

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIA OTILIA CARNEIRO GEMIN

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LAPA PR

2013

MARIA OTILIA CARNEIRO GEMIN

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio Coordenadoria de Integração de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito á obtenção do título especialista.

Orientador: Prof^ª. Elizabeth Bernardino.

LAPA PR
2013

TERMO DE APROVAÇÃO

MARIA OTILIA CARNEIRO GEMIN

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

Prof. Dr. Jorge Vinícius Cestari Felix; Doutorado
Instituto Federal do Paraná: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do
Paraná, UFPR

Shirley Boller; Mestrado
Instituto Federal do Paraná: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do
Paraná, UFPR
Shirley Boller

Profa Derdried Athanasio Johann; Mestrado
Instituto Federal do Paraná: Instituto Federal do Paraná, UFPR

Lapa, 14 de dezembro de 2013.

RESUMO

GEMIN, M.O.C. **Alimentação Saudável**. 2013. Monografia do Curso de Especialização em Saúde para Professores, Universidade Federal do Paraná.

A alimentação saudável constitui um dos requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, por isso a escolha do tema. A intervenção realizada durante o mês de agosto de 2013 na Escola Municipal “Professor David da Silva Carneiro”, na cidade da Lapa- Paraná, tendo como participantes 25 educandos do 5º ano com idade de 9 anos que ficaram envolvidos com o tema, utilizando um total de seis horas aula, com aula expositiva, uso de slides, apresentação e discussão de vídeo, palestra com nutricionista e visitas nas turmas da escola para verificação de obesidade infantil entre os educandos. Os dados obtidos durante o projeto de intervenção foram apresentados em ordem sequencial. O primeiro momento foi uma conversação em sala de aula mostrando, ensinando que sempre é bom para a saúde e o bem estar da família ingerir alimentos mais saudáveis, aqui já começou a interferência dos educandos que demonstraram bastante preocupação com a alimentação saudável. Enfim, o caminho de uma alimentação saudável passa então pelo resgate de práticas e valores alimentares referenciados pela comunidade. A responsabilidade compartilhada entre os diversos atores sociais envolvidos com a alimentação escolar é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde, ou seja, o combate ao vilão das crianças hoje que é a obesidade infantil. Educandos saudáveis, melhor rendimento escolar, mais qualidade de vida e pais e professores unidos por uma educação mais efetiva, interdisciplinar, coletiva e contextualizada foi o resultado da intervenção realizada na referida escola.

Palavras-Chave: Alimentação, obesidade, saúde.

ABSTRACT

Gemin, M.O.C. **Healthy Eating**. 2013. Monograph of the Specialization in Health Teacher, Federal University of Paraná.

A healthy diet is one of the basic requirements for the promotion and protection of health requirements, enabling the full expression of the potential for human growth and development, quality of life and citizenship, so the choice of topic. The intervention during the month of August 2013 at the Municipal School "Professor David da Silva Carneiro" in the city of Lapa - Paraná, and the participants were 25 students of the 5th year aged 9 years who were involved with the subject using a total of six classroom hours, with lecture, using slides, video presentation and discussion, lecture by nutritionist and visits the classrooms of the school for verification of childhood obesity among students. The data obtained during the intervention project were presented in sequential order. The first time was a conversation in class showing room, teaching that is always good for the health and welfare of the family eat more healthy foods, here has begun the interference of the students who showed great concern for healthy eating. Anyway, the path of healthy eating then goes for the rescue of dietary practices and values referenced by the community. Shared responsibility among the various social actors involved in school feeding is the way to build livelihoods that have as main objective the promotion of health, in other words, fighting villain that kids today is childhood obesity. Healthy students, better academic performance, better quality of life and parents and teachers together for a more effective, interdisciplinary, collective and contextual education was the result of the intervention performed at the school.

