/OMS - Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde. bases. **Bireme.** Acesso em: 15-01-2011.

PECCINE, M. T. Formato do arquivo: PDF/Adobe Acrobat - **MEC- Alimentação Saudável e Sustentável.** Disponível em: www.portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf -2007: Acesso em 14-10-2010.

PHILIPPI. Revista de nutrição, 2003. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos-2003. Disponível em:** www.scielo.br Acesso em: 08-12-2010.

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. **A Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.** Revista de Nutrição. Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003

PINTO, R.G; LIMA, V. C. R – **O Dia a Dia do Professor** – Alimentação, v.5, p. 73.

PIPITONE, M. A. P.; STURION, G. L. **A educação do consumidor no ensino de 1º e 2º graus,** 1992, v. 7, n. 2, p. 53-56.

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

PORTAL APRENDE BRASIL. **Alimentação na adolescência - Nutrição.** 2010. Disponível em: www.aprendebrasil.com.br/.../alimentação-na-adolescência/ - acesso-19-12-2010.

Portal da Saúde - **Alimentação saudável na infância**

O papel dos jardins-de-infância nos hábitos alimentares das crianças e a prevenção através da alimentação. Disponível em: www.portaldasaude.alimentacao/educacaoparaasaude: Acesso em: 23-10-2010

RAMOS; STEIN. **Desenvolvimento de o comportamento alimentar infantil.** Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 76, Supl. 3, p. 229-237, 2000.

RODRIGUEZ, N.R. **Optimal quantity and composition of protein for growing children** *Am.* v. 24, n. 2, abr. 2005.

SENAC. **Nutrição & Dietética.** Rio de Janeiro. Senac Nacional, 2003.

SHAMMASS, E. E. **Crescimento Saudável.** 2009. Disponível em: www.alimentaalias.blogspot.com/2009/10/3-etapa-piramide-alimentar.html Acesso em: 18-11-2010

SILVA, M.V. **Consumo de alimentos, programas de suplementação e estado nutricional de escolares.** In: **Curso de atualização em alimentação e nutrição para professores da rede pública de ensino.** Fapesp, maio, 2000.

SIQUEIRA, A. J. **Alimente-se corretamente** – Coleção Wendy e Amigas. Editora Bicho Esperto. 2009. www.Bichoesperto.com.br.

STELLA, R. **Pirâmide Alimentar - Nutrição**. 2000. Disponível em: www.cyberdiet.terra.com.br › Home › Nutrição › Matérias/001211_nut_piramide. Acesso em: 24-05-2010

TADDEI, J.A; BRASIL, A.L; PALMA, D; MORAES D.E; RIBEIRO L.C; LOPEZ, F.A. et al. **Manual creche eficiente: guia pratico para educadores e gerentes**. Manole. São Paulo. 2006.

TEIXEIRA, S. **Papel dos Pais na Alimentação**. 2010. Disponível em: www.mafrahoje.papel-dos-pais-na-alimentação-das-crianças. Acesso em 19-01-2011.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-7, ago. 2005.

VIALICH; PINHO. **Mudança de hábitos**. Formato do arquivo: PDF/Adobe Acrobat. 2008. Disponível em: www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1676-8.pdf. Acesso em 07-09-2010

ANEXOS

Anexo1 - As crianças confeccionando o painel com os desenhos que fizeram sobre alimentação.

