

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLITICA DE EDUCAÇÃO A DISTANCIA
SETOR DE CIENCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

JOELMA MORAES DOS SANTOS

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UMA ESCOLA NA MODALIDADE DE
EDUCAÇÃO ESPECIAL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

FOZ DO IGUAÇU

2013

JOELMA MORAES DOS SANTOS

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UMA ESCOLA NA MODALIDADE DE
EDUCAÇÃO ESPECIAL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II 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: Prof^a. Dra Leila Maria Mansano Sarquis.

FOZ DO IGUAÇU

2013

À memória de meu querido pai, e aos meus avós-pais que são tudo para mim.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus, por me dar forças para encarar as batalhas da vida, e por me dar o entendimento para aprender e conseguir concluir este curso.

Aos meus avós e pais que sempre me apoiaram nesta caminhada, pelo seu amor, exemplo de vida e apoio em todas as horas.

Aos professores pela oportunidade de discernimento que me proporcionaram para que me tornasse capaz de realizar não só este trabalho, mas muitos outros também, em especial minha orientadora professora Dra Leila Maria Mansano Sarquis.

Ao meu esposo e minhas irmãs, que além de abdicar dos momentos de lazer que poderíamos ter tido nesse período, me apoiaram e incentivaram a ir até o fim.

RESUMO

SANTOS, J. M. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UMA ESCOLA NA MODALIDADE DE EDUCAÇÃO ESPECIAL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) - Universidade Federal do Paraná (UFPR).

O presente projeto pretende contribuir para o estudo de uma alimentação saudável e nutritiva para alunos da Escola Cristian Eduardo Hack Cardoso Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais na modalidade Educação Especial com deficiência física neuromotora ou múltiplas, os quais alguns são dependentes em sua alimentação. A intervenção educativa faz-se necessária para conscientizar pais e alunos a ter uma alimentação saudável e nutritiva de acordo com suas necessidades especiais. Por meio de informações e ações práticas no ambiente escolar pretendeu-se mostrar às crianças, pais e professores a importância de uma alimentação saudável para ter qualidade de vida e saúde. O trabalho envolveu os alunos, pais, professores e profissionais da área da saúde, nutricionista e psicóloga. Foram realizadas duas palestras, um teatro musical apresentado pelos alunos e atividades pedagógicas, após essas ações, foi elaborado e divulgado para a comunidade escolar um material informativo sobre alimentação saudável, a partir disso foi proposto à inclusão do tema dentro das práticas diárias na escola.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável; saúde; deficiências.

ABSTRACT

This project aims to contribute to the study of a healthy and nutritious food to students of the School Cristian Eduardo Hack Cardoso Childhood Education Early Years and Primary Education in Special Education mode with neuromotor disability or multiple , which some are dependent on their food. The educational intervention is needed to educate parents and students to have a healthy and nutritious food according to your special needs. Through information and practical actions in the school environment was intended to show the children, parents and teachers the importance of healthy eating to have quality of life and health. The work involved students, parents, teachers and health professionals, nutritionist and psychologist. Two lectures were held a musical theater presented by students, and pedagogical activities after these actions was drawn up and circulated to the school community an informal materials about healthy eating, as it was proposed to include the item in the daily practices at school.

KEYWORDS : healthy eating , health , disabilities.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 TEMA.....	11
1.2 PROBLEMA.....	11
1.3 OBJETIVOS.....	11
1.3.1 Objetivo Geral.....	12
1.3.2 Objetivos Especificos.....	12
1.4 JUSTIFICATIVA.....	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Alimentação Saudável.....	14
2.1.1 Alimentação x Saúde.....	15
2.1.2. Condições Higiênicas para uma alimentação de qualidade.....	17
2.2. A escola como espaço de promoção da alimentação saudável.....	18
2.3. Papel de pais e professores frente à alimentação dos alunos com deficiência.....	21
2.4. Considerações sobre pessoa com deficiência física e neuromotora ou múltiplas.....	24
2.5. Benefícios oferecidos à saúde a partir de uma boa alimentação.....	27
3 METODOLOGIA	28
3.1 Local da Intervenção.....	28
3.2 Sujeitos da Intervenção.....	29
3.3. Descrição da trajetória da intervenção.....	30
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	32

4.1 Introdução do Projeto de Intervenção.....	32
4.2 Desenvolvimento do Projeto.....	32
5 RECURSOS.....	40
5.1 Recursos Humanos	40
5.2 Recursos Materiais.....	40
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERENCIAS.....	43
ANEXOS.....	46

1 INTRODUÇÃO

Este projeto de intervenção tem como tema a importância de uma alimentação saudável e nutritiva para alunos com deficiência física neuromotora ou múltiplas de uma escola na modalidade de educação especial.

A alimentação é uma necessidade básica para todos, podendo influenciar diretamente na saúde e qualidade de vida das pessoas, é importante que, além do acesso a alimentos saudáveis, as pessoas compreendam a importância de ter uma boa nutrição. De acordo com o Guia alimentar e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), doenças crônicas e infecções podem estar diretamente relacionadas à alimentação (BRASIL, 2003).

Ter uma conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e nutritiva é fundamental na hora de escolher os alimentos adequados, por isso cabe aos pais, professores e responsáveis uma parcela de responsabilidade na alimentação correta das pessoas com deficiência.

De acordo com o Decreto nº7612, de novembro de 2011 “São pessoas com deficiência aquelas que têm impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial” (BRASIL, 2011).

Muitas pessoas com deficiência são dependentes de alguma maneira, no caso da alimentação, surge a dúvida de como oferecer uma alimentação saudável e nutritiva aos alunos com deficiência física neuromotora ou múltiplas que se enquadrem as suas necessidades especiais?

São muitas questões que permeiam a alimentação, porém o número de estudos que envolvem a alimentação saudável de pessoas com deficiência é bem menor se comparado à alimentação da população no geral. Pais e professores relatam que encontram dúvidas no momento de alimentar as pessoas que dependem de ajuda, além disso, a escola tem registrado inúmeras faltas de alunos por motivo de saúde. A busca por respostas e maiores esclarecimentos sobre o assunto foram pontos motivadores na escolha do tema, juntamente com o interesse

e dúvidas pessoais, e a oportunidade de contribuir com a comunidade acadêmica ou qualquer pessoa interessada em aprimorar seus conhecimentos sobre a alimentação saudável.

A leitura dos documentos oficiais, decretos e leis que defendem os direitos dos cidadãos, inclusive os direitos das pessoas com deficiência, e o papel da escola em expandir o conhecimento também foram motivadores pela escolha do tema.

A escola, além de propiciar o ensino-aprendizado do conteúdo programático, também tem o papel de abrir espaço a assuntos relacionados à saúde, compartilhando conhecimentos que contribuirão com a melhoria na qualidade de vida e bem estar dos alunos. Segundo a Organização Pan-Americana citado no Manual Operacional para profissionais de Saúde e Educação “A escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável”, exercendo influência na formação dos alunos (BRASIL, 2008a, p10).

Portanto, diante da necessidade dos alunos frente ao auxílio na hora da alimentação, ou mesmo em ser totalmente dependente, torna-se necessário pais e professores manter-se informados sobre a relevância do tema, questão norteadora que motivou este estudo. Espera-se com isso, que esse projeto venha contribuir com a saúde e qualidade de vida dos alunos inseridos neste cenário de intervenção.

Considerando o exposto, o projeto de intervenção tem como principal objetivo fornecer informações adequadas aos pais, alunos e professores sobre a importância de uma alimentação saudável para a qualidade de vida e saúde dos alunos.

Também se pretende despertar informações a pais e professores quanto à responsabilidade da alimentação das crianças; fornecer informações sobre a importância de uma alimentação saudável e os benefícios que ela trás; desenvolver ações educativas sobre alimentação saudável com os alunos na escola e elaborar material com informações sobre alimentação saudável.

