

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANDRESSA CRISTINA LORENCINI

**HÁBITOS ALIMENTARES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE
INTERVENÇÃO**

FOZ DO IGUAÇU

2013

ANDRESSA CRISTINA LORENCINI

HÁBITOS ALIMENTARES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

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 Trabalho, Núcleo de Educação a Distância.

Orientador: Mda. Priscila Mingorance

FOZ DO IGUAÇU

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

ANDRESSA CRISTINA LORENCINI

HÁBITOS ALIMENTARES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Projeto de Intervenção apresentado como requisito parcial à conclusão do curso de Especialização em saúde para professores do Ensino Fundamental e médio, pela seguinte banca examinadora:

Orientadora Profa. Msc. Priscila Mingorance
Pós Graduanda do curso de pós-graduação de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná.

Profa. Msc. Edivane Pedrolo
Instituto Federal do Paraná

Profa. Msc. Janyne Dayane Ribas
Professora substituta do Departamento de Enfermagem, da Universidade do Paraná.

FOZ DO IGUAÇU, 20 DE DEZEMBRO DE 2013

Dedicado àqueles que me incentivaram e auxiliaram durante o período do curso, principalmente a meus familiares que me apoiaram em todas as decisões.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus e a minha família pelo apoio e incentivo, pela paciência que tiveram comigo nos momentos mais difíceis no decorrer do curso.

Agradeço a minha orientadora Mda. Priscila Mingorance que me auxiliou na realização do projeto de intervenção e na construção de meu trabalho de conclusão do curso, e pela dedicação e amizade.

Agradeço a Universidade Aberta do Brasil e a Universidade Federal do Paraná, Coordenadoria de integração de Política de Educação a distância, setor de Ciências da Saúde, Departamento de Enfermagem pelo apoio recebido no decorrer da realização do curso.

Agradeço também ao meu filho Gabriel que não me deixou desanimar e nem desistir do curso, pois sempre teve um sorriso lindo para me convencer de que vale a pena tentar sempre e que não devo desistir nunca dos meus sonhos e ele é a razão pela qual a conclusão deste trabalho teve resultado.

“Cada pessoa, em sua existência, pode ter duas atitudes: construir ou plantar. Os construtores podem demorar anos em suas tarefas, mas um dia termina aquilo que estavam fazendo. Então param, e ficam limitados por suas próprias paredes. A vida perde sentido quando a construção acaba. Os que plantam sofrem com as tempestades, as estações e raramente descansam. Mas, ao contrario de um edifício, o jardim jamais para de crescer. E, ao mesmo tempo em que exige a atenção do jardineiro, também permite que, para ele, a vida seja uma grande aventura.”

(Paulo Coelho)

RESUMO

Alterações de hábitos alimentares inadequados têm como objetivo colaborar com a discussão e reflexão sobre como uma alimentação correta pode favorecer a saúde das crianças, evitando as doenças que surgem muito precocemente. Questões relacionadas aos hábitos alimentares como a importância dos alimentos para a saúde, como os alimentos podem prevenir doenças, e como se alimentar corretamente são fundamentais de serem difundidas na comunidade escolar. Na escola deve-se trabalhar com os alunos como se alimentar adequadamente, de forma que, compreendam a importância que os hábitos alimentares têm sobre a saúde. Ao se trabalhar com os alunos sobre uma boa alimentação foi proporcionado a eles uma vida mais saudável, onde puderam vivenciar experiências e trocar conhecimentos uns com os outros, refletindo e analisando sobre como se alimentar bem.

Palavras-chaves: hábitos alimentares; saúde; escola.

ABSTRACT

Changes improper eating habits aim to collaborate with discussion and reflection about how proper nutrition can promote children's health, preventing diseases that arise very early. Related to eating habits and the importance of food to health issues like food can prevent disease, and how to eat properly are fundamental to being disseminated in the school community. At school should work with the students how to eat properly, so that understand the importance that eating habits have on health. When working with students about good nutrition was provided to them a healthier life, where they could live experiences and exchange knowledge with each other, analyzing and reflecting on how to eat well.