Keywords: Food , obesity , health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	8
3 REVISÃO DE LITERATURA	9
3.1 A falta de uma alimentação saudável	10
3.2. Vantagens de uma alimentação saudável	11
3.3. Contribuição para os escolares tendo uma alimentação saudável	11
4 JUSTIFICATIVA	12
5 METODOLOGIA	13
5.1 Local da Intervenção.....	13
5.2 Sujeitos da Intervenção.....	14
5.3 Trajetória da Intervenção	14
6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	14
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela que atende às necessidades nutricionais e as características de cada fase do curso da vida.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2006 (BRASIL, 2006a) uma alimentação saudável tem como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais, culturalmente referenciados e de alto valor nutritivo, e de padrões alimentares variados, que tenham início desde a introdução da alimentação complementar, a partir dos 6 meses de vida, até a idade adulta e velhice.

Promover a alimentação saudável por todo o curso da vida contribui para a redução de prevalência de todos os tipos de doenças relacionadas à alimentação, tais como obesidade, diabetes, doenças cardíacas e câncer e também deficiências nutricionais e doenças infecciosas (SCRIMSHAW et. al, 1968; TOMKINS, 1999; SCRIMSHAW, 2000 apud PINHEIRO; RECINE; CARVALHO, 2006).

Tendo em vista o papel da escola na formação de crianças e adolescentes, bem como a possibilidade de ampliação de conhecimentos para as famílias e comunidades, o ambiente escolar traduz-se num espaço favorável à promoção da saúde e, mais especificamente, da promoção da alimentação saudável, na medida em que congrega grande número de indivíduos em que nele passam a maior parte do seu tempo trabalhando, estudando e aprendendo.

A promoção de uma alimentação adequada no âmbito escolar parte de uma visão integral, multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário e social. A alimentação e desenvolvimento de hábitos saudáveis são recursos educacionais versáteis e têm o potencial de reunir toda a comunidade escolar, incluindo as famílias, em torno de uma discussão prática e motivadora (PINHEIRO; RECINE; CARVALHO, 2006).

Além disso, está comprovado que programas de promoção da saúde na escola favorecem a ampliação de conhecimentos para as famílias e comunidades, melhoria da situação de saúde das populações, prevenção de hábitos negativos à saúde, redução dos índices de absenteísmo escolar e do professorado, conhecimento de utilização dos serviços de saúde e estímulo aos educadores para o trabalho (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1997; ORGANIZAÇÃO PAN-

AMERICANA DE SAÚDE, 1997). Em função de sua ampla abrangência, escolas podem fazer mais do que outras instituições para a formação de atitudes mais saudáveis do viver hoje e no futuro.

A escola não pode ser vista apenas como um sistema eficiente para promover e produzir educação, mas sim como uma comunidade humana que se preocupa com a saúde de todos os seus membros e com aquelas pessoas que se relacionam com a comunidade escolar. Por isso, uma escola saudável precisa ser entendida como um espaço vital gerador de autonomia, participação, crítica e criatividade, dado ao escolar para que tenha a possibilidade de desenvolver suas potencialidades físicas e intelectuais(SECRETARIA DISTRITAL DA SAÚDE DE SANTA FÉ DE BOGOTÁ, 1997 apud PELICIONI; TORRES, 1999).

Na escola onde realizou-se a intervenção é ofertada alimentação escolar de excelente qualidade, bem variada e bem preparada, sempre pensando no bem estar das crianças.

A escola trabalha com o objetivo de oferecer as crianças uma ótima qualidade de vida e saúde.

Assim, promover a alimentação saudável na escola, na perspectiva do direito humano, é melhorar padrões de saúde, garantir segurança alimentar e nutricional e, sobretudo, construir cidadania.

Com o empenho de professores, direção, merendeiras, serventes e claro, os educandos tem-se sempre um motivo para viver com qualidade e esperança num futuro melhor.

2 OBJETIVO

Informar escolares do Ensino Fundamental, a respeito da importância de se ter uma alimentação saudável.

3 REVISÃO DE LITERATURA

A alimentação saudável constitui um dos requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a formação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania.

As experiências alimentares desenvolvidas na escola mostram que as crianças que se alimentam coletivamente (junto a seus colegas), em um ambiente apropriado, geralmente, comem melhor e experimentam maior variedade de alimentos do que quando se alimentam sozinhas. A influência positiva dos professores, dos colegas nesses períodos são significantes para a promoção de hábitos saudáveis e prevenção de riscos futuros de doenças crônicas (MAHAN;ESCOTT-STUMP, 2002)

Os Ministérios da Saúde e da Educação visando a implementação da Portaria Interministerial nº 1.010 de 2006. Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, elaborados a partir do conteúdo desta Portaria, sugerem ações possíveis de serem realizadas no ambiente escolar, envolvendo toda a comunidade escolar.