Para atingir o objetivo proposto, o educando fez uma revisão da literatura para aprofundar os conhecimentos, foram realizadas duas palestras, uma com a

nutricionista e uma com a psicóloga, onde pais, alunos e professores tiveram a oportunidade de tirar suas dúvidas, também foram desenvolvidas ações educativas e informativas durante as aulas abordando o tema e realizando atividades interdisciplinares. Os planos de aula foram elaborados de acordo com as necessidades especiais de cada turma, também foi distribuído aos pais e professores material didático sobre alimentação saudável e para fechamento da proposta de intervenção os alunos apresentaram um teatro.

1.1. TEMA:

A importância da conscientização sobre alimentação saudável e nutritiva para alunos com deficiência física neuromotora ou múltiplas.

1.2 PROBLEMA DE INTERVENÇÃO:

A alimentação reflete na saúde e na qualidade de vida da pessoa, montar um cardápio completo e nutritivo pode ser mais complexo quando se trata de pessoas que muitas vezes dependem do outro para ser alimentado, pais e professores se deparam com a dúvida de saber se estão ou não alimentando corretamente a criança.

Então, como oferecer uma alimentação saudável e nutritiva aos alunos com deficiência física neuromotora ou múltiplas de uma escola na modalidade de educação especial que se enquadre as suas necessidades?

1.3 OBJETIVOS:

1.3.1 Objetivo Geral:

Fornecer informações aos pais, alunos e professores sobre a importância de uma alimentação saudável para a qualidade de vida e saúde dos alunos.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Fornecer informações aos alunos pais e professores sobre a importância de uma alimentação saudável e seus benefícios.

- Desenvolver ações educativas sobre alimentação saudável com os alunos na escola;

- Elaborar material didático com informações sobre alimentação saudável;

1.4 JUSTIFICATIVA:

O tema foi escolhido por se tratar de um problema significativo e expressivo frente a alunos com necessidades especiais, uma vez que existem menos estudos se compararmos com outras populações.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, uma alimentação saudável contribui com a saúde de inúmeras formas, aumentando a imunidade e afastando o risco de infecções, contribuindo também para a qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2008b).

Na realidade da escola em questão, quase diariamente é registrado falta de alunos por motivos de saúde, entre os atestados e informações repassadas pelos familiares, são causas comuns às viroses, infecções e crises de convulsões. Outro destaque são as dúvidas quanto à alimentação dos alunos com deficiência física neuromotora ou múltiplas, os quais alguns ingerem somente alimentos pastosos.

Entre os alunos envolvidos, a maioria tem seus movimentos motores comprometidos, dificultando ou impossibilitando alimentar-se sozinho. Em alguns casos isolados, mesmo o alimento pastoso e os líquidos são difíceis de ser ingeridos, ou seja, essas dificuldades e dúvidas contribuíram na escolha do tema, e através da escola o conhecimento pode ser expandido às famílias e à sociedade, por isso, torna-se necessário que questões de saúde sejam trabalhadas em parceria com os conteúdos programáticos, já que se faz necessário compreender a importância de encontrar estratégias para solucionar os problemas de saúde dentro das escolas. O trabalho também pode reforçar direitos de pessoas com deficiências, e contribuir com pessoas interessadas em aprimorar seus conhecimentos sobre alimentação saudável.

2 REVISÃO DE LITERATURA:

2.1. Alimentação Saudável

O início de uma alimentação saudável se dá pelo aleitamento materno, sendo prolongado com bons hábitos alimentares pelo resto da vida. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, recomendado pela Coordenadoria de Alimentação e Nutrição, em geral a alimentação saudável é constituída pelos seguintes tipos de alimentos:

- 1) alimentos com alta concentração de carboidratos, como grãos (incluindo arroz, milho e trigo), pães, massas, tubérculos (como as batatas e o inhame) e raízes (como a mandioca);
- 2) As frutas, legumes e verduras;
- 3) Os alimentos vegetais ricos em proteínas (particularmente os cereais integrais, as leguminosas e também as sementes e castanhas); Os alimentos de origem animal também são parte de uma alimentação saudável. (BRASIL, 2008b, p. 41-42)

De acordo com o Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação (BRASIL, 2007a, p.16), uma alimentação saudável “é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo”, e a quantidade deve estar de acordo com o que a pessoa precisa, com uma alimentação “variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura”, todos esses pontos são relevantes, devendo-se que levar em conta as individualidades de cada um. Também é necessário considerar que ao alimentar-se o ser humano supre além de suas necessidades orgânicas, pois a alimentação tem ligação com a cultura, preferências, prazer, família, etc. Com isso pode-se dizer que a alimentação deve ser olhada a partir de suas necessidades e singularidades, levando em conta os hábitos, as condições físicas e financeiras, ou

seja, é importante que a alimentação seja adaptada à realidade da escola e da família.

Várias questões devem ser levadas em consideração ao tratar de alimentação saudável, a Organização Mundial de Saúde – OMS (citado no Guia alimentar, 2008b) afirma que além da ingestão de variados alimentos, a alimentação saudável também deve estar acompanhada de recomendações como manter o peso e o equilíbrio energético; diminuir o consumo de gorduras; açúcares e sal, e aumentar a ingestão de frutas, verduras, legumes, feijões e cereais, são ações em conjunto que contribuem para a promoção da alimentação saudável.

Contudo para ter uma alimentação saudável é necessário que o alimento esteja disponível e seja acessível dentro das condições financeiras da pessoa, além de ser variado, colorido e saboroso, ainda precisa ser rico em vitaminas e minerais e sua quantidade deve ser de acordo com as necessidades de cada um (BRASIL, 2008a). Conforme o documento ainda é preciso que o alimento esteja livre de qualquer tipo de contaminação, sendo que, para que isso possa acontecer, algumas medidas de controle, prevenção e práticas de higiene sejam tomadas durante todo o processo.

Ainda segundo o Manual (BRASIL, 2008a, p.10), outro ponto a ser considerado é a “construção de ambientes favoráveis às escolhas adequadas dos alimentos e refeições”. Pois assim:

A alimentação saudável precisa ser entendida enquanto um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso de vida (...) precisa ser baseado em práticas alimentares que assumam os significados sócio-culturais dos alimentos como fundamento básico conceitual, ou seja, que respeitem a cultura alimentar da comunidade ou da região (BRASIL, 2008a, p. 36).

2.1.1 Alimentação x Saúde.

Existe uma grande preocupação em relação à saúde num modo geral, segundo a Constituição Federal brasileira de 1988 em seu art. 196: “A saúde é um direito de todos e dever do Estado” que visa reduzir o risco de doenças e outros agravos. Para isso o governo mantém programas voltados à promoção da saúde, entre eles o PNAN Política Nacional de Alimentação e Nutrição e o PNPS – Programa Nacional de Promoção da Saúde, tais programas são responsáveis pela criação de estratégias para incentivar a alimentação saudável, como é o caso do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Este guia alimentar trás evidências científicas de que a saúde pode estar relacionada, além das condições biológicas e capacidade física, mas com o modo de viver. Isso quer dizer que ações tomadas diariamente podem refletir na saúde e conseqüentemente na qualidade de vida, ou seja, é necessário promover hábitos saudáveis incluindo os alimentares para promover saúde e prevenir doenças, pois “a formação dos hábitos alimentares se processa de modo gradual, principalmente durante a primeira infância” (BRASIL, 2008b, p.23).

No guia alimentar (BRASIL, 2008, p. 42) diz que:

Em crianças, a ingestão inadequada de energia por meio de alimentos pode gerar uma deficiência nutricional séria que compromete a saúde, o crescimento e o desenvolvimento adequados, a resistência contra as doenças, podendo leva-las a morte.