Keywords: eating habits, health, school.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1.TEMA	11
1.1 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO	11
1.2 OBJETIVOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA:	12
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 Hábitos alimentares para uma vida saudável.	13
3.METODOLOGIA	18
4. RECURSOS	19
4.1 Recursos Humanos	19
4.2 Recursos Materiais	19
4.3 Recursos Financeiros	20
5 CRONOGRAMA	20
6. RESULTADOS E DISCUSSÕES	22
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
8. REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

A escola é um ambiente favorável para que aconteça o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, portanto, é um ambiente de transmissão, assimilação de conhecimentos e da troca de experiências vivenciadas por cada aluno.

Em uma sala de aula o professor pode refletir e analisar cada necessidade que sua turma e seus alunos possuem. Partindo desse ponto, o trabalho diário de um professor exige a busca constante de estratégias para que sejam solucionadas as necessidades presentes, com o intuito de melhorar a qualidade de vida de cada aluno.

Existe a necessidade do trabalho diário, tanto na escola, na sala de aula com os alunos os hábitos alimentares, a fim de orientá-los e informá-los como a importância de uma alimentação correta e vida saudável. As crianças trazem para a escola lanches inadequados ou pouco saudáveis, assim conclui-se ausência de conhecimento acerca dos alimentos saudáveis a saúde deles, acarretando problemas, como a obesidade.

Estudos realizados apresentam a importância de trabalhar na escola os hábitos alimentares, para proporcionar às crianças uma vida saudável, partindo das necessidades nutricionais em que se encontram. (ESPERANÇA, 2008)

Apresentar aos alunos exemplos concretos e práticos sobre como alimentar-se corretamente, quantas refeições deverão realizar ao dia, quais os alimentos saudáveis a ser ingerido, mostrar e explicar a pirâmide alimentar, de forma que motive os alunos a analisar, refletir e conhecer o que é certo e errado nos hábitos alimentares, aprender a não consumir alimentos em exagero, de forma a não dar prejuízo à saúde, principalmente ao evitar doenças como diabetes, obesidade, entre outras.

Propor às crianças que tragam à escola alimentos que consomem em casa, em seu dia-a-dia, partindo da realidade vivenciada por eles, para que assim, permita-se a sua própria análise de quais alimentos são saudáveis ou não a saúde deles, com o intuito de instigar o interesse em aprender hábitos alimentares corretos, para uma vida saudável.

A qualidade de vida das crianças é de suma importância e deve ser ter mais atenção por parte da família, da escola e da sociedade, de forma que, os

órgãos governamentais apoiem o desenvolvimento de projetos e programas voltados aos hábitos alimentares das crianças nas escolas, contando com a participação e o envolvimento de todos.

Atualmente se vê a necessidade de intervir na alimentação das crianças, pois cada vez mais são agravados os problemas relacionados a saúde das crianças devido a má alimentação que acarreta no desenvolvimento de doenças precocemente. Essencial, é o acompanhamento das crianças e a orientação sobre alimentação correta e a compreensão da importância que bons hábitos alimentares favorecem sua saúde.

A família precisa ser envolvida e informada sobre os riscos que uma alimentação inadequada pode causar nas crianças, pois precisam incentivar mais ao consumo de alimentos saudáveis e favoráveis a saúde e evitar consumir danosos a saúde. Não proibir que a criança coma o que gosta, mas sim motivá-la a apreciar os alimentos saudáveis, e a família pode intervir também cuidando da rotina alimentar das crianças, prestando mais atenção nas refeições e no consumo exagerado de alimentos fora de hora, bem como, incentivar a prática de exercícios físicos, como por exemplo, andar de bicicleta.

A escola como espaço de troca de conhecimentos e experiências, precisa participar da rotina das crianças, como dar atenção aos alimentos industrializados que consomem, de forma que busquem incentivos para que os alunos optem por uma vida mais saudável, ou seja, realizar atividades pedagógicas sobre a alimentação correta e a qualidade de vida, com o intuito de fazer as crianças participar, ser informadas e orientadas sobre os hábitos alimentares saudáveis, para a compreensão de que uma alimentação adequada com um cardápio correto e alimentos mais saudáveis irá favorecer a saúde e na prevenção de doenças.

