

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

EVA MICHALAK DA SILVA

HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA

NOVA TEBAS
2011

EVA MICHALAK DA SILVA

HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA

Monografia apresentada ao Módulo V-Práticas de Educação em Saúde II como requisito de conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores de Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Professora Luciani L. Sigolo Vanhoni

NOVA TEBAS

2011

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi realizado com
A graça de Deus,
A compreensão e apoio da família,
O carinho dos amigos,
E a significativa colaboração das tutoras Elaine Gonçalez
e Luciani L. Sigolo Vanhoni
Muito Obrigada por fazerem parte da minha vida
e da minha felicidade.

RESUMO

SILVA.E.M. **Hábitos Alimentares na Infância**. 2010. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

Hábitos Alimentares na Infância é um tema importante e presente na realidade da escola, o qual pode ser abordado de diferentes maneiras pelos professores. O impacto de ações educativas de saúde na escola é fundamental para uma boa preparação do indivíduo como um ser que interage com o outro e com o meio ambiente numa sociedade tão complexa. Objetivou-se promover hábitos de boa alimentação aos alunos da pré-escola, Educação Infantil na realização de ações à sua alimentação.

Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido em uma Escola Municipal do Município de Nova Tebas – PR, tendo como sujeitos 13 alunos da pré-escola da Educação Infantil. A intervenção foi realizada em um período de dois meses, no período vespertino, em cinco momentos: No primeiro momento, foi realizada uma análise com os alunos sobre a preferência alimentar de cada um. No segundo momento, após o diagnóstico situacional do grupo, foram abordados os aspectos relacionados à nutrição, através da prática de teorizar. Para alcançar o objetivo foi utilizado vídeo informativo, palestra com nutricionista, feedback e folder. No terceiro momento, foram trabalhadas as vantagens de uma boa alimentação e os malefícios de uma dieta alimentar inadequada, exemplificando de forma concreta com, imagens áudios-visuais (fotos, vídeos, cartazes, embalagens. No quarto momento, construção da pirâmide alimentar feita de acordo com a opinião dos alunos. No quinto momento foram convidados os pais para a confraternização. Como resultados, foi possível identificar a necessidade dos alunos em ter informações sobre os tipos de alimentação e as doenças que podem ser causadas pela má alimentação. Notou-se a grande participação por parte dos alunos através das perguntas e curiosidade sobre o assunto em questão.

Palavras-chave: Escola, Saúde, Alimentação.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	06
2 – REVISÃO DE LITERATURA.....	08
2.1 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	08
2.2 - ALGUMAS DOENÇAS CAUSADAS PELOS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES.....	08
2.2.1- OBESIDADE.....	08
2.2.2- DISTÚRBIOS ALIMENTARES.....	09
2.2.3- DIABETES.....	10
2.2.4 – HIPERTENSÃO.....	11
2.2.5 - CÁRIES.....	12
3 – METODOLOGIA.....	14
3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO	15
3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO.....	15
3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO	15
4 - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO.....	17
5 – CONCLUSÃO.....	18
6 – REFERÊNCIAS.....	19
7 – ANEXOS.....	20

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares na infância é um dos fatores que interferem diretamente na prevenção de doenças. Por isso, é grande a preocupação dos educadores em contribuir na formação alimentar das crianças, uma vez que os pais, que deveriam estar mais diretamente ligados ao problema, trabalham fora e acabam passando despercebida tal situação. A falta de tempo para as principais refeições, a substituição de refeições importantes por lanches e outros tipos de produtos industrializados, sem nutrientes, mas muito calóricos, enganam os pais quanto à alimentação.

Este projeto visa abordar aspectos relevantes sobre hábitos alimentares na infância; analisar a preferência alimentar dos educandos; fundamentar aspectos relacionados à nutrição e boa alimentação na infância; despertar o gosto pela refeição saudável; conhecer as vantagens de uma boa alimentação, e também identificar os malefícios causados pela má alimentação, reconhecendo como principais inimigos da saúde o sal, a gordura e o açúcar.

De acordo com Varella (2007) “o que costuma acontecer, principalmente no lanche escolar, é a criança levar na lancheira alimentos pobres em nutrientes por serem mais práticos, geralmente refrigerantes e salgadinhos ou comprarem seu lanche sem nenhum embasamento nutricional”.