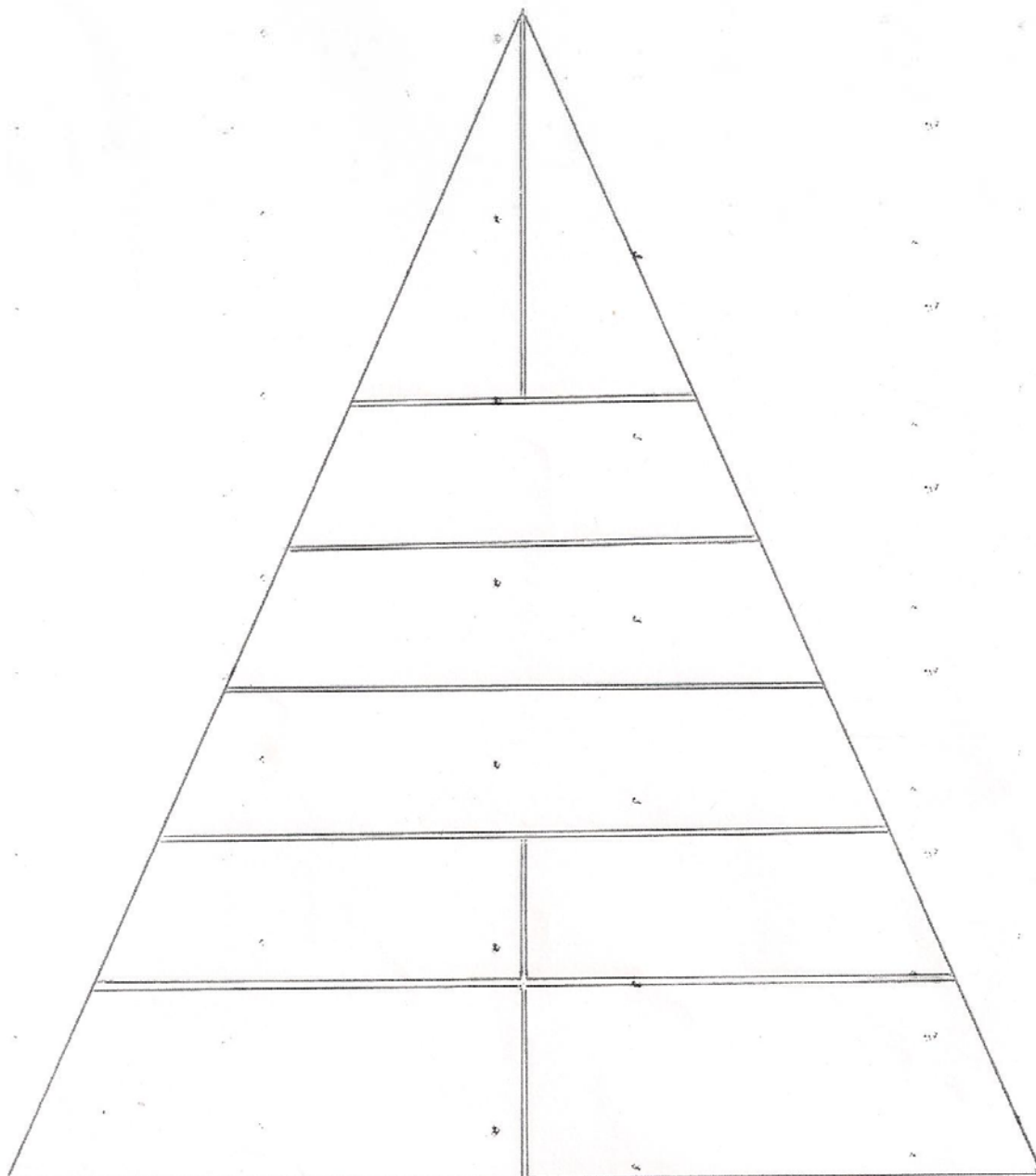


Anexo 2 – Especializanda explicando sobre a pirâmide alimentar.

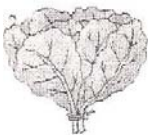
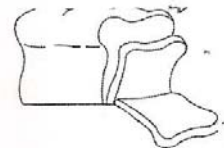
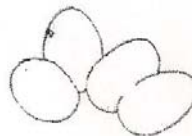
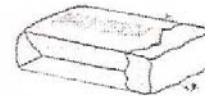
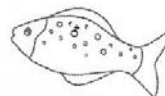
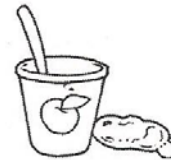
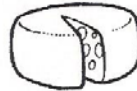
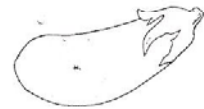
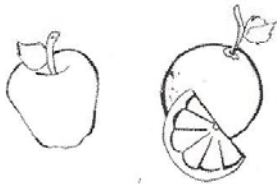
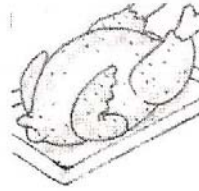
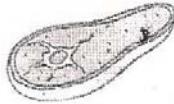
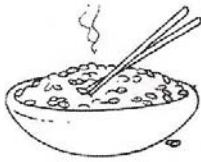
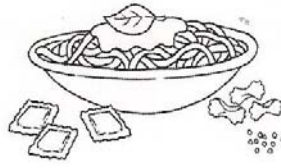
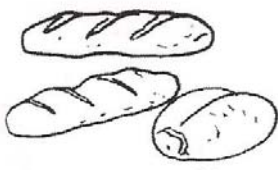