No ambiente escolar, os alunos podem receber uma educação alimentar, ser orientados e informados como se alimentar adequadamente, podendo preparar um cardápio com alimentos saudáveis que devem incluir nas refeições, como frutas, legumes e verduras, bem como, beber muita água e fazer exercícios físicos, buscando a qualidade de vida e uma boa saúde.

1.1 TEMA

Hábitos alimentares para uma vida saudável, favorecendo a qualidade de vida dos alunos, principalmente na escola.

1.2 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO

Cada vez mais vem são alarmantes os problemas relacionados à saúde dos alunos nas escolas, devido à alimentação inadequada.

As principais causas são relacionadas ao estado nutricional de desnutrição em vitaminas e minerais e os hábitos alimentares incorretos que podem causar doenças como a obesidade precoce e o sedentarismo.

Como ensinar aos alunos hábitos saudáveis, adequados e que favoreçam a saúde deles?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral:

Desenvolver ações educativas sobre os hábitos alimentares saudáveis em uma instituição escolar pública, permitindo que os alunos possam aprender a importância que uma boa alimentação pode favorecer na saúde.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Desenvolver conhecimentos sobre os hábitos alimentares saudáveis a alunos de uma instituição escolar, por meio de orientações teóricas sobre o tema tratado.
- Promover a compreensão dos alunos da importância de uma alimentação correta, proporcionando uma vida mais saudável.

1.4 JUSTIFICATIVA:

O Ministério da Saúde desenvolveu a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) a qual apresenta ações para que se tenha uma alimentação correta, favorecendo a saúde.

A Promoção da Alimentação Saudável (PAS), busca apoiar os Estados e Municípios, para que sejam desenvolvidas ações voltadas a promover a saúde das pessoas e a prevenção de doenças que são relacionadas à alimentação e nutrição, como a obesidade, desnutrição, diabetes, entre outras, com foco na importância das práticas alimentares, estimulando a pessoa na opção de uma vida saudável.

Nos dias atuais, percebem-se problemas na saúde de crianças, como a obesidade, diabetes, colesterol, entre outros, e isso vem sendo agravado em nossa sociedade, pois ocorre devido a vários fatores, como por exemplo, a falta de informação sobre como estas crianças podem ter uma vida saudável e livre de doenças, partindo de uma alimentação correta.

Esses problemas devem e precisam ser analisados e refletidos, para que sejam realizadas atividades educativas na escola, voltando-se aos hábitos alimentares e a saúde, a fim de propiciar aos alunos uma vida saudável.

A escola é o espaço no qual ocorre o processo de ensino-aprendizagem, portanto, precisa ser espaço para as questões de saúde dos alunos, já que estes apresentam problemas na saúde, sendo criadas estratégias para a busca em solucioná-los.

Acredita-se que as informações sobre os hábitos alimentares, as atividades e estratégias voltadas a uma vida saudável e a prevenção de doenças, pode favorecer a saúde dos alunos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Hábitos alimentares para uma vida saudável.

A qualidade de vida das crianças entrelaçam elementos da vida cotidiana delas e de sua organização, na qual deve haver a reflexão sobre os hábitos alimentares para uma vida saudável e suas relações com a saúde, assim realizando avaliações com base na alimentação diária dos alunos nas escolas, com estratégias que propiciem a promoção de uma alimentação correta.

A qualidade de vida está centrada basicamente nas necessidades humanas, e, como essas necessidades não são únicas e se modificam, conclui-se que a qualidade de vida não é a mesma em todo lugar, isto é, depende do contexto em que está inserida. Uma variedade de componentes pode ser incluída em qualidade de vida, tais como satisfação de vida, bem-estar, saúde, trabalho, felicidade, lazer, autoestima, valores de vida (GAÍVA, 1998).

Isso quer dizer que, a qualidade de vida depende da necessidade humana e que elas se modificam dependendo da realidade vivida socialmente, ou seja, para obter vida de qualidade e com saúde precisa-se de satisfação pessoal.