Os meios de comunicação revelam que, segundo pesquisas, a grande maioria da população vem mudando seus hábitos alimentares, em virtude da praticidade e em decorrência da vida agitada do dia-a-dia.

Alimentar-se não significa saciar a fome, alimentar-se bem exige disciplina e disposição. Vive-se na era da tecnologia, e muitos produtos já vem preparados, bastam alguns minutos no microondas e estão prontos, ou então opta-se por enlatados e produtos industrializados, sem se preocupar com sua composição, suas informações nutricionais, calóricas, bem como os prejuízos que podem oferecer para a saúde.

Nota-se nos ambientes escolares, que as crianças estão trocando a merenda escolar, que é elaborada por uma nutricionista, por doces e salgadinhos. Isso é preocupante, uma vez que os pais deveriam incentivar seus filhos a lanchar a merenda escolar ou oferecer alimentos mais saudáveis para eles levarem de lanche. Dar dinheiro para a criança, frequentemente, pode contribuir na formação de maus Hábitos Alimentares, uma vez que ela tem liberdade de escolha e não está sendo orientada. A nutrição desempenha papel

fundamental para a obtenção da qualidade de vida, porque contribui para o bem estar físico e mental.

Nesse sentido, a orientação de profissionais qualificados na área é importante, uma vez que a escola precisa estar voltada para a formação integral do educando, e isto inclui se preocupar com a qualidade de vida deles, em parceria com os pais, agentes de saúde e educadores. A criança é fruto do meio em que vive. Ela come o que o adulto oferece. Então é indispensável rever os conceitos sobre uma boa alimentação e procurar fazer as mudanças necessárias.

Os prejuízos causados pela má alimentação, podem ser observados em curto prazo, como a obesidade infantil, desnutrição, anemia, cáries entre outros e posteriormente corre o risco de desenvolver problemas cardiovasculares, hipertensão e obesidade (STEVENS, 2002).

Nota-se também que a era da tecnologia esta interferindo na atividade física das crianças e adolescentes. Percebe-se um aumento no tempo gasto com o hábito de assistir TV, navegar no computador, no Brasil, cerca de cinco horas por dia. Sabe-se que uma exposição de apenas trinta segundos a propagandas de alimentos é capaz de influenciar a escolha de crianças por determinados produtos, o que mostra que o papel destes veículos de comunicação no estabelecimento de hábitos alimentares deve ser investigado (ABESO, 2007).

Conhecer como os meios de comunicação influenciam no estilo de vida e, principalmente, o comportamento alimentar, é essencial na tarefa de educar, informar e aconselhar os pais a respeito da influência da TV e do Computador nas escolhas alimentares de seus filhos, além de dar subsídios para elaboração de estratégias de intervenção contra sua disseminação, assim, um comportamento sedentário, aliado aos dados da análise qualitativa dos alimentos anunciados, indica uma situação preocupante no campo da saúde pública.

Alimentação baseada em grandes quantidades de alimentos industrializados, maior acesso aos confortos propiciados pela tecnologia (elevadores, carros, controles, remotos, entre outros) contribui para o sedentarismo. Fenômenos típicos dos processos de industrialização e urbanização, os hábitos da modernidade vêm gerando brasileiros mais gordos, imaturos e estressados do que nunca (STEVENS, 2002).

Por esse motivo é que foi considerado a importância da escolha do tema , "Hábitos Alimentares na Infância", pois nos permitirá uma avaliação real da magnitude do problema no sentido de conhecer os malefícios causados por hábitos inadequados, bem como algumas doenças geradas pelos mesmos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comer bem, não significa comer bastante até ficar fadigado. Ao contrário isso pode ser uma idéia errada de alimentação. Para que possamos ingerir os nutrientes que nosso corpo precisa, temos que consumir diferentes tipos de alimentos e quanto mais coloridos melhor. Cada alimento desempenha uma função no organismo, sendo que os alimentos Construtores possuem grande quantidade de proteínas, o que possibilita o crescimento e a renovação dos tecidos e células, os alimentos energéticos possuem grande quantidade de gorduras e carboidratos oferecendo assim energia para os movimentos, e os Reguladores encontrados nas vitaminas e sais minerais que regulam as atividades metabólicas celulares do organismo. Segundo Póvoa (2001) o peixe, produtos derivados do leite, cenoura e espinafre ajudam no crescimento e previnem o ressecamento da córnea. O agrião, leite, fígado e cereais integrais estimulam o apetite, combatem a anemia, diarréias e problemas na pele e no sistema nervoso. As frutas cítricas e as verduras contribuem para evitar sangramento nas gengivas e articulações. É preciso estar atento também para o horário das refeições, pois nosso organismo sente necessidade de pelo menos três refeições diárias podendo-se comer frutas e sucos naturais entre os intervalos.