Fotos, fonte. A autora – 2010.

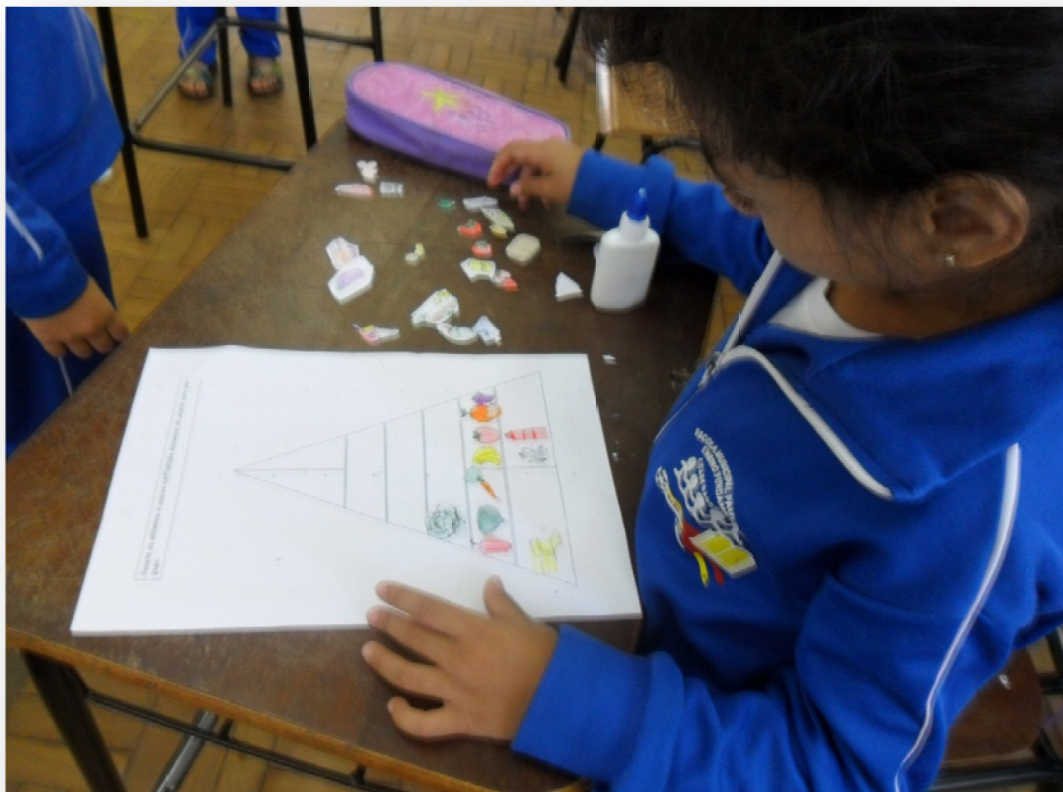
Recorte os alimentos e cole-os na Pirâmide Alimentar de acordo com seu grupo.



Alimentos para pintar ,recortar e colar na pirâmide dos alimentos.



Confecção da pirâmide alimentar pelos alunos.



Crianças expõem a pirâmide depois de pronta.



Fotos, fonte. A autora – 2010.

Anexo 4 – Texto os nutrientes

Fonte: Projeto Pitangua - Ciências - 3º série, Editora Moderna, 1º edição, São Paulo, 2005. P. 73.

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 usa para crescer e produzir novas estruturas vem principalmente das **proteínas**. As carnes, os 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**.