Quando aborda-se o tema saúde, deve-se relacioná-la a determinadas condições, como acesso a emprego, educação, moradia, lazer, justiça social e meio ambiente estável. Assim, uma sociedade só será saudável se for fraterna e permitir a todos viverem com qualidade de vida (GONZALES, 1998).

Na escola existe a necessidade de trabalhar sobre a qualidade de vida dos alunos, com base na alimentação saudável e correta, pois muitas vezes os alunos e seus familiares não sabem como devem se alimentar de forma correta e saudável. A escola é responsável pela promoção de uma vida mais saudável, por meio de atividades físicas semanais, reeducação alimentar, com ênfase na redução do sobrepeso e obesidade, conscientização dos alunos, professores, pais e a comunidade escolar para que adotem os hábitos alimentares saudáveis em suas vidas.

Em 1988, a *Constituição Federal* brasileira reforça o tema da promoção da saúde quando declara no seu art. 196: “A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do

risco de doenças e outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

Partindo disto a proposta de educação sobre os hábitos alimentares para uma vida saudável na escola é instruir as crianças com conhecimentos sobre uma alimentação correta, e de como uma boa alimentação pode prevenir doenças, sendo mais comum a obesidade, enfatizando nos alunos, a criar comportamentos corretos à alimentação rotineira de cada um.

A secretaria de Atenção à Saúde recomenda o Guia Alimentar (proposto pela Coordenadoria de Alimentação e Nutrição) como uma ferramenta importante para vida saudável, com hábitos saudáveis na alimentação, ou seja, “o guia alimentar confirma que evidências científicas recentes mostram que a saúde pode estar relacionada com o modo de viver das pessoas e não somente com a capacidade física ou com as condições biológicas” (BRASIL, 2006).

O governo mantém programas de assistência à saúde, com foco em promover a saúde da população, tais como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Política Nacional da Promoção da Saúde (PNPS), juntamente com a Organização Mundial da Saúde. Esses programas criaram estratégias para a promoção da alimentação saudável, por meio do Guia Alimentar Para a População Brasileira, que contém as diretrizes oficiais sobre hábitos alimentares saudáveis.

Os hábitos alimentares são essenciais em todas as fases da vida do ser humano, portanto na criança a alimentação é importante para o crescimento e para o desenvolvimento saudável, a criança gasta muita energia para brincar, pular, estudar, entre outras atividades, e para obter a energia necessária, encontra na alimentação balanceada e rica em proteínas, vitaminas e minerais. Assim, quando fala-se em hábitos alimentares, é importante enfatizar as refeições do dia-a-dia, nas quais o equilíbrio é fundamental.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008), uma a cada três crianças até os 9 anos de idade estão obesas, e isso acontece devido aos hábitos alimentares inadequados, pois as crianças gostam mais de alimentos industrializados, não tem horário para fazer as refeições e não costumam praticar exercícios físicos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004), apresenta um guia alimentar com as seguintes recomendações:

- Manter o equilíbrio energético e o peso saudável.
- Limitar a ingestão energética de gorduras e substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans.
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e feijões.
- Limitar a ingestão de açúcar livre.
- Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

Oliveira, 2007 afirma que “ a carência de vitaminas e nutrientes e o descuido com a nutrição, bem como a falta de exercícios físicos, favorecem o surgimento de doenças nutricionais que são prevenidas com medidas simples de educação alimentar e com a disponibilidade de mais informações sobre alimentação e nutrição”.