2.2 ALGUMAS DOENÇAS CAUSADAS PELOS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

2.2.1 OBESIDADE

A obesidade é uma doença de difícil tratamento, pois está relacionada a diversas causas. Uma delas são os fatores internos, que fazem parte do funcionamento do organismo, a outra, fatores externos, que envolve o ambiente em que vive. Os fatores internos são genéticos e metabólicos, sendo assim elevada as chances dos filhos que tem pais obesos, também poder adquirir a doença. Segundo (ABESO, 20007) “A genética evidência que existe uma tendência familiar muito forte para a obesidade, pois filhos de pais obesos tem 80% a 90% de probabilidade de serem obesos.”

O metabolismo é o modo como o organismo funciona, por isso a necessidade de procurar orientação médica para fazer um tratamento adequado, muitas dietas feitas aleatoriamente não são recomendáveis pois podem prejudicar a saúde. Os fatores externos infelizmente são inúmeros, pois como já citamos, estão relacionados ao ambiente em que o indivíduo está inserido, sabemos das interferências desse ambiente no aspecto psicológico, (sensação de abandono pela família, presenciar brigas, discussões, bullying), social (aceitação, modismo), atividades rotineiras (TV, computador, vídeos,) nos hábitos alimentares (produtos industrializados, artificiais, doces, refrigerante) e sedentarismo (falta de atividade física). Esse conjunto de fatores pode causar ansiedade, frustrações, fadiga, enfim transtornos que levam a criança a procurar algo para satisfazer suas necessidades, e o alimento é uma delas, ou seja, ela passa a se alimentar mais frequentemente sem ter hora para fazer as refeições.

Stevens (2002) afirma que “a obesidade pode ser considerada como uma forma de overdose crônica de calorias, resultante de uma combinação de ingestão excessiva e degradação inadequada de calorias”.

Outra questão que merece destaque é a preocupação exagerada dos pais com a superalimentação da criança, um bebê bem “gordinho” é muito bonito, mas devemos tomar cuidado para não dar vitaminas (remédio) que estimulam o apetite, sem orientação médica, nem exagerar na oferta de alimentos calóricos, uma vez que a alimentação é um fator muito importante quando se trata de obesidade, de preferência a alimentos naturais.

2.2.2 DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Os distúrbios alimentares na infância estão relacionados à mudança de vida da população. Os pais precisam trabalhar o dia todo deixando seus filhos sozinhos ou o que é pior em má companhia de TV e jogos eletrônicos. Esta carência afetiva pode causar ansiedade, nervosismo, estresse enfim distúrbios psicológicos que interferem no relacionamento, e os pais para amenizar a culpa do abandono acabam comprando frequentemente às guloseimas para agradar os filhos.

Segundo a revista *EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL* (p.5) “Frustrações e ansiedade podem levar a criança a comer o tempo todo. Comer demais, nesses casos, é um mecanismo de compensação ou de defesa.” Outro fator relevante é a superalimentação, às vezes estimulada pelos pais, pois o excesso de comida, bem como a

grande variedade de alimentos calóricos, pode causar a obesidade, ou ainda, hábitos de tentar melhorar o sabor dos alimentos naturais como salada de frutas, sucos, vitaminas, colocando açúcar, leite condensado, creme de leite, entre outros produtos que poderiam ser evitados.

2.2.3 DIABETES

O diabetes é uma doença crônica que pode ser adquirida por duas razões: quando a insulina produzida pelo pâncreas não exerce adequadamente suas funções ou quando o pâncreas não produz a insulina, pois ela é responsável pelo aproveitamento da glicose presente no sangue.

Segundo a revista *EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL* (p. 9-10) “A glicose é a matéria prima pela qual a energia é gerada nas células. A ausência da insulina ou sua atuação deficiente resulta no excesso de açúcar no sangue, o que provoca prejuízos para os sistemas vascular e nervoso.” O diabetes traz como consequência o mau funcionamento dos rins, cegueira, ulcerações, entre outros.