Anexo 5 – lista dos alimentos que a criança gosta e os que não gostam de comer.

PATRÍCIA

LISTA DE ALIMENTOS

Fazer uma lista de alimentos que:

Eu gosto de comer...	Eu não gosto de comer...
ARROZ FEIJÃO BATATA MACARRÃO CARNE PÃO CENOURA BEIGELA MAÇA PEXE PERA	COUVE ALFACE CEBOLA GILÓ ABOBRA SALSA RABANETE

LISTA DE ALIMENTOS

Fazer uma lista de alimentos que:

chocolate

Eu gosto de comer...	Eu não gosto de comer...
1- amarela 2- saladas 3- arroz 4- feijão 5- carne 6- ovo 7- suco 8- leite 9- bolacha 10- sorvete	1- arroz doce 2- canjica.

4ª etapa – Alunos analisando as informações nutricionais através dos rótulos;



Anexo 6 – Painel feito pelos alunos. Alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis.



Os grupos apresentando os painéis prontos.



Fotos, fonte. A autora – 2010.

Anexos 7 –Apresentação da música salada de frutas.

MÚSICA:

SALADA DE FRUTAS

SA, SA, SA SALADA DE FRUTAS,
SA, SA, SA SALADA DE FRUTAS.

JÁ TÁ NA HORA, VAMOS FAZER,
É BOM PRA SAÚDE, É BOM DE COMER.

PÕE MORANGO, HUM, EU ADORO!

PÊRA, UVA E MELANCIA.

QUERO BANANA, QUERO MELÃO,
QUERO DE TUDO, QUERO MAMÃO.

ABACAXI SUPER DOCINHO,

TEM KIWI, BEM MADURINHO.

QUERO MAÇÃ, EU QUERO A MANGA,

QUERO TAMBÉM A LARANJA.

SA, SA, SASALADA DE FRUTAS

SA, SA, SASALADA DE FRUTAS.

JÁ TÁ NA HORA, VAMOS FAZER,
É BOM PRA SAÚDE, É BOM DE COMER.

TANGERINA FICA GOSTOSO,

PÊRA, UVA E MELANCIA.

QUERO CAQUI, EU QUERO GOIABA,

QUERO DE TUDO, NESSA SALADA.

VITAMINA, HUM EU ADORO!

BATIDÃO, COM TODAS AS FRUTAS.

QUERO SEM LEITE, QUERO COM LEITE,

BATE GOSTOSO E SEM A SEMENTE.

SA, SA, SA SALADA DE FRUTAS,

SA, SA, SA SALADA DE FRUTAS.

JÁ TÁ NA HORA, VAMOS FAZER,

É BOM PRA SAÚDE, É BOM DE COMER.

As frutas que os alunos trouxeram para fazer a salada de frutas.



As crianças cortando as frutas para a salada de frutas.



Os alunos saboreando a salada de frutas.



Fotos, fonte. A autora – 2010.

Anexo 8- Receita da salada de frutas

Ingredientes

2mamões pequenos

4 laranjas médias

5bananas

3maçãs

1 abacaxi pequeno

5 morangos maduros

2pêras

1melão

10 grãos de uva

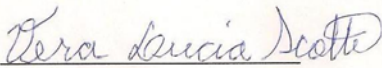
1 caixa de leite condensado

½ colher (sopa) de canela em pó

Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida.

Coloque tudo em uma tigela funda e adicione o leite condensado, a canela em pó e mexa por alguns segundos e leve a geladeira por 30 minutos.

Anexo 9 – Termo de consentimento para os pais permitir expor as fotos dos alunos no projeto de intervenção.

<p>ESCOLA MUNICIPAL PAULO FREIRE – ENSINO FUNDAMENTAL</p> <p>Senhores Pais</p>	
<p>Eu, professora Vera, aplicarei um projeto no 2º ano A, que faz parte de um curso de especialização.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Para fazer isso, peço a sua autorização para que seu filho (a) seja fotografado.</p>	
<p>Desde já agradeço</p>	
<p></p> <p>_____ Professora</p>	<p>_____ autorização dos pais ou responsáveis</p>