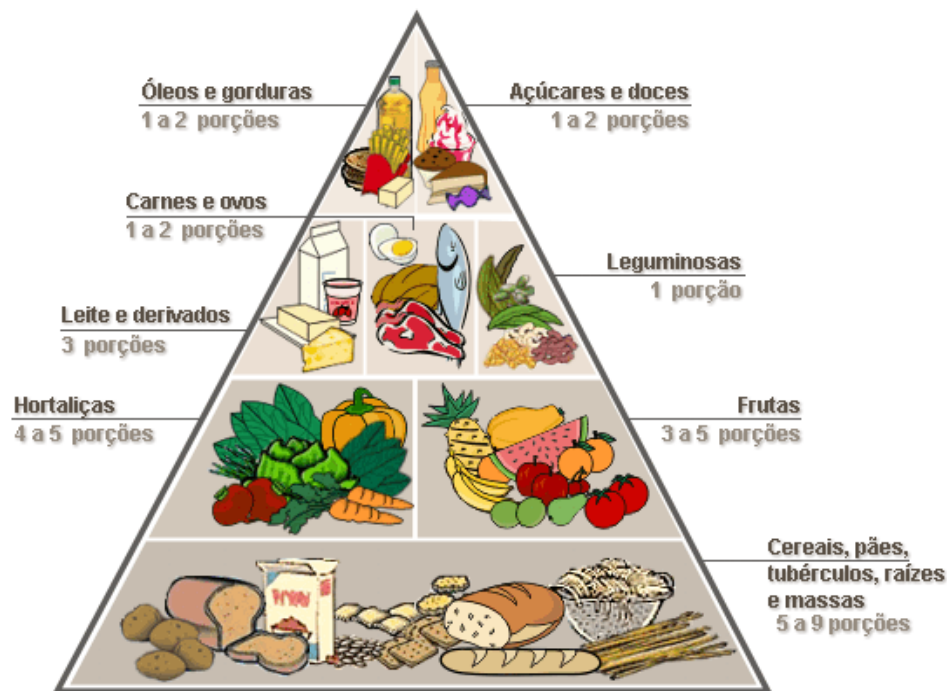
Todos os alimentos têm propriedades funcionais ativas e devem ser consumidos regularmente e de forma equilibrada:(CARDOSO, 2013)

“O consumo de alimentos funcionais pelo brasileiro ainda é pouco expressivo, apesar da vasta diversidade de alimentos considerados funcionais existentes em nosso país. Precisamos nos conscientizar da importância de uma alimentação saudável, de termos um prato colorido, bem balanceado. A educação nutricional é, portanto, de vital importância para a prevenção de doenças”.

Quando se tem uma alimentação adequada, na qual preserva-se a função de nutrição do organismo, os alimentos atuam como remédios naturais na prevenção e tratamento de doenças. Existem inúmeros alimentos que auxiliam no bom funcionamento do organismo e na prevenção de doenças, como por exemplo, as fibras insolúveis dos legumes que ajudam na prisão de ventre.

A qualidade da refeição depende das escolhas dos alimentos e que devem estar presentes aos grupos dos alimentos básicos, conforme demonstra a pirâmide alimentar:

FIGURA 01: Pirâmide Alimentar.



FONTE: PHILLIP, 2000.

De acordo com a Pirâmide Alimentar todos estes alimentos devem ser incluídos nas refeições diárias e devidamente respeitadas as porções, para que o resultado seja satisfatório. A divisão de grupos de alimentos está descrita na pirâmide alimentar, criada em 1992 pelo USDA (United States Department of Agriculture), adaptada por PHILIPPI (2000) e utilizada como guia para orientar a alimentação da população.

Uma boa alimentação irá refletir na saúde, e é muito importante que se adote os hábitos alimentares adequados, para uma vida saudável e para prevenir doenças, de forma que, a alimentação diária seja balanceada e que mantenha sempre o equilíbrio nas refeições. Isso implica numa alimentação variada e saborosa e também realizar regularmente atividade física.

Os hábitos alimentares e a vida saudável da criança dependem muito dos estímulos da família, pois é crucial a participação dos pais nas questões voltadas à saúde dos filhos.

A história pessoal e familiar e ainda o envolvimento cultural permitem compreender o porquê do desenvolvimento dos hábitos alimentares. O paladar, o aspecto, o preço, a facilidade em confeccionar, a publicidade etc., mais do que o conhecimento dos benefícios para a saúde, condicionam as

escolhas alimentares que realizamos (Glanz, Basil, Maibach, Goldberg, & Snyder 1998).