O diabetes pode ser classificado de duas formas: Diabetes do tipo 1, o qual pode ocorrer com mais frequência nas crianças e jovens, causada pela falta de produção de insulina pelo pâncreas, sendo uma doença congênita. E o diabetes tipo 2, mais comum em adultos, mas também já detectado em crianças, que causado pela reação de rejeição da insulina produzida pelo pâncreas, ou seja, o corpo não responde à sua ação, é como se não estivesse sendo produzida. Esse tipo de diabetes pode ser adquirido pela má alimentação, ou seja, alimentos e bebidas que contem açúcar, podendo ainda agravar-se em caso de obesidade. (STEVENS, 2002).

O diabetes é uma doença que tem componentes genéticos, mas o estilo de vida moderno, o sedentarismo, má alimentação, enfim hábitos que estão se tornando cada vez mais comuns no nosso dia-a-dia, podem contribuir nas funções do pâncreas quanto a produção de insulina, aumentando assim a glicose no sangue. (ABESO, 2007).

Para (STEVENS, 2002). “O tratamento da diabetes consiste em suprir a falta de insulina com injeções diárias. Antes de origem animal, o hormônio hoje é produzido inteiramente em laboratório e parecidíssimo ao produzido pelo pâncreas humano”.

2.2.3 HIPERTENSÃO

Há algum tempo, Pressão Arterial era preocupação de adultos, hoje, porém, estudos mostram que a má qualidade de vida esta levando muitas crianças a apresentarem a doença ou serem alvos na vida adulta. O diagnóstico precoce é fundamental para que seja feito o controle e prevenção. Mais uma vez a obesidade também esta presente como fator de risco, sendo assim muito importante o papel do educador na orientação educacional dos alunos quanto aos perigos da vida sedentária e da má alimentação. Segundo (VARELLA, 2007).

“O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial. A hipertensão arterial ou "pressão alta" é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos”.

A hipertensão é uma doença grave que atinge milhões de pessoas e é considerada grave por ser silenciosa, ou seja, não apresenta sintomas imediatos, e quando descoberta já pode ter causado danos a saúde e até a morte. Outro fator importante é a rigorosidade do tratamento, pois como já foi citado, a falta de “dores” faz com que o paciente pense que esta tudo bem e acaba abandonando o tratamento por conta, ou esquece com frequência de tomá-lo, o que muitas vezes pode ser a causa de infartos, derrame, AVC, levando a morte, ou complicando muito o estado de saúde da pessoa.

Para (STEVENS, 2002).

“A hipertensão é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares como Acidente Vascular Cerebral (AVC), Infarto, Insuficiência Cardíaca, já que provoca lesões nas artérias. As gorduras circulantes na corrente sanguínea se depositam aí, o que aumenta a probabilidade dessas doenças. A pressão alta também pode levar a um derrame quando arrebenta uma artéria. A hipertensão tem um forte componente genético, mas a doença pode não se manifestar caso sejam adotados hábitos de vida saudáveis. Entre eles, manter o peso sob controle, não fumar, praticar exercícios físicos regularmente, controlar o estresse e moderar o consumo de sal. A ingestão não deve ultrapassar 2 gramas diários. É possível ainda controlar a hipertensão com medicamentos. Há cerca de cinquenta substâncias capazes de estabilizar a pressão, algumas delas distribuídas gratuitamente.

2.2.5 CÁRIES

O cuidado com a saúde bucal deve ser uma preocupação dos pais mesmo antes do surgimento dos dentes na criança. A mãe pode limpar a gengiva do bebê após alimentá-lo e começar a escovação correta, com orientação do dentista logo que aparecerem os primeiros dentinhos. O risco de cáries aumenta quando muitas mães costumam acrescentar açúcar no leite ou oferecer complementos alimentares açucarados, além do risco do diabetes, tais alimentos são apontados como um dos principais fatores responsáveis pela formação da placa bacteriana e conseqüentemente a cárie.