Outras ações têm sido desenvolvidas com esta finalidade por estes Ministérios. Recentemente, foi lançado o Programa de Saúde na Escola (PSE), formalizado pelo Decreto Presidencial nº 6.286 de 5 de Dezembro de 2007, que prevê a articulação setorial entre as áreas de saúde e educação na atenção, prevenção e promoção da saúde dos escolares.

A escola é um espaço de relações ideal para o desenvolvimento do pensamento crítico e político, na medida em que contribui na construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo e interfere diretamente na produção social da saúde.

O Programa Saúde na Escola (PSE) vem contribuir para o fortalecimento de ações e o desenvolvimento das ações da comunidade escolar de forma integral com maior participação em programas e projetos que articulem saúde e educação, para o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento dos educandos. Essa iniciativa reconhece e acolhe as ações de

integração entre saúde e educação já existentes e que têm impactado positivamente na qualidade de vida dos educandos.

A articulação entre escola e unidade de saúde é, portanto, uma importante demanda do Programa Saúde na Escola. Transformando a escola num espaço de produção de saúde, outras atividades podem ser desenvolvidas pela comunidade escolar, favorecendo a participação e o controle social.

3.1 A falta de uma alimentação saudável

Devido às mudanças no estilo de vida das famílias, os pais não detêm mais o controle alimentar dos filhos, e a alimentação acaba ficando por conta das próprias crianças, pois, muitas vezes, elas mesmas preparam o seu lanche e o seu café da manhã, e as vezes nem mesmo tomam o café da manhã (escondendo isso dos pais), o que não é raro acontecer. Várias razões fazem com que as crianças deixem de se alimentar pela manhã. Sabe-se que cada vez mais, que os escolares utilizam-se de uma alimentação com baixa qualidade nutricional, hipercalóricos, com altos teores de gorduras, açúcar e sal, o baixo consumo de frutas e hortaliças, e a baixa atividade física levam a trazer a discussão de como reverter essa situação tão preocupante que pode e está levando a casos de obesidade infantil.

A promoção de uma alimentação saudável deve, de modo geral, prever um amplo conjunto de ações que alcancem as pessoas desde o início da formação do hábito alimentar, isto é, desde a primeira infância, favorecendo o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, resgatando hábitos e incentivando padrões alimentares mais saudáveis entre grupos populacionais com o hábito alimentar já estabelecido, com respeito à identidade cultural e alimentar dessas populações ou comunidades (BRASIL, 2006a).

3.2. Vantagens de uma alimentação saudável

A grande vantagem de uma alimentação saudável é a melhoria na qualidade de vida dos escolares, também se pode obter um aumento no desenvolvimento cognitivo, criando hábitos alimentares saudáveis com tarefas coletivas, em parceria com o Programa de Alimentação Escolar (PNAE), é importante enfatizar que o programa parte do processo à alimentação quantitativa, qualitativamente equilibrada e saudável.

O PNAE(Programa Nacional de Alimentação Escolar), proporciona uma realidade concreta para realizar uma proposta pedagógica em educação alimentar e nutricional; pelo ambiente escolar transitam inúmeros atores sociais – educandos, familiares, funcionários técnicos - administrativos, profissionais de saúde – o que proporciona uma atuação em conjunto.

Recentemente, a Lei n.11.947, de 16 de junho de 2009 e a Resolução n. 38, de 16 de julho de 2009 – que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) – estabeleceram as diretrizes acerca da alimentação escolar. Citemos como exemplo o Art. 15 da Resolução, o qual determina que

Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região e na alimentação saudável e adequada.

3.3. Contribuição para os escolares tendo uma alimentação saudável

A alimentação saudável quando proporcionada pela comunidade escolar em concordância com os escolares, é mais do que um conhecimento teórico, é sim promover o bem-estar e o autocuidado dos estudantes com a alimentação e a saúde.