Portanto, é importante que hábitos alimentares saudáveis sejam tomados desde a infância para garantir saúde e qualidade de vida futuramente.

De acordo com o guia, uma alimentação saudável deve ser completa e com quantidades adequadas à necessidade da pessoa, torna-se assim uma prevenção das deficiências nutricionais e das doenças infecciosas, pois fornecem os nutrientes necessários para melhorar a imunidade, e associada a outros hábitos saudáveis torna a pessoa mais resistente as infecções e mais protegida contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), “como diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer” (BRASIL, 2008b, p.42).

Mas a falta de alimentos também compromete o sistema imunológico, deixando a pessoa exposta a riscos de doenças. Já a ingestão excessiva de alimentos pode gerar obesidade, doença que pode resultar em outros problemas de saúde, como os citados no parágrafo anterior (BRASIL, 2007a). O Curso técnico de formação para os funcionários da Educação destaca que “A associação entre desnutrição e doenças durante a infância, principalmente infecções, é uma realidade comprovada pelos cientistas” (BRASIL, 2007a, p.42).

Nesse sentido, é necessário orientar às práticas de promoção à saúde e a prevenção de doenças relacionadas a alimentação, por exemplo a obesidade, a desnutrição e deficiências como a anemia (BRASIL, 2008a). “Uma vez que também a vulnerabilidade a muitas doenças infecciosas é agravada pela deficiência nutricional durante a vida” (SCRIMSHAW et. al., 1968; TOMKINS; WATSON, 1999 citado no Guia alimentar para a população Brasileira, 2008b).

É fundamental que as práticas saudáveis sejam divulgadas e que a população compreenda da importância de ter uma alimentação saudável para reforçar a resistência contra infecções e assim melhorar a qualidade de vida (BRASIL, 2008b).

2.1.2. Condições Higiênicas para uma alimentação de qualidade.

Visando contemplar uma nutrição de qualidade, é importante salientar que boas práticas de higiene também contribuem para uma alimentação saudável e para melhores condições de saúde. Segundo Gouveia (1999, p. 191), o estado de saúde das pessoas está ligado “às condições higiênicas, sanitárias e alimentares de um povo ou de uma nação. A saúde resulta de condições individuais e de fatores intrínsecos, tais como a alimentação e a higiene”.

É importante que o alimento seja nutritivo e saudável, mas que não venham oferecer riscos de qualquer tipo de contaminação as pessoas, para isso cabe (BRASIL, 2007a, p.16). à higienização dos alimentos e das mãos de quem os prepara, pois de acordo com Gouveia (1999) os alimentos devem estar em perfeitas condições de higiene para não prejudicar a saúde da população.

Reforçando essa ideia, “uma característica fundamental para a alimentação saudável é que o alimento consumido seja seguro, ou melhor, não apresente perigos intrínsecos ou contaminação (...) que comprometam a saúde do consumidor” (BRASIL, 2008b, p. 99). Cabendo ao governo adotar medidas preventivas e informativas que busque a promoção da qualidade sanitária dos alimentos. Em uma ação conjunta com a escola e a família, podem com medidas simples, evitar o risco de contaminação através dos alimentos. Essas medidas podem ser desde a lavagem das mãos e dos alimentos corretamente, a limpeza de ambientes e utensílios utilizados para a preparação dos alimentos, e a armazenagem e preparo dos alimentos de forma correta e segura.

A alimentação deve ser de qualidade em todos os ambientes. As boas condições dos alimentos são essenciais para a garantia da qualidade dos alimentos oferecidos aos alunos, para que essas medidas higiênicas e de qualidade sanitária contribuam com a boa alimentação, é necessário que todos os momentos do processo sejam atingidos “desde a aquisição até o consumo dos alimentos, incluindo-se aí o transporte, o recebimento, a armazenagem, o pré-preparo, o preparo e o manuseio da refeição” (BRASIL, 2008c). Ou seja, não basta somente lavar e higienizar objetos, mãos, ambientes e alimentos, é necessário inúmeras medidas de cuidados com o alimento. Portanto a família, a escola e os departamentos em que os alimentos passam até chegar ao consumidor final, precisam estar atentos a essas medidas, para dessa forma contribuir com a alimentação de qualidade.

2.2. A escola como espaço de promoção da alimentação saudável.

De acordo com Organização Pan-Americana de Saúde (1997), a escola é um ambiente propício para a ampliação de ações voltadas a promoção da saúde e práticas alimentares saudáveis, pois pode ser responsável pela expansão das informações repassadas aos alunos e familiares, contribuindo principalmente na formação crítica, pessoal e social do aluno e influenciando nos seus conceitos e nas suas decisões sobre alimentação e outros temas relacionados à saúde (citado em BRASIL, 2008a).

É na infância que são construídos preferências e hábitos, em especial na alimentação. No ambiente familiar se inicia alguns costumes alimentares, seja nas escolhas, nos horários ou nas quantidades. Por isso é uma fase em que necessita ser trabalhado a consciência crítica, realizando ações voltadas a própria saúde e à saúde dos que estão em seu convívio (YOKOTA, 2010).

Desta maneira pode-se dizer que o cenário educacional está em destaque nas questões de saúde, pois de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (BRASIL, 1997, p. 68) a educação para a saúde contribui para a “consciência do direito à saúde e instrumentaliza para a intervenção individual e coletiva sobre os determinantes do processo saúde/doença”.

Sendo assim, é de suma importância o trabalho com temas voltados a saúde dentro da escola, pois são temas vivenciados diariamente e que merecem atenção. Mas para isso é necessário que haja formação e capacitação de funcionários e professores, e com isso possam se sentir mais preparados para implantar projetos e programas de incentivo à saúde e à qualidade de vida ou mesmo trabalhar temas transversais que permeiem as áreas do currículo escolar. E a partir dessas ações, incentivar a promoção de ações coletivas e individuais dentro e fora da escola, conscientizando quanto à própria saúde e a saúde do próximo. Pois segundo os PCNs: “A promoção da saúde se faz por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável” (BRASIL, 1997, P. 67).

Ao trabalhar questões envolvendo a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, o educando pode ser indutor de práticas alimentares saudáveis. Nessa perspectiva, alunos, pais, professores e toda comunidade escolar se transformam em promotores de uma nutrição adequada, podendo através de exemplos e explicações repassar o conhecimento adquirido (BRASIL, 2008a).

Por isso algumas ações vêm sendo desenvolvidas nas escolas públicas, o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE é um exemplo de política pública do Brasil, implantado em 1995, que visa atender todos os alunos da rede pública e objetivando atender às necessidades nutricionais dos alunos e contribuir para melhorar a saúde por meio do conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, sem deixar de levar em consideração os hábitos já adquiridos pelos alunos, a variedade de alimentos da região e as necessidades especiais de alunos com problema de saúde e intolerância a algum tipo de alimento (BRASIL, 2008c).

Outro ponto a destacar é a fundamental atuação de um nutricionista no programa, para estar elaborando um cardápio adequado (BRASIL, 2008c). Esse profissional potencializa as mudanças no ambiente escolar, pois pode estar repassando informações aos professores e demais envolvidos da comunidade escolar. É importante que na capacitação de professores seja trabalhado questões que envolvam a promoção de hábitos saudáveis e qualidade de vida. Assim o trabalho conjunto da escola, família entre outros é imprescindível.

A escola é um lugar onde os alunos passam grande parte de suas vidas, aprendem sobre seus direitos e deveres e podem aplica-los durante suas ações na sociedade, pode-se dizer que a escola é um ambiente formador de cidadãos conscientes de suas escolhas: “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” (BRASIL2008a, P. 8).