Os pais precisam se preocupar mais com a saúde dos filhos, se conscientizando da importância de desenvolver os hábitos alimentares para que as crianças tenham qualidade de vida e favorecendo a saúde. É fundamental que a família preste atenção às questões voltadas ao peso das crianças, na quantidade de comida que consomem nas refeições, se estão fazendo as refeições nos horários certos, não deixando que comam fora de hora e sim que sigam uma dieta equilibrada, evitando os açúcares, a gordura, a inclusão de alimentos com mais nutrientes, vitaminas, minerais e proteínas.

É muito importante que a família e a escola caminhem juntos e que se preocupem com alimentação e a saúde das crianças, para que deixem de surgir doenças precocemente e que elas tenham uma vida mais saudável e de qualidade.

3. METODOLOGIA

Participam deste projeto 25 alunos, nível socioeconômico baixo, idade entre oito e nove anos, sendo 11 meninas e 14 meninos, estudantes do terceiro ano do Ensino Fundamental, de uma escola pública da cidade de Foz do Iguaçu. A pesquisa também irá envolver os demais alunos da escola, os pais e os professores, contando também com a colaboração da supervisão, direção e a cozinha da escola.

A escola está localizada no Município de Foz do Iguaçu, Brasil, Bairro Três Lagoas.

No decorrer da realização da intervenção serão realizadas atividades dos alunos com os pais, como por exemplo, anotações dos alimentos que ingeridos diariamente em seu ambiente familiar, descrevendo as quantidades das refeições diárias e dos alimentos, para que assim, possam ser discutidos sobre um cardápio adequado de alimentação, destacando os alimentos saudáveis e os pouco saudáveis, juntamente com a apresentação da Pirâmide Alimentar. E assim diagnosticam-se os alimentos a ser consumidos com mais frequência e em moderação, e bem como mostrar a importância dos exercícios físicos para beneficiar a saúde.

No primeiro momento a intervenção ocorreu em sala de aula, por meio da técnica didática de rodas de conversa com os alunos e pais, e a realização de atividades educativas, com o intuito de debater sobre os hábitos alimentares voltados à vida saudável, estimulando a presença e a participação de todos na realização do projeto. Alguns pais participaram da reunião pedagógica além de concordar com o projeto, aceitaram participar do projeto.

No segundo momento os alunos assistiram a um filme: Hábitos Saudáveis, que tem como foco na alimentação saudável e correta, da higiene dos alimentos. É de suma importância para o desenvolvimento dos hábitos alimentares nos alunos, voltado à qualidade de vida deles, pois o filme discorre sobre a importância de nutrientes, vitaminas e que devemos ter sobre a consciência da alimentação correta, balanceada e equilibrada. Retrata também sobre a importância de acompanhamento ao médico para verificar o nível de como está à saúde e a prevenção de doenças. O filme foi assistido no dia 28 de junho de 2013, pelos 25 alunos em DVD na sala de aula.

A realização da “Feira da Saúde” na escola contou com a participação dos alunos do terceiro ano do Ensino Fundamental, e aconteceu no dia 27 de setembro de 2013, onde os alunos apresentaram cartazes confeccionados por eles, realizaram atividades escolares e estudos sobre o tema, e realizaram a exposição a alunos, pais, cozinheiras, diretor e supervisoras e professores da escola, demonstrando conhecimentos já desenvolvidos sobre o tema.

A realização da pesquisa foi de grande relevância e teve significado na vida dos alunos e dos pais, pois, a intervenção propiciou a troca de informações e conhecimentos, contando com a cooperação e o envolvimento de todos, de acordo com as necessidades de cada um.

3.1 RECURSOS

Os recursos necessários para a realização desta pesquisa são recursos humanos, recursos materiais e também os recursos financeiros.

3.1.1 Recursos Humanos

Professores da escola que atuaram como motivadores no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

Alunos que se envolveram no projeto e que participaram da feira da saúde e exporão ao demais o que aprenderam.

Pais que estimularam o estudo dos filhos sobre o tema tratado e que participaram da feira da saúde na escola.

Supervisão escolar que auxiliaram na realização do projeto de intervenção com os alunos e na participação da feira da saúde.

Nutricionista que expos aos alunos os conhecimentos voltados aos hábitos alimentares.