A cárie pode levar a criança a sentir dor de dente, prejudicando a concentração nas aulas, fazendo com que ela se alimente mal, pela falta de uma boa mastigação, ser motivo de risos e chacotas, podendo causar transtornos de socialização, enfim levar a criança a ter outros problemas de saúde. O bochecho feito regularmente nas escolas vem contribuindo para diminuir os casos de cáries na infância, mas percebe-se que ainda é preocupante o quadro, devido o consumo exagerado de doces, biscoitos, refrigerantes e salgadinhos como lanche escolar e também em casa. O ideal seria substituir esses alimentos por uma fruta, ou suco natural, pois as frutas, especialmente a maçã, ajudam a combater as cáries.

A escovação feita corretamente, com produtos que contem flúor, pode ajudar na prevenção de cáries e ainda fortalecer o esmalte do dente. O uso do fio-dental é também um aliado para retirar os alimentos que ficam presos entre os dentes, mesmo depois da escovação.

2.2.4 DESNUTRIÇÃO

Percebe-se que a questão da desnutrição é uma questão de saúde pública, intrinsecamente ligada às condições precárias de vida da população mais carente. “Suas determinações podem ser orgânicas, relacionadas à história de gestação e condições de nascimento ou ainda, conforme o grupo analisado, resultante da situação de pobreza e miséria a que estão submetidas estas famílias sendo, portanto muito mais difícil de ser modificada, já que envolve fatores econômicos, sociais e políticos”.(MARIA ANGELA) revista.UEL.

A desnutrição ainda é um problema de saúde que atinge a grande parte da população, principalmente em regiões menos desenvolvidas. Esta doença pode provocar

vários prejuízos no desenvolvimento da criança, diminuindo o tamanho e o número de células do organismo, podendo levar até a morte. As causas da desnutrição estão relacionadas aos maus hábitos alimentares e a qualidade de vida das crianças.

De acordo com MOYSÉS, é importante ressaltar que tais alterações,

...só são produzidas se a desnutrição incidir na época em que o cérebro está crescendo em grande velocidade, conhecida como período vulnerável. No homem, esta fase engloba o período pré-natal e os primeiros seis meses de vida, segundo alguns autores, podendo estender-se até o fim do segundo ano, segundo outros. Também é neste período que seria possível a reversibilidade destas alterações orgânicas, através de completa recuperação nutricional (MOYSÉS et al, 1986, p. 99).

3 METODOLOGIA

A Escola Elias está inserida no município de Nova Tebas, com uma população estimada pelo Censo 2010 de 8283 mil habitantes, localizada na região central do Estado Paraná e está entre os dez municípios paranaenses com menor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), 0,689, conforme mapa estatístico da Amocentro. A economia é baseada na agricultura de subsistência e pecuária extensiva sendo (75%) dos alunos residentes na zona rural. Aproximadamente 80% dos alunos estão inseridos em algum programa social e poucos desses pais possuem o grau superior sendo muitos deles analfabetos funcionais e 75% vivem com renda familiar baseado em um salário mínimo ou menos.

A Escola Municipal Elias Papanastácio- Educação Infantil e Ensino Fundamental (E.I.E.F.), teve sua origem em 1959, com a denominação de Escola Isolada de Nova Tebas, e em 1966 passou a chamar Escola Rural João Ramalho.

Em 1977, através do Decreto 14/76 da Prefeitura Municipal de Pitanga, foi elevada a categoria de Grupo Escolar Municipal João Ramalho.

Em 1979, foi organizada pelo Decreto Estadual nº 496 de 11/05/79, passando a denominar Escola Municipal Elias Papanastácio – Ensino de 1º grau. Sendo esse nome em homenagem ao cidadão de origem grega, cujo nome era Elias Papanastácio, o qual veio de uma cidade chamada “Tebas”, na Grécia. O mesmo foi o principal fundador e responsável pela urbanização do antigo distrito, dando-lhe o nome de Nova Tebas, atual município.

No ano de 1998, através da Resolução Secretaria Nº3.120/98, D.O. E de 11/09/98 passou a denominar-se Escola Municipal Elias Papanastácio -Educação Infantil e Ensino Fundamental.