A partir de informações da Organização Mundial de Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde (1997), foram comprovado que a ampliação de conhecimento através de ações que promovem a saúde na escola, tem atingido um número significativo de pessoas, melhorando desta forma os hábitos relacionados à saúde (citado em BRASIL, 2008a).

A escola tem evoluído no seu papel dentro da sociedade, não é apenas um sistema formador de conhecimento, mas sim “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, citado em BRASIL, 2008a, p. 11).

2.3. Papel de pais e professores frente à alimentação dos alunos com deficiência.

“A alimentação é uma das mais importantes atividades para manutenção e recuperação da saúde e qualidade de vida adequadas para qualquer criança, e não poderia ser diferente para aquelas com deficiência” (VITORINO, 2010, p.407).

A condição de alguns alunos com deficiência pode ser comparada aos bebês, que necessitam dos cuidados de um adulto devido sua condição motora. Neste sentido, a alimentação é uma necessidade básica de responsabilidade dos pais e professores. Rego (2009, p. 58-59) destaca que o bebê humano:

(...) depende dos sujeitos mais experientes de seu grupo, que se responsabilizam pelo atendimento de suas necessidades básicas (locomoção, abrigo, alimentação, higiene, etc.) afetivas (carinho, atenção) e pela formação do comportamento tipicamente humano.

A Paralisia cerebral é uma das maiores causas de deficiências físicas, e há um grande número de casos de alunos (a partir de levantamentos anteriores) na escola onde foi desenvolvido o projeto, trata-se de pessoas que dependerão sempre de cuidadores, e por esse motivo é importante que os pais e professores saibam o que uma alimentação correta ou incorreta pode trazer á essas pessoas. Vitorino (2010, p407) trás que a desnutrição é comum em crianças com paralisia cerebral,

pois pode estar relacionado ao seu estado debilitado de saúde. O autor relaciona algumas consequências de desnutrição para as pessoas com paralisia cerebral:

- Redução da força muscular, incluindo a musculatura respiratória, com incapacidade para tossir e predisposição para pneumonia.
- Aumento do tempo de circulação e diminuição da capacidade de trabalho cardíaco, favorecendo o desenvolvimento de insuficiência cardíaca congestiva.
- Distúrbios do sistema imunológico, que favorecem a instalação de infecções.
- Crescimento cerebral, desenvolvendo cognitivo e progresso motor são prejudicados, podendo ocorrer exacerbações de deficiências neurológicas preexistentes.
- Demora na cicatrização de úlceras de decúbito, aumento de mortalidade em caso de cirurgias, entre outras. (2010, p. 407 e 408)

Todos esses problemas podem afetar a participação da criança no convívio escolar e social, podendo até adiantar a sua morte. Além da sua condição física e da alimentação consumida, o quadro nutricional é afetado pelo uso de medicamentos, incapacidade neuromotora, dificuldade para deglutir, infecções, constipações, entre outros distúrbios (Vitorino 2010).

Por isso a tarefa de garantir uma alimentação saudável e de qualidade aos alunos com deficiência deve ser de responsabilidade conjunta, envolvendo a escola e a família, e contanto com instrução especializada de profissionais da área da saúde. Os hábitos alimentares iniciam em casa e tem uma continuidade nas instituições escolares e posteriormente na vida adulta, no entanto é necessário que as crianças tenham acesso a alimentos nutritivos e bons exemplos. Pois: “Para que isso aconteça é imprescindível a participação ativa da família, dos professores e da comunidade escolar, já que as crianças reproduzem as práticas de seus familiares e educadores” (BRASIL, 2007a, p. 53).

De acordo com Rego (2009, p.60): “através das intervenções constantes do adulto (...) os processos psicológicos mais complexos começam a se formar”. Por isso é necessário que as crianças comecem mudar seus hábitos alimentares o quanto mais cedo possível, o mesmo é imprescindível que seja feito pelos seus responsáveis, isso pode facilitar a mudança dos velhos hábitos “e, assim, contribuir para uma vida mais saudável futuramente.” (BRASIL, 2007a, p. 53).

Pois o desenvolvimento e crescimento, tanto físico como intelectual, de uma criança depende do seu estado nutricional, onde a alimentação saudável e variada é

tão importante desde o nascimento. Nessa fase inicial do ser humano, a escolha dos alimentos corretos é de responsabilidade dos pais e cuidadores, é necessário que os mesmos tenham orientação de profissionais especializados, sejam eles médicos, enfermeiros ou nutricionistas, já no caso de pessoas com deficiência, os quais alguns serão dependentes para o resto de sua vida, essa responsabilidade se estenderá a todas as fases (BRASIL, 2007a).

Os professores em suas práticas diárias repetem os conceitos e conteúdos quantas vezes forem necessárias para que o aluno aprenda, da mesma forma as questões de saúde devem ser trabalhadas com os educandos de forma que suas ações sejam condizentes aos seus ensinamentos. Freire (2005,p. 47) destaca:

É preciso insistir; este saber necessário ao professor – que ensinar não é transferir conhecimento – não apenas precisa ser aprendido por ele e pelos educandos nas suas razões de ser – ontológica, epistemológica, política, ética, pedagógica, mas também ser constantemente testemunhado, vivido.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997, p. 77) entre os conteúdos a serem desenvolvidos pelos professores, estão alguns temas para promover alimentação saudável:

- finalidades da alimentação (incluindo as necessidades corporais, socioculturais e emocionais) relacionadas ao processo orgânico de nutrição;
- identificação dos alimentos disponíveis na comunidade e de seu valor nutricional;
- valorização da alimentação adequada como fator essencial para o crescimento e desenvolvimento, assim como para a prevenção de doenças como desnutrição, anemias ou cáries;
- noções gerais de higiene dos alimentos relativas à produção, transporte, conservação, preparo e consumo;
- reconhecimento das doenças associadas à falta de higiene no trato com alimentos: intoxicações, verminoses, diarreias e desidratação; medidas simples de prevenção e tratamento;

Os pais e responsáveis por sua vez, também precisam dar bons exemplos, cabendo aos mesmos também estimular a autonomia da criança. Para Vygotsky (1984, citado por REGO, 2009, p. 126) “o que a criança pode fazer hoje com auxílio dos adultos poderá fazê-lo amanhã por si só”.

2.4. Considerações sobre pessoa com deficiência física e neuromotora ou múltiplas.

O tratamento dispensado a Pessoas com Deficiência evoluiu de um confinamento em instituições isoladas ao reconhecimento se seus direitos e deveres. Hoje não existe uma única definição sobre deficiência, sua concepção tem mudado ao longo do tempo, é necessário que o ser humano estabeleça suas opiniões sobre o próximo, no Preâmbulo da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência diz:

e. Reconhecendo que a deficiência é um conceito em evolução e que a deficiência resulta da interação entre pessoas com deficiência e as barreiras atitudinais e ambientais que impedem sua plena e efetiva participação na sociedade em igualdade de oportunidades com as demais pessoas. (BRASIL,2007).

Segundo o Decreto nº 3.298, 20/12/99, artigo 3º do Regulamento da Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, deficiência é “toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade, dentro do padrão considerado normal para o ser humano”.

É considerado portador de deficiências físicas a pessoa que apresentar:

alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, apresentando-se sob a forma de paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, amputação ou ausência de membro, paralisia cerebral, membros com deformidade congênita ou adquirida, exceto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções (BRASIL, Decreto nº 3.298, art.4º).

Na realidade da escola em que este projeto de intervenção foi desenvolvido há muitos casos de deficiência física associada a outras. Segundo Contreras e Valência (1997, p. 38) deficiências múltiplas “são a associação de duas ou mais incapacidades de ordem física, psíquica e sensorial”, sendo destacados como deficiências múltiplas graves, a surdocegueira (prejuízos auditivos e visuais concomitantes) e traumatismo cranioencefálico. É comum às crianças portadoras de deficiências múltiplas graves necessitarem de intensivos serviços e também do apoio da educação especial (SMITH, 2008).