Com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis, foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde, através da coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, um manual - “Dez Passos

para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas” – que consiste num conjunto de estratégias que devem ser implementadas, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações e atividades de acordo com a realidade de cada local (BRASIL, 2006).

É importante enfatizar que esse processo parte do direito à alimentação quantitativa, qualitativamente equilibrada e saudável. Dentro dessa abordagem, fica muito clara a relevância de uma política de segurança alimentar no contexto escolar e, mais ainda, de intervenções de caráter intersetorial que influenciam o desenvolvimento infantil. Como resultados teremos uma melhor nutrição, saúde e rendimento escolar e também redução na evasão escolar e prolongamento do tempo do educando na escola, além de elevar a capacidade produtiva, tanto do ponto de vista físico como mental e intelectual.

4 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema “Alimentação Saudável” se deu por ser um assunto muito discutido na atualidade e que vem afetando de maneira direta as crianças, a adoção de hábitos alimentares saudáveis nessa fase pode promover repercussões positivas na vida adulta.

A infância é uma fase de grande importância para se estabelecer uma boa nutrição e promover hábitos de vida saudáveis. Bons hábitos alimentares desde a infância favorecem níveis ideais de saúde, crescimento e desenvolvimento intelectual, reduzindo os transtornos de aprendizado causados pelas deficiências nutricionais como anemia e desnutrição, e ainda evitam as manifestações de doenças crônicas como a obesidade, os distúrbios alimentares e as cáries, além do diabetes, entre outras doenças.

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “Que teu alimento seja seu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Não tem uma dieta mágica ou um produto espetacular que previna todas as doenças, o que existe é a incorporação de hábitos saudáveis de

alimentação, ou seja, consumir os alimentos de forma variada, moderada e equilibrada, valorizando os produtos regionais, a cultura e primando pelo prazer. Assim é possível suprir as necessidades de nutrientes do corpo e evitar o desenvolvimento de doenças a eles relacionadas.

A prática do desenvolvimento das ações de promoção de práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar requer a capacitação permanente dos educadores em temas relacionados à alimentação e nutrição, fator importante para o sucesso da Alimentação Saudável. A capacitação não pode restringir-se a um evento pontual nem a um instrumento destinado a suprir deficiências de uma má alimentação, precisa fazer parte do exercício profissional do educador. Para ser eficiente, precisa utilizar métodos práticos e interativos, além de trabalhos de campo, possibilitando o desenvolvimento profissional.

A falta de capacitação dos educadores permite a continuidade de um ciclo vicioso no qual não se ensina Nutrição nas escolas porque não há professores treinados e os professores não são treinados pela ausência ou falha dos cursos de formação específica (ASTURIAS, 1966). A assessoria de um profissional capacitado não só permite a uniformidade da instrução, como também assegura ao educador o domínio do conteúdo ensinado, o que possivelmente favorecerá a compreensão e a assimilação prática de conteúdos por parte dos educandos (ASTURIAS, 1966).

5 METODOLOGIA

5.1 Local da Intervenção

O Projeto de Intervenção “Alimentação Saudável” foi realizado na Escola Municipal “Professor David da Silva Carneiro” em uma turma de 5º ano do Ensino Fundamental de Nove anos.

5.2 Sujeitos da Intervenção

Participaram do projeto 25 educandos com faixa etária de 9 anos, os educandos reproduziram os ensinamentos da escola em seu domicílio, levando informações e fazendo observações a seus pais e familiares. Mostraram-se preocupados quando se falou em alimentação saudável, pois alguns deles praticam hábitos alimentares incorretos.

Os educandos hoje em dia são influenciados pelo ambiente em que vivem e pelos hábitos culturais e familiares, por isso o educador deve estar preparado para compreender melhor a criança como um todo, para obter uma educação mais efetiva, interdisciplinar, coletiva e contextualizada.

Muitos conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, mas, mesmo assim, continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso significa que não adianta apenas saber, é preciso colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos. E a melhor maneira é apostar na educação alimentar, e tendo a escola como aliada os resultados serão grandiosos.