3.1.2 Recursos Materiais

Notebook
Televisão

DVD

Papel sulfite

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados alcançados por meio desta intervenção foram positivos, os alunos adquiriram os conhecimentos relacionados aos hábitos alimentares voltados a uma vida mais saudável, de forma que, os alunos compreenderam a importância de alimentar-se corretamente e o que acarretará na sua saúde.

As análises sobre os hábitos alimentares na escola constataram que os alunos desconheciam a importância à boa alimentação e aos benefícios à saúde, a prevenção de doenças, como a obesidade. Vê se também a necessidade da intervenção da escola e da família no trabalho diário com os alunos para sanar os problemas enfrentados, frente a uma alimentação inadequada, que afeta frequentemente na saúde destes alunos. Há a necessidade de se criar estratégias educativas e pedagógicas com os alunos para envolvê-los e instigar o interesse deles perante os hábitos alimentares, para uma vida mais saudável. Assim, a escola e a família podem trabalhar as questões sobre a alimentação promovendo a saúde e prevenindo doenças, garantindo a qualidade de vida.

No primeiro momento da intervenção, foram realizadas atividades educativas voltadas aos hábitos alimentares, leitura de livros, roda de conversa sobre o tema, recorte e colagem de livros e revistas sobre os alimentos saudáveis ou não, os alunos puderam refletir e sanar dúvidas sobre a importância de uma boa alimentação e compreender a relevância dos alimentos para a saúde. Essa etapa da intervenção foi apreciada pelos alunos, que apresentaram grande interesse e motivação para participar e realizar atividades educativas frente os hábitos saudáveis e à uma vida saudável, onde questionaram sobre os alimentos que costumam comer diariamente, os que consomem em muita quantidade nas refeições e os que consomem em menos quantidade, argumentaram sobre como podem ter uma vida saudável se alimentando bem e com qualidade. Nesta etapa, percebeu-se que os alunos se envolveram e pesquisaram sobre alimentação e cada aluno expôs para turma o que aprendeu com sua pesquisa, onde trocaram uns com os outros conhecimentos e experiências, sendo aproveitado por todos.

No segundo momento, os alunos assistiram a um filme sobre a alimentação e apresentaram grande interesse sobre o que viram e aprenderam com o filme, o filme motivou os alunos a desenvolver bons hábitos alimentares e

saudáveis de vida, bem como, a ter higiene e cuidado com os alimentos e com o corpo, com o intuito de instigar a importância do cuidado com a saúde e na prevenção de doenças. Nesta etapa, os alunos puderam observar a importância que uma boa alimentação acarreta à saúde, por meio de exemplos apresentados no filme, compreenderam que devem cuidar da saúde e com o consumo de alimentos exageradamente, principalmente os alimentos com alto teor calórico e os gordurosos. Os alunos compreenderam e mostraram interesse em cuidar da saúde e incluir nas refeições mais frutas, legumes e verduras e também beber muita água e praticar exercícios físicos.

A feira da saúde foi realizada pelos alunos do 3º ano do Ensino Fundamental. Foram confeccionados cartazes sobre o tema, a exposição da pirâmide alimentar, livros, filme sobre os hábitos alimentares. Os alunos apresentaram aos demais visitantes da feira a importância da alimentação para nossa saúde e para a prevenção de doenças, com o intuito de motivar a todos para a promoção da saúde e qualidade de vida. Nesse momento os alunos também colocaram seus conhecimentos e experiências vivenciadas por eles no decorrer do projeto e mostraram aos visitantes da feira que é preciso dar atenção à alimentação de forma a compreender que as refeições diárias precisam ser variadas e equilibradas e que nelas sejam incluídas frutas, verduras e legumes.

No projeto de intervenção os alunos se empenharam para desenvolver um trabalho rico em conhecimentos e resultados, e ficaram muito felizes em saber que os bons hábitos alimentares favorecem a saúde e a prevenção de doenças. O envolvimento de pais e familiares foi perceptível na busca em desenvolver bons hábitos, pois auxiliaram os filhos no desenvolvimento do trabalho, bem como nos materiais necessários e na participação no dia da realização da feira da saúde.