O traumatismo cranioencefálico é uma lesão no cérebro, pode ser causado por acidentes de carro, de bicicleta ou mesmo por quedas, podendo ter gravidade do nível leve ao grave, muitos pais e professores por não identificar o quadro quando apresenta um nível leve acabam não fazendo as adaptações necessárias para o desempenho social e escolar da criança (SMITH, 2008).

Grande parte dos alunos da escola Cristian Eduardo Hack Cardozo apresentam sequelas de paralisia cerebral e outras patologias que comprometem os movimentos como: hidrocefalia, microcefalia, mielomeningocele, distrofia muscular progressiva e síndromes. No Projeto Político Pedagógico da escola – PPP (2012) tem algumas definições:

1- Mielomeningocele: É uma malformação congênita do Sistema Nervoso Central que se desenvolve no primeiro mês de gestação. Na espinha bífida existe um defeito de fechamento das estruturas que formarão o dorso do embrião e que poderá afetar não somente as vértebras, mas também a medula espinhal, meninges e até mesmo o encéfalo.

2- Microcefalia: é uma condição neurológica em que o tamanho da cabeça é menor do que o tamanho típico para a idade do feto ou criança, déficit do crescimento cerebral. Microcefalia pode ser congênita, adquirida ou desenvolver-se nos primeiros anos de vida, pode ser provocada pela exposição a substâncias nocivas durante o desenvolvimento fetal ou estar associada com problemas ou síndromes genéticos hereditários.

3- Hidrocefalia: É causada pela inabilidade de drenagem do líquido na corrente sanguínea. Existem razões para isto acontecer: Tumor cerebral, Meningite, Congênita, Prematuridade.

4- Síndromes:

Síndrome de rett: é uma doença neurológica progressiva, que acomete crianças do sexo feminino e mais raramente crianças do sexo masculino entre 6-18 meses de idade. Os primeiros sinais clínicos associam-se à

perda de aquisição motora e cognitiva. É classificada como uma das assim chamadas desordem abrangente do desenvolvimento.

Síndrome de Costello: é uma síndrome rara associada a múltiplas anomalias congênitas em todos os casos com faces grosseiras, flácidas (coarse faces), baixa estatura, pele frouxa nas mãos e nos pés, grande dificuldade de alimentação, retardo mental e de crescimento e suor com cheiro característico. Outras características incluem anomalias cardíacas e de desenvolvimento, verrugas faciais, particularmente nasolabiais.

Síndrome de Williams: é uma desordem genética. Acometendo ambos os sexos, as crianças têm dificuldade de se alimentar, ficam irritadas facilmente e choram muito. É uma doença caracterizada por "face de gnomo ou fadinha", nariz pequeno e empinado, cabelos encaracolados, lábios cheios, dentes pequenos e sorriso frequente. Estas crianças normalmente têm problemas de coordenação e equilíbrio, apresentando um atraso psicomotor. Seu comportamento é sociável e comunicativo embora utilizem expressões faciais, contatos visuais e gestos em sua comunicação.

Síndrome de West: é um tipo raro de epilepsia, chamada de "epilepsia mioclônica". Inicia-se normalmente no primeiro ano, sendo o sexo masculino mais afetado. É diagnosticada através de sinais clínicos e eletroencefalográficos: atraso no desenvolvimento, espasmos físicos e traçado eletroencefalográfico com padrão de hipsarritmia. (p.3 e 4)

As Pessoas com Deficiência conquistaram o reconhecimento dos seus direitos, direitos esses que é de todo cidadão, seja ele o direito à vida, alimentação, educação, reabilitação, trabalho, segurança, etc. Para Vygotsky (1993) as leis que regulam o desenvolvimento infantil são as mesmas para criança com e sem deficiência.

Para que esses direitos fossem garantidos aos Portadores de Necessidades Especiais, foram criados e inseridos textos legais e constitucionais específicos, entre eles pode ser citado o propósito da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Artigo 1º, 2007), que assegura: "promover, proteger e assegurar o desfrute pleno e equitativo de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais por parte de todas as pessoas com deficiência e promover o respeito pela sua inerente dignidade". Ao analisar os documentos sobre os direitos da pessoa com deficiência, não há um direito específico sobre a alimentação adequada para pessoa com deficiência, porém o direito a alimentação adequada é um direito inerente ao ser humano, e todos os direitos humanos são assegurados à pessoa com deficiência, como o direito à vida e o direito à saúde, nos quais a alimentação se enquadra.

2.5. Benefícios oferecidos à saúde a partir de uma boa alimentação.

Por consequência, uma alimentação nutritiva e adequada ao peso, idade e necessidades de cada pessoa, trás inúmeros benefícios, como, manter o peso adequado, reduzir o risco de doenças, fornecer os nutrientes essenciais ao organismo e manter saudável o mesmo, melhorando o bem estar e a qualidade de vida (BRASIL, 2007).

A alimentação saudável também pode melhorar o rendimento na escola e no trabalho:

(...) aumenta a disposição para realizar atividades intelectuais tanto na escola, proporcionando um melhor aprendizado, como no trabalho, melhorando o desempenho do trabalhador. Em relação à saúde das pessoas, pesquisas indicam que alguns compostos presentes naturalmente nos alimentos, ou a eles adicionados, são capazes de reduzir o risco de contrair várias doenças graves (BRASIL, 2007a, p.70).

Isso significa que não curam como um remédio, mas que a longo prazo de uso são capazes de reduzir o risco de contraí-las. (BRASIL, 2007a)

De acordo com o mesmo documento: “O crescimento físico de crianças e adolescentes representa uma das conquistas proporcionadas por uma alimentação saudável” (BRASIL, 2007, p. 71). No entanto pode-se dizer que uma alimentação saudável irá refletir na saúde, no desenvolvimento da criança e na qualidade de vida durante todas as fases de sua vida, pois pode melhorar o condicionamento, o crescimento, a imunidade, a disposição, o desempenho e a prevenção de doenças.

3 METODOLOGIA

3.1. Local da Intervenção.

O projeto foi desenvolvido na Escola Cristian Eduardo Hack Cardozo Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais na modalidade Educação Especial entidade ACDD, da cidade de Foz do Iguaçu – PR, situada na Rua Mandaguari, nº18, no Jardim Santa Rosa. A escola atende alunos com deficiência física neuromotora associada a deficiências múltiplas, tem atualmente matriculado 103 alunos, sendo 51 no período da manhã e 52 no período da tarde, conta com uma equipe de 27 professores, divididos entre o período matutino: das 07h50min às 11h50min e vespertino: das 13h15min às 17h15min. A escola tem como entidade mantenedora ACDD – Associação Cristã de Deficientes Físicos, que foi fundada em 31 de julho de 1984, pela senhora Geni Hack Cardozo, na época trabalhava no Centro de Relações Públicas da Itaipu Binacional.

De acordo com o PPP da escola, a mesma foi autorizada a funcionar através da resolução nº 830/91 de 06 de março de 1991 expedidas pela SEED – Secretaria de Estado da Educação e Inclusão Educacional do Estado do Paraná. O nome da escola é uma homenagem a Cristian Eduardo Hack Cardozo, filho da senhora Geni Hack Cardozo, fundadora da ACDD.