5.3 Trajetória da Intervenção

A intervenção foi realizada durante o mês de agosto de 2013, utilizando um total de seis horas aula para aplicação do projeto e para a coleta dos dados necessários para as análises posteriores.

Como estratégias de ensino, foram utilizados: aula expositiva com uso de slides, apresentação e discussão de vídeo, que diz respeito a hábitos alimentares saudáveis, palestra com a nutricionista, visitas nas turmas da escola para verificação de casos de obesidade infantil.

6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

ETAPAS	AÇÃO	METODOLOGIA
02/08	Conversa com os educandos em sala sobre "Alimentação Saudável"	Educandos em círculo, através de perguntas e respostas. Assistindo um vídeo sobre o tema.

07/08	Palestra – Nutricionista – Marina(PNAE)	Educandos reunidos no Refeitório da Escola, leitura de panfletos explicativos, conversa, troca de experiências.
15/08	Confecção de Cartazes, peças teatrais, poesias, desenhos, e tabelas,	Em grupos utilizando diversos tipos de materiais e expondo oralmente os trabalhos.
22/08	Visita nas turmas das escolas	Divulgação do trabalho realizado pelos educandos do 5º ano sobre Alimentação Saudável.
29/08	Exposição e apresentação de trabalhos	Os educandos do 5º ano colocaram seus trabalhos em exposição, com gráficos e tabelas onde mostram os valores nutricionais dos alimentos e a sua importância na alimentação na fase escolar no combate a OBESIDADE.

Os dados obtidos durante o projeto de intervenção foram apresentados em ordem sequencial. O primeiro momento foi uma conversação em sala de aula mostrando, ensinando que sempre é bom para a saúde e o bem-estar da família ingerir alimentos mais saudáveis.

Incorporar aos hábitos alimentares uma dieta saudável, onde a alimentação seja rica em vitaminas, sendo variada e contendo no cardápio verduras, frutas, legumes tão essenciais para se obter uma boa qualidade de vida.

Aqui já começou a interferência dos educandos que demonstraram bastante interesse quando assistiram a um pequeno vídeo onde foram mostradas de maneira bem simples como se preparar um prato saudável, o olhar atento das crianças mostraram a preocupação com a alimentação saudável. Perceberam que não é preciso para uma alimentação saudável quantidade e sim variedade. Fizeram várias perguntas o que possibilitou uma roda de conversa bem descontraída, os educandos comentaram sobre os alimentos que consumiam no dia a dia e todos se comprometeram em trazer na próxima aula dados sobre como era sua alimentação em casa, pois teriam uma palestra com a nutricionista responsável pelo PNAE (Programa de Alimentação) e também da merenda da escola, estavam eufóricos.

No segundo momento todos preparados com suas perguntas e animados para a palestra que aconteceu no “Refeitório da Escola” onde se

posicionaram de maneira que pudessem estar de frente para a nutricionista, foi muito interessante porque os educandos já bem informados durante o primeiro contato com o tema “Alimentação Saudável” pareciam que já haviam falado sobre alimentação há tempo, pois eles pesquisaram e fizeram várias perguntas, as quais a nutricionista respondeu prontamente, tiveram a oportunidade de conhecer a pirâmide dos alimentos e também confeccioná-la em papel cartão para terem sempre ao seu alcance. Nesse dia a merendeira preparou um delicioso lanche, onde foi servido: arroz, feijão, salada, carne e verduras. A nutricionista orientou as crianças na hora que foram se servir, pois na escola tem o local para que elas mesmas façam o seu prato. Foi muito interessante pois o fato de ter uma nutricionista observando a sua alimentação deixaram as crianças muito felizes.

FIGURA 1: PRATO SAUDÁVEL 2013



FONTE: <https://www.google.com.br/search?q=piramide+alimentar&client>

No terceiro momento os educandos do 5º ano reuniram-se em grupos e discutiram o tema da palestra “Alimentação Saudável”, realizaram a confecção de cartazes, peças teatrais, poesias, desenhos. E também fizeram uma tabela com os dados com tipos de alimentos mais consumidos pelos alunos do 5º ano, observando a pirâmide alimentar e distribuindo os alimentos na tabela conforme a realidade da turma, foi muito divertido pois em alguns grupos as tabelas ficaram só nos alimentos à base de açúcares e gorduras, conseguiram assim perceber que é necessário sim repensar na maneira de se alimentar.