O estabelecimento de ensino está localizado na Rua Constantina, 854, na sede do município de Nova Tebas, a qual funciona com dualidade administrativa com o Colégio Estadual Carlos Drummond de Andrade, tendo como entidade mantenedora a Prefeitura Municipal de Nova Tebas, sendo assim administrada pelo Departamento de Educação e Cultura, nos termos da legislação em vigor e regida por Regimento Escolar. Conta com 26 Funcionários distribuídos nos turnos matutino e vespertino. Sendo: uma diretora, uma pedagoga, uma secretária, 15 professores, com licenciatura ou cursando e alguns pós-graduados, duas professoras do PETI (Programa de Erradicação do Trabalho Infantil), duas cozinheiras, e cinco no serviço de apoio. Os cursos oferecidos são pré-escolar para crianças de quatro e cinco, primeiro, segundo terceiro e quarto ano e quarta série, sala de recurso, Centro

de Atendimento Especializado para Surdos e também o EJA (Educação de Jovens e Adultos) sendo dois da área diversificada Literatura, Ensino Religioso, Artes e Educação Física para um total de 15 turmas.

3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

O referido projeto foi desenvolvido na Escola Municipal Elias Papanastácio E.I.E.F. de Nova Tebas Paraná, em uma turma de pré-escolar vespertino.

3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

Participaram do projeto de intervenção 13 alunos de classes sociais bem diversificadas, sendo 09 meninas e 4 meninos com faixa etária entre quatro e cinco anos. Esta turma foi escolhida por diversas razões que envolvem a má alimentação, como: obesidade, desnutrição, cáries entre outros que podem ser minimizados com uma alimentação saudável.

3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

No primeiro momento, foi realizada uma análise com os alunos sobre a preferência alimentar de cada um, através da construção de um varal educativo, onde cada um recebeu uma folha de papel sulfite, para desenhar os alimentos que mais gostavam e consumiam.

No segundo momento, após o diagnóstico situacional do grupo, foram abordados os aspectos relacionados a nutrição, através da prática de teorizar. Para alcançar o objetivo foi utilizado vídeo informativo, palestra com nutricionista, feedback e folder.

No terceiro momento, foram trabalhadas as vantagens de uma boa alimentação e os malefícios de uma dieta alimentar inadequada, exemplificando de forma concreta com, imagens áudios-visuais (fotos, vídeos, cartazes, embalagens)

No quarto momento, foi montada uma mesa com diversos alimentos, (gravuras), contidos na pirâmide alimentar, para que os alunos construíssem a dieta alimentar adequada, foram desenhados três círculos grandes no centro da sala, sendo o primeiro para

colocarem os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, o segundo em media quantidade e o terceiro em menor quantidade, em seguida foi discutido o resultado obtido, podendo desta forma avaliar o processo de aprendizagem.

No quinto momento foram convidados os pais ou responsáveis para assistir uma apresentação feita pelos alunos, onde estavam caracterizados pelos alimentos, e eu falava sobre a importância nutritiva de cada alimento. Apresentaram a música Arco-íris da Xuxa e em seguida foram convidados a participar de uma confraternização, na qual foi servida salada de frutas, suco natural, vitamina e bolo de cenoura.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

O projeto foi realizado com os alunos da pré-escola, usando uma metodologia adequada para esta fase, com linguagem simbólica, desenhos, gravuras, recortes, colagens, conversa com a nutricionista, cartazes e receitas buscando abordar aspectos relevantes relacionados aos hábitos alimentares das crianças. Por meio das atividades e desenhos puderam demonstrar suas preferências e refletir sobre a qualidade dos alimentos que vem consumindo. Foi interessante também a última aula em que os pais participaram, pois é fundamental tê-los como continuadores do projeto em casa e como principais interessados na saúde dos filhos. Segundo comentários de algumas mães o projeto contribuiu para aumentar o consumo de verduras, frutas e leite. Outro fator importante é o cuidado que as crianças passaram a ter com o consumo de sal, açúcar e gorduras, pois quanto mais evitá-los melhor para saúde. Além dos conteúdos planejados, fez-se necessário orientar as mães quanto a importância de alimentar os filhos antes de vir para escola, pois algumas crianças acordam tarde, tomam café e não almoçam para vir para escola, porém ficam com fome bem antes do intervalo, não rendendo o seu desempenho escolar, podendo ser uma das causas do grande número de crianças com déficit de aprendizagem. As aulas foram proveitosas e muito tranquilas, sem nenhum fator desagradável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho sobre os hábitos alimentares na infância deve ser uma prática constante e conjunta entre a escola e a família. É surpreendente as mudanças alimentares que vem ocorrendo quase que naturalmente, devido a interferência das propagandas pelos diversos meios de comunicação visual e auditiva, bem como pode-se perceber também o comodismo dos pais ao oferecer produtos industrializados e práticos. Esse projeto contribuiu para a reflexão tanto dos alunos quanto dos pais sobre a questão da qualidade dos alimentos que se consomem e os malefícios que a má alimentação pode causar para a saúde. Assim sendo espera-se que alguns hábitos constatados durante o desenvolvimento do projeto, tais como o consumo exagerado de balas, doces, e salgadinhos, substituição do almoço e jantar por lanches, acordar tarde e não tomar café da manhã, tomar refrigerante em excesso, possam ser modificados com um pouco de esforço, pois a criança aprende o que lhe é ensinado. Desta forma, cabe a todos os educadores, em parceria com os pais, procurar melhorar os hábitos alimentares das crianças, educando-os para uma vida mais saudável.