A princípio a escola funcionou com a denominação de: “Centro de Prevenção e Educação do Deficiente Físico Cristian Eduardo Hack Cardozo”. Entretanto, esta nomenclatura demonstrou-se inadequada, e para atender as exigências legais da deliberação estadual nº03/98, os dirigentes da escola, em acordo com o presidente da ACDD, optaram pela mudança para: “Escola de Educação Especial Cristian Eduardo Hack Cardozo”. Em 2011, A Superintendente da Secretaria de Estado da Educação considerando: a LDB nº 9394/96, as Deliberações nº 03/98, 02/03, 02/05, 08/06, 02/10 e 05/10, todas do Conselho

Estadual de Educação, e o Parecer nº 1435/11 do Departamento de Educação Especial e Inclusão Educacional, resolve credenciar, para oferta da Educação Básica, a Escola Cristian Eduardo Hack Cardozo – Educação Infantil e Ensino Fundamental, na Modalidade de educação Especial e, autorizar o funcionamento da Educação Infantil, Ensino Fundamental Anos Iniciais e Educação de Jovens e Adultos Fase I, para atendimento na área da Deficiência Física Neuromotora associada à Deficiência Intelectual e Múltiplas Deficiências.

A comunidade escolar se enquadra no perfil de classe baixa, onde muitas famílias têm como renda apenas o benefício do aluno e doações advindas do telemarketing da instituição ACDD.

3.2. Sujeitos da Intervenção

Participaram deste projeto todos os discentes da escola mencionada anteriormente, ou seja, um total de 103 alunos, com faixa etária variada, os professores e os pais. Os alunos são residentes dos diversos bairros da cidade de Foz do Iguaçu, e regiões próximas.

Os alunos desta instituição apresentam o motor comprometido, com especificidades e limitações, que variam de acordo com o grau, a intensidade e a extensão da área neuromotora lesada. Especificidades estas expressas na forma de rigidez muscular, distúrbio na coordenação motora, movimentos involuntários, diminuição da contração normal do músculo que limitam os movimentos e interferem na linguagem oral e escrita, exigindo assim de professores especializados e de atendimento pedagógico diferenciado de aluno para aluno, tanto no atendimento a estas especificidades, quanto na complementação dos conteúdos escolares.

Grande parte do alunado apresenta sequelas de paralisia cerebral, mas há educandos com outras patologias que comprometem os movimentos como:

hidrocefalia, microcefalia, mielomeningocele, distrofia muscular progressiva, e síndromes.

Um número significativo do alunado desta escola possui desenvolvimento intelectual que possibilita um aproveitamento amplo dos programas oferecidos pelo estabelecimento prometendo, conseqüentemente, um provável sucesso escolar acadêmico. São alunos que serão inseridos nas escolas da rede pública de ensino comum.

3.3. Descrição da trajetória da intervenção

O projeto de intervenção foi realizado a partir da efetuação de atividades educativas em formato de aulas, realizadas em dias alternados de acordo com as turmas atendidas pela pesquisadora, e nas sextas-feiras em algumas turmas que não são atendidas pela mesma, a qual tem sua hora atividade concentrada nesse dia. As aulas foram ministradas pela própria pesquisadora num período de dois meses a fim de trabalhar com a maioria das turmas, e por outras professoras que trabalharam dentro de seus planejamentos o tema alimentação saudável.

Como estratégias de ensino, foram selecionadas aulas expositivas com imagens de alimentos, os próprios alimentos, teatro de fantoche, vídeo falando sobre a alimentação saudável, visitas à horta da escola, experimentação de alimentos, além da realização de algumas atividades no decorrer da aula, como cartazes, brincadeiras, músicas, pinturas e preparo de lanches saudáveis. Destaca-se que os planos foram adequados dentro dos conteúdos programáticos a serem desenvolvidos na disciplina de arte, entre eles as artes visuais: cor, forma, textura, a música, a dança e artes cênicas, contudo sem deixar de englobar outros conteúdos que se fizeram necessários.

O uso de tais estratégias objetiva conduzir os alunos a uma compreensão da importância da alimentação saudável para a saúde e qualidade de vida, estimulando-os a formar hábitos alimentares saudáveis em seu dia a dia, a partir da

construção de significados dos conceitos trabalhados. O projeto também pôde contar com duas palestrantes que trataram o tema com os alunos, pais, professores e funcionários da escola, além disso, um material informativo foi distribuído a comunidade escolar, a fim de informar sobre a alimentação saudável.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

4.1 Introdução do Projeto de Intervenção

O projeto de intervenção que ocorreu na escola Cristian Eduardo Hack Cardozo, teve seu início no segundo bimestre do ano de 2013, onde ações voltadas à alimentação saudável foram incentivadas a fim de promover saúde aos alunos e demais envolvidos da comunidade escolar, essas ações foram concomitantes com as atividades corriqueiras da escola, buscando contemplar os conteúdos programáticos e os temas transversais de forma multidisciplinar.

Neste ambiente onde muitos alunos dependem de alguém para alimentá-los, ficou como encargo dos professores e responsáveis incluir práticas alimentares saudáveis no dia a dia dos alunos, pois nem todos os alunos possuem uma compreensão, o que significa que as ações devem ser realizadas pelo cuidador do mesmo.

Nesse momento, descreve-se a sequência da intervenção realizada, no intuito de esclarecer detalhes da sua ocorrência, pois a mesma se desenvolveu em vários momentos, proporcionando a construção de conceitos e significados relacionados ao tema. Ressalta-se que anteriormente a realização dos momentos, foi efetuado um primeiro contato com a direção e pedagogas, com as quais foi conversado a respeito da dinâmica da intervenção pretendida.

4.2 Desenvolvimento do Projeto

No mês de junho o projeto foi apresentado informalmente para alguns professores, para a psicóloga da escola e para uma nutricionista que desenvolve um

trabalho voluntário na cozinha da escola. Em julho o projeto foi apresentado durante a formação continuada, professores e pedagogas puderam conhecer os objetivos do projeto e as estratégias que seriam utilizadas para realização do mesmo. Anteriormente a realização das estratégias de execução do projeto a direção e supervisão definiram a data das palestras e tomaram conhecimento das dinâmicas a serem utilizadas.

A partir disso, foram realizadas conversas informais, sobre o tema do projeto, com os professores da escola e alguns pais que compareceram na escola nesse período, algumas dúvidas e informações sobre a alimentação das crianças foram compartilhadas. No mês de agosto foram planejadas as aulas e atividades sobre o tema, sendo realizadas a partir de setembro. Em outubro foram apresentadas duas palestras, uma com nutricionista e outra com psicóloga, também foi elaborado um material didático com informações sobre uma alimentação saudável, enviado pelos alunos para divulgação a comunidade. Para encerramento uma turma apresentou um teatrinho musical sobre a alimentação saudável. Abaixo estão os momentos trabalhados com os alunos e demais envolvidos:

Aula1- turmas: A – 2 alunos (16/09) - manhã, B – 5 alunos (09/09) – tarde, C – 2 alunos(17/09) – manhã

1º momento: Apresentação e explicação da aula e das atividades a ser trabalhadas, em seguida uma conversa sobre os hábitos alimentares em seu dia a dia, foi solicitado que os alunos contassem o que geralmente comem em casa, quais alimentos consomem no café da manhã, almoço e jantar, quais são suas preferências alimentares, que frutas já conhecem e a importância de comer os alimentos saudáveis, no geral, os alunos identificam frutas e alimentos mais comuns, e não falaram em verduras e legumes nos seus relatos.

2º Momento: Foram expostos pela professora os alimentos que fazem bem e os que prejudicam a saúde, utilizando uma pirâmide alimentar (anexo 1) esses alimentos foram sendo mostrados, também foi destacado as vantagens de uma boa alimentação para a saúde, ressaltando o crescimento, a prevenção de doenças e a disposição para brincar e estudar, e por fim da conversa foi salientado a importância da higiene das mãos antes das refeições.

3º Momento: Nesse momento a professora entregou algumas frutas e grãos, e os alunos exploraram a textura, tamanho, cor e forma da maçã, banana, abacaxi, arroz e feijão, puderam tocar, cheirar e experimentar, trabalhando dessa forma as percepções sensoriais, antes de consumir puderam por em prática a lavagem das mãos e das frutas. Em seguida foi apresentado um teatrinho de fantoche sobre o tema (anexo 2) para as turmas A, B e C, finalizando com uma música onde os alunos cantaram junto, as dinâmicas foram muito positivas, pois os alunos dessas turmas são muito participativos.