FIGURA 2: PIRÂMIDE ALIMENTAR 2013



FONTE: <https://www.google.com.br/search?q=piramide+alimentar&client>

No quarto momento os educandos do 5º ano nos mesmos grupos saíram durante o período escolar para falar para os demais educandos sobre alimentação saudável e os seus benefícios, para isso utilizaram-se dos cartazes que fizeram, onde mostraram e explicaram a importância sobre a alimentação correta e de qualidade, deram uma verdadeira aula, pois abraçaram a causa da alimentação com muita garra.

FIGURA 3: NOSSA PIRÂMIDE ALIMENTAR - 2013 – LAPA - PR



FONTE: Alunos do 5º Ano "B"

No momento final realizou-se uma avaliação oral onde os educandos relataram o grande aprendizado que tiveram sobre alimentação e também a oportunidade de passarem para os outros educandos. Após, os trabalhos foram colocados em exposição e também apresentaram um teatro para encerrar com a participação de toda a comunidade escolar, onde mostram a importância da alimentação correta e balanceada no combate ao vilão das crianças hoje que é a obesidade infantil. Os alunos envolvidos foram bastante aplaudidos, pois com poucas ações mostraram que é possível melhorar as condições da alimentação.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Preocupar-se como as crianças se alimentam de forma destrutiva a cada dia e que existe uma grande falta de informação em casa acerca da importância da ingestão de alimentos saudáveis, por meio de este projeto tentou-se fazer com que as crianças da escola escolhida tenham um pouco mais de informação sobre os alimentos, a sua importância e o uso devido de produtos industrializados.

Embora exista uma enorme variedade alimentar no cardápio das crianças, a escola tem como papel facilitar e promover o uso e adequação dos alimentos mais saudáveis, propondo situação que permitam os alunos a participarem e sempre mostrando que uma dieta saudável é bem mais prazerosa e benéfica à saúde.

De acordo com o referencial Curricular da Educação Infantil –V. 2 (1998): O ato alimentar tem como objetivo, além de fornecer nutrientes para manutenção da vida e da saúde, proporcionar conforto ao saciar a fome, prazer ao estimular o paladar e contribuir para a socialização ao revesti-lo de rituais. Além disso, é fonte de inúmeras oportunidades de aprendizagem.

Os referenciais também dizem que o planejamento, junto com as crianças, de cardápios balanceados, de cuidados com o preparo e oferta de lanches ou outras refeições, de projetos pedagógicos que envolvam o conhecimento sobre os alimentos, de preparações culinárias cotidianas ou que façam parte de festividades, permite que elas aprendam sobre a função social da alimentação e as práticas culturais.

A responsabilidade compartilhada entre os diversos atores sociais envolvidos com a alimentação escolar é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

ASTURIAS, C. B. La planificación de la educación nutricional em programas escolares. In: **CONGRESO DE NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ**, 4. , 1966, Guatemala. Anales... Guatemala, 1966.

BATISTA, Gesiane de Almeida Pierin. **Nutrição, Higiene e Saúde na Educação Infantil**. Curitiba: Ed. Fael, 2010.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Brasília: MEC, 1998. v. 2.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

CECANE. **Estratégias de Promoção da Alimentação Saudável na Escola**. Curitiba, 2010.

PINHEIRO, A. R. O. ; RECINE, E. G.; CARVALHO, M.F.C.C. As práticas alimentares saudáveis: a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. In: CASTRO, A.; MALO, M. (Orgs.). **SUS: ressignificando a promoção da saúde**. São Paulo: HUCITEC, 2006. 222 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Fomento de la salud através de la escuela**. Ginebra, 1997.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Componentes educativos de los programas para La promoción de la salud escolar. **Revista Panamericana de Salud Pública**, [S.l.], v. 2, n. 3, 1997

RECINE, Elisabetta. Jovem Brasil Obeso. **Carta Fundamental**. São Paulo, n.46, p. 58-60, março. 2013.