Sendo a alimentação um dos fatores que vem interferindo diretamente no déficit de aprendizagem em todas as escolas independente da idade, serão realizadas durante o primeiro semestre do ano de dois mil e onze, reuniões nas escolas municipais com professores e pais de alunos, para que se possa conhecer os malefícios causados pelos maus hábitos alimentares, e a necessidade de consumir produtos saudáveis. As palestras são feitas pela nutricionista e pela psicóloga da Secretaria Municipal de Educação.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Obesidade Infantil**. Disponível em: [http:// www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br), ed.

ALONSO, A. **Educação Alimentar e Educacional**. Emilia e a turma do sítio na criança saudável, educação dez. Globo. São Paulo. 2001.

HÁBITOS ALIMENTARES. Disponível em: <http://www.canalciencia.ibriect.br>, acesso em 05 de maio de 2010.

PAULILO, M. ^a S.; RODOLPHO, I.P.F. **A desnutrição infantil e seu significado social**. http://www.ssrevista.uel.br/c_v5n2_angela.htm

PÓVOA, M.S.N.; GALLO, M.V.; VENDRAMIM, S. **Pensar e construir: Ciências Naturais**, 3ª série. 1ª edição. Scipione. São Paulo. 2001

STEVENS, Alan. **Patologias**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2002.

VARELLA, Dráusio. **Questão de Peso**. Disponível em : <http://www.globo.com/fantastico>, acesso em 10 de junho 2010.

Anexo das atividades desenvolvidas:



Recortar e colar os alimentos de sua preferência.