Aula 1- turmas E - 4 alunos (18/09) - manhã e F – 3 alunos (18/09) - manhã

1º momento: Mesma sequência aplicada no primeiro momento das turmas anteriores.

2º Momento: Mesma sequência aplicada no segundo momento das turmas anteriores.

3º Momento: Nesse momento a turmas iniciaram uma releitura de obras com frutas do artista plástico brasileiro Romero Brito, cada aluno escolheu a fruta e iniciou a pintura com tinta guache, alguns alunos dessas turmas realizam as atividades com auxílio direto e constante da professora devido seu comprometimento motor, essa atividade se desenvolveu durante as próximas aulas, até o término dessas pinturas (anexo 3), foram utilizados moldes vasados, pincéis, rolinhos e tinta guache, as cores foram escolhidas pelos alunos, e durante todo o processo o tema alimentação saudável sempre era retomado durante as aulas.

Aula 1 – turma D 3 alunos (25/09) – manhã

1º momento: Apresentação e explicação da aula e das atividades a ser trabalhadas, em seguida uma conversa sobre os hábitos alimentares em seu dia a dia, foi solicitado que os alunos contassem o que geralmente comem em casa, quais alimentos consomem no café da manhã, almoço e jantar, quais são suas preferências alimentares, que frutas já conhecem e a importância de comer os alimentos saudáveis, no geral, os alunos identificam frutas e alimentos mais comuns.

2º Momento: Foram expostos pela professora os alimentos que fazem bem e os que prejudicam a saúde, utilizando a pirâmide alimentar esses alimentos foram sendo mostrados, também foi destacado as vantagens de uma boa alimentação para a saúde, ressaltando o crescimento, a prevenção de doenças e a disposição para brincar e estudar, e por fim da conversa foi salientado a importância da higiene das mãos antes das refeições, cabe observar que nessa turma há uma aluna que está muito acima de seu peso. Durante o lanche diário na escola, no período da manhã é oferecido salada e legume, e às vezes são oferecidas frutas, onde a professora procura chamar a atenção sobre a importância de consumi-los.

3º Momento: Nesse momento os alunos fizeram uma visita na horta da escola (anexo 4), onde, após lavar, experimentaram e cheiraram os temperos e verduras, a experiência foi muito positiva, pois puderam observar o processo de onde vem alguns os alimentos naturais que às vezes consomem, nesse dia um pé de alface foi colhido e os alunos comeram junto do almoço servido na escola, a refeição servida aos alunos da manhã é sempre almoço e no período da tarde é lanche, de manhã é servido as 10:00 horas e no período da tarde as 15:00 horas.

Aula 1 – turmas: G – 3 alunos (24/09) - manhã, H – 3 alunos (11/09) - tarde, J – 2 alunos (30/09) - manhã, K - 4 alunos (30/09) - tarde, L – 4 alunos (05/09) – tarde

1º momento: Explicação da aula e do tema a ser trabalhado, em seguida uma conversa expositiva sobre alimentação, onde utilizou-se de alimentos para que os alunos pudessem perceber, observar e sentir, já que nessas turmas tem alunos mais comprometidos. O trabalho enfatizou as percepções sensoriais, onde os alunos manusearam os grãos e degustaram as frutas, alguns alunos das turmas H, J, K e L consomem apenas alimentos pastosos, por isso é necessário que os alimentos sejam batidos ou raspados.

2º Momento: Nesse segundo momento foi apresentado um teatrinho de fantoche aos alunos a fim de despertar a atenção, percepções visual e auditiva e desenvolver conceitos da importância de ter uma alimentação saudável.

Aula 2- turmas: H – 4 alunos (25/09) - manhã e turma G – 3 alunos (03/10) – tarde

1º momento: Explicação da aula, retomada na conversa sobre o tema alimentação saudável, pois nesse dia estava presente o aluno que faltou na aula 1 da turma H, considerando que é um aluno que possui uma ótima compreensão, foram retomados os questionamentos sobre a alimentação saudável e os benefícios que ela trás para a saúde, esse mesmo aluno não se alimenta na escola, explicando que gosta de se alimentar somente em casa, o que preocupa professores pois fica muitas horas sem ingerir nada, o mesmo não tem problema com o peso.

2º Momento: Nesse segundo momento os alunos procuraram, em revistas e cadernos de propagandas de supermercados, figuras de alimentos para confecção de cartaz (anexo 5), e ajudaram a colar as figuras com o auxílio constante da professora, nesse cartaz foram colados alimentos saudáveis e alimentos que podem prejudicar a saúde se ingeridos em excesso, os cartaz foi exposto no dia das palestras.

Aula 2- turmas: A – 4 alunos (30/09) - manhã, B – 3 alunos (28/10) – tarde

1º momento: Explicação da aula, retomada na conversa sobre o tema alimentação saudável, como está sendo a alimentação em casa, salienta-se que há uma aluna celíaca na turma A, mas a mesma sabe dos cuidados que devem adotar quanto a sua alimentação, a escola possui uma lista de restrições na sua alimentação e todos os professores que atendem a turma tem essas informações.

2º Momento: Nesse segundo momento os alunos visitaram a horta da escola (anexo 4), fizeram muitas perguntas sobre as verduras e as formas de plantar e consumir os alimentos que estavam vendo, são alunos em idade entre 4 a 7 anos, também fizeram comparações com outras hortas que já viram.

3º Momento: Ao retornar a sala, pintaram e recortaram frutas para colar na atividade proposta (anexo 6).

Aula 2- turmas: C - 4 alunos (03/10) - manhã, D – 3 alunos (16/10) – manhã

1º momento: Foi apresentado um vídeo do youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=pL18pGhKP8k> com a música: Nhoc, nhoc, nhoc – Cantinho da Criança, onde as crianças puderam ouvir novamente sobre os alimentos de uma forma divertida e dinâmica, o vídeo foi repetido para que os alunos pudessem desenvolver a linguagem, seus movimentos corporais e expressões gestuais e faciais.

2º Momento: Nesse segundo momento os alunos brincaram com carrinho de compras, com alguns alimentos de brinquedo e embalagem de alimentos trazidos de casa, foi simulada uma compra de supermercado. Essa atividade foi muito dinâmica e produtiva, as crianças colocaram em prática o que aprenderam, a professora questionou porque deve levar “tal” alimento e não “tal”.

Aula 3 (08/11) – turmas: I - 3 alunos - tarde, M - 7 alunos tarde, N - 4 alunos tarde, O – 4 alunos tarde, P – 3 alunos tarde

1º momento: Apresentação da aula, conversa sobre a importância de promover hábitos alimentares saudáveis em seu dia a dia, foi solicitado que os alunos falassem sobre suas preferências alimentares, saiu todo tipo de alimentos, também foi questionado se sabiam o que era uma alimentação saudável, depois de alguns falarem, foi apresentado alguns alimentos como maracujá, couve, laranja, cenoura, morango, manga, banana, bolo de cenoura, pão integral, alface e atum. E durante a conversa foi relatado o valor nutricional desses alimentos, a importância de consumi-los, e os benefícios para a saúde e qualidade de vida.

2º Momento: Nesse momento alguns alunos realizaram em conjunto com os professores a higienização dos alimentos e mãos, em seguida ajudaram a picar as frutas para fazer uma salada de fruta, suco e sanduíche natural, alguns alunos não conseguem devido seu comprometimento motor ou intelectual, portanto somente observaram essa etapa. Durante o preparo do lanche foi observado a independência e satisfação de alguns alunos. Essa atividade também foi bastante dinâmica e produtiva, pois os alunos puderam participar efetivamente de todo o processo.