No decorrer do projeto, os alunos aprenderam também à importância da prática de exercícios físicos, de tomar água em abundância e de dar atenção a alimentação, as refeições e a inclusão de verduras, legumes e frutas no seu cardápio e manter sempre o equilíbrio na alimentação, desenvolvendo-se assim uma vida de qualidade e longe de doenças.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que o trabalho sobre os hábitos alimentares teve grande relevância sobre as crianças, e que existe a necessidade da atenção à essas questões de alimentação na escola, pois, os alunos precisam aprender a se alimentar corretamente, evitando assim, possíveis doenças que podem surgir.

A escola, sem dúvida, é um espaço em que a aprendizagem acontece, portanto, como ambiente educativo, deve também trabalhar a alimentação e a qualidade de vida dos alunos, envolvendo mais as famílias, os alunos e todos os funcionários da escola. Os hábitos alimentares podem ser trabalhados por meio, de programas de incentivo e estratégias pedagógicas que envolvam a todos, alunos, pais, funcionários e professores.

6. REFERÊNCIAS

ASSIS, M. **Educação em saúde e qualidade de vida: para além dos modelos, a busca da comunicação.** *Série Estudos em Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, n.169, p.3-30, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000300009>

BOSCH, J.M.L. BARSÁ JIM HENSON'S – HOOPS – **A AVENTURA DE APRENDER- HÁBITOS SAUDÁVEIS.** Disponível em: DVD vídeo.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente.** Lei nº 8069, de julho de 1990.

BRASIL. **RAS – Redes de Atenção a Saúde. Ministério da Saúde - 30 de dezembro de 2010.** Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/smp_ras.php> Acesso em: 10/06/2013.

ENPACS- Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar saudável. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/sistemas/Enpacs/>> Acesso em 22/05/2013.

FERNANDES, F.L. **Mais equilíbrio.** Disponível em: <<http://maisequilibrio.com.br/habitos-alimentares-7-1-6-684.html>>

GALISA, M.S.; ESPERANÇA, L.B.; SÁ, N. G. **Nutrição conceitos e aplicações.** São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda., 2008.

KRAUSE, M. V. ; MAHAN, L. K. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.

LOUREDO, P. **CANAL DO EDUCADOR.** Disponível em: <<http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/estimulando-uma-alimentacao-saudavel-entre-as-criancas.htm>> Acesso em 14/10/2013.

MENEZES, C. **Revista Nova Escola. Como fica a questão da saúde na escola?**

Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/formacao/formacao-continuada/como-fica-questao-saude-escola-627309.shtml>>

Ministério da Saúde – Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf> acesso em 21/10/2013

MOVIMENTO COMER BEM É TUDO DE BOM. Disponível em: <<http://comerbemtdb.com.br/sempre-crianca-gordinha-saudavel/>> Acesso em 14/10/2013.

PAMPLONA, Dr. Jorge Roger; **O Poder Medicinal dos Alimentos.** Tatuí, São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, p.12 – 17 2006.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: SAÚDE. Secretaria de Educação Fundamental. 2. ed., v. 9, Rio de Janeiro, 2000.

Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>

PINTO, H.A; SOUZA, A.N.A. FLORENCIO, A.S.R. **DAB - Promoção da Alimentação Adequada e Saudável.** Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/dab.php>> Acesso em: 10/06/2013.

Portal do Departamento de atenção Básica. PNAN – Política Nacional da Alimentação e Nutrição. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/pas.php>> Acesso em 22/05/2013.

Portal do MEC – **Ministério da Educação.** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=16795&Itemid=1128> Acesso em 14/10/2013.

Redenutri – Rede de Nutrição do Sistema único de Saúde. Disponível em: <<http://ecos-redenutri.bvs.br>> Acesso em: 22/05/2013.

Revista Sempre Materna – Edição 25. Disponível em: <<http://semprematerna.uol.com.br/manual-bebe/bons-habitos-alimentares-comecam-na-infancia>>

SOUZA, Evanice Avelino de; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé e AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de. **Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/cgi-bin/wxis.exe/iah/>> Acesso em 22/05/2013