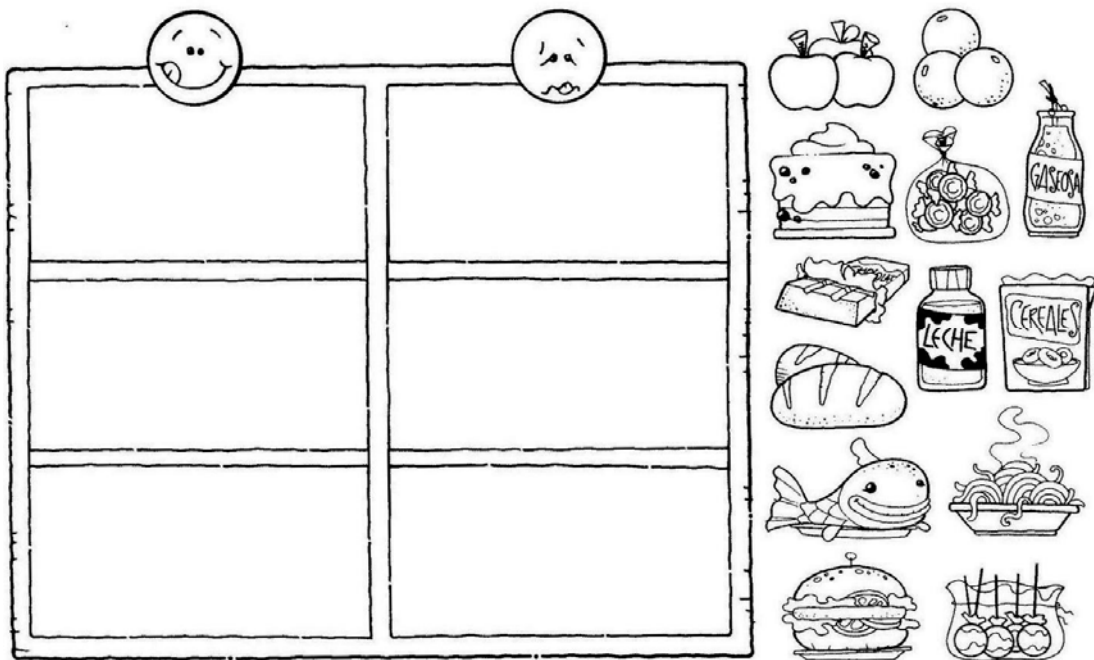


Nutricionista Fabiola conversa com os alunos sobre suas preferências alimentares.



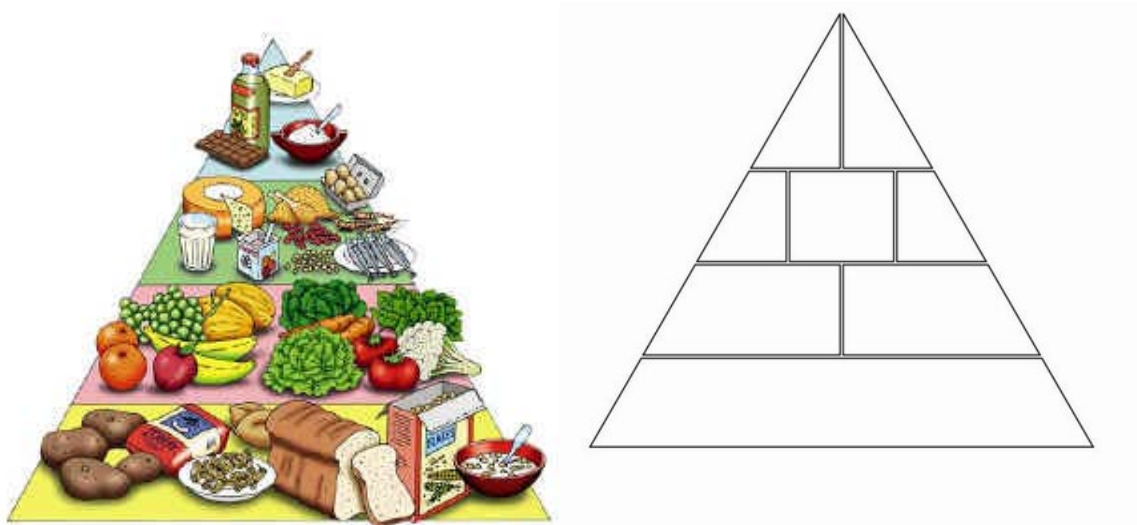
Atividade desenvolvida

Os alimentos saudáveis deveriam ficar na carinha feliz e os alimentos que consumidos com muita frequência podem se tornar prejudiciais à saúde, na carinha triste.



Atividade referente à quantidade e qualidade dos alimentos que se está consumindo

Recortar e montar sua pirâmide alimentar, de acordo com seus hábitos alimentares.



Atividades que estão sendo desenvolvidas em 2011.

Reunião na Escola Rural Municipal São Vicente de Paula com os professores

Assunto: Alimentação e a aprendizagem:



Psicóloga Gislane Yashomoto fala sobre os prejuízos causados pela má alimentação no desenvolvimento cognitivo das crianças.



AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, _ de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, _ de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, _ de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, _ de 20__.

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

O(a) aluno(a) abaixo identificado, por si ou por seu representante legal ou assistente, infra assinado(s), AUTORIZA a pesquisadora Eva Michalak da Silva utilizar –se de sua imagem, para fins de divulgação das suas atividades no PROJETO – HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA - em apresentações acadêmico-científicos.

A presente autorização é concedida a título gratuito, sem que nada possa ser reclamado, a qualquer título.

E, por ser esta a expressão de vontade, declaro que autorizo o uso da imagem ou nome acima descrito, sem qualquer contraprestação pecuniária.

DADOS DO (A) ALUNO (A)

Nome do (a) Aluno (a) _____

Data de Nascimento: ___/___/____ .

DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL OU ASSISTENTE

Nome do responsável _____

Data de Nascimento: _____

Parentesco: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço Residencial: _____ Bairro _____

Telefone: _____

_____, de 20__.