Aula 4 – (03/10) turma A – 5 alunos - manhã e turma E 4 alunos - manhã

Essa aula foi resultado de um trabalho prolongado em conjunto com mais duas professora regentes, elas trabalharam alguns alimentos e fizeram para encerrar o trabalho um pic nic com a turma A e a turma E (foto anexo 7).

Algumas atividades se repetiram ou se estenderam por mais de um dia, porém não serão detalhadamente expostas para não se tornar repetitivo, as atividades trabalhadas variaram de acordo com as limitações do alunado, também não foi possível o registro de todas as atividades, já que algumas turmas requerem atenção constante.

Palestras:

No dia 04/10 foram realizadas duas palestras no período da manhã e duas no período da tarde, uma foi ministrada pela nutricionista que presta serviço voluntário na escola, e a outra pela psicóloga que atende na escola.

A nutricionista tratou diversos pontos relacionados à saúde e qualidade de vida oferecidos a partir de uma alimentação saudável, apresentou os alimentos e seus nutrientes e a importância dos pais e professores estarem informados para contribuir na promoção de práticas alimentares saudáveis. A psicóloga falou sobre os alimentos que fazem bem para a memória, passou alguns alimentos, as suas propriedades nutricionais, e os seus benefícios, dentre os quais, pode-se destacar, combate a ansiedade, a melhoria dos sintomas de depressão, a redução do estresse, o bom humor, o sono tranquilo, melhor funcionamento do sistema nervoso e do intestino, o aumento de energia, a prevenção de fadiga, a sensação de prazer e bem estar, a redução da sensação de dor e a sensação de relaxamento.

Durante as palestras imagens e explicações desses alimentos foram mostrados em slides e explicados pelas palestrantes, o material didático utilizado pelas palestrantes foi disponibilizados aos interessados. No final das palestras foram abertas as perguntas, pais e professores tiveram a oportunidade de fazer perguntas relacionadas à alimentação dos alunos.

Participaram da palestra no período da manhã: 15 professores, 35 alunos e

cinco pais. No período da tarde: 27 pais, 37 alunos, 11 professores, também assistiram a palestra a cozinheira, a diretora e cinco funcionários responsáveis pela limpeza da escola.

No término das palestras foi apresentado um teatro de fantoche que contou com três professores, esse teatro terminou com o convite a um lanche saudável conseguido com a secretária da escola através de doações, nesse lanche foi oferecido frutas, sanduiche natural, barras de cereal e sucos.

No mês de novembro o material didático (anexo 8), elaborado a partir de informações coletadas pelo ministério da saúde e aval da nutricionista, contendo informações sobre alimentação saudável, foi distribuído aos 103 alunos da escola, aos 27 professores e aos demais funcionários (22), os mesmos receberam duas cópias, uma a mais para distribuir para alguém de seu convívio, ou seja se todos repassaram o material, o número foi multiplicado, e de 152 passou para 304 pessoas.

O último momento do projeto foi a apresentação de um teatro musical com os alunos das turmas A, B, C, D e J no período da manhã, o teatro foi a reprodução do vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=pL18pGhKP8k>: Nhoc, nhoc, nhoc – Cantinho da Criança.

5 RECURSOS

5.1. Recursos humanos

- Professores da Educação Especial, secretária, merendeiras;
- Nutricionista: Rosilene Tavares da Silva;
- Psicóloga: Makariana Michele da Silva Pinheiro.

5.2. Recursos materiais

- 304 cópias de material didático;
- Espaço Físico da escola;
- Alimentos doados e alimentos comprados pela pesquisadora;
- Retroprojektor, note book.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto que o objetivo deste trabalho foi fornecer informações aos pais, alunos e professores sobre a importância de uma alimentação saudável para a qualidade de vida e saúde dos alunos percebeu-se a necessidade de desenvolver ações voltadas à promoção de hábitos alimentares corretos dentro do ambiente escolar.

Entre elas, aulas informativas e lúdicas foram trabalhadas de forma dinâmica para propiciar aos alunos a vivência de experiências práticas e prazerosas, os alunos puderam compreender sobre a importância da alimentação saudável para a saúde e para a qualidade de vida, o quanto pode ser saboroso um lanche saudável e que alimentação saudável está além dos alimentos mas todo o processo em que ele passa até ser consumido, também foi possível repassar informações através das palestras e do material didático distribuído aos alunos, pais, professores e demais envolvidos na comunidade escolar.

Observou-se a importância de capacitação dos profissionais da educação, pois através de suas práticas docentes, assuntos relacionados à saúde podem ser trabalhados nos conteúdos planejados e assim os conteúdos podem ser disseminados na sociedade, com isso os alunos e professores se tornam multiplicadores de informações.

Dessa forma ressalta-se que a partir das informações, cabe a toda comunidade escolar, incluindo família e demais funcionários da escola buscar desenvolver um trabalho de mudanças nos hábitos alimentares, visto que as crianças reproduzem as ações observadas nas pessoas a sua volta. É papel da escola e da família preservar pela saúde e bem estar das crianças, por isso espera-se que outras intervenções ou mesmo este projeto de intervenção seja continuado dentro desta escola e do ambiente familiar de cada aluno. Essa proposta foi apresentada a equipe pedagógica para fim de incluir nos planejamentos dos professores no próximo ano

Diante das intervenções, pais, alunos e professores ficaram cientes da importância de uma alimentação saudável e dos benefícios que ela pode trazer a saúde e qualidade de vida, entre alunos e funcionários da escola foram contemplados 152 pessoas, além da família, que não se tem uma estimativa precisa. Também foi possível olhar para as necessidades especiais dos alunos em relação a sua alimentação, percebendo a importância que o cuidador tem em relação às escolhas de seus alimentos.

Sendo assim cabe a cada um fazer sua parte, seja buscar por informações, repassá-las, oferecer capacitações, oferecer alimentos saudáveis e nutritivos, ou mesmo cuidar da própria prática alimentar e da alimentação das pessoas com deficiência que dependem do outro para cuidá-los.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, NAJILA V.SAMPAIO *et.al.* **Alimentação na Escola e Autonomia-desafios e possibilidade.** In: Ciências Saúde Coletiva; 18(4): 937-945, Abril2013. Article em PT/LILACS –Express ID 674765. Disponível em- ARS. Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar. 2009. Disponível em: <<http://www.passe.com.pt>>. Acesso em 16/06/2013.

BRASIL, Presidência da República. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência. **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.** Brasília, Setembro de 2007b.

BRASIL. **Decreto nº 3.298, 20 de dezembro de 1999.** Regulamenta a Lei nº 7.853, de 24 de outubro de 1989, dispõe sobre a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, consolida as normas de proteção e dá outras providências, no capítulo I, que se refere, das disposições gerais. Disponível em <<http://www.rnsites.com.br>>, Acesso em 11/08/2009.

BRASIL, Ministério da Educação. **Decreto Federal nº 7.612, de 17 de novembro de 2011.** Institui o Plano Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência – Plano Viver sem Limite. Brasília, 2011. (disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2011/Decreto/D7612.htm>. Acesso em 16/06/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual Operacional para profissionais da saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas.** Brasília: Ministério da Saúde. 2008a. 152 p.: II. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <www.ufrgs.br/cecane/downloads/download.php?id=33> . Acesso em 11/06/2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2008b. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>. Acesso em 15/06/2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição – PNaN. – 2. Ed. .rev.** Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/docs/geral/pnan.pdf>>. Acesso em 15/06/2003.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Alimentação Saudável e Sustentável. Eliana Said Dutra: **Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação.** Brasília: Universidade de Brasília, 2007 a. 92 p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf>. Acesso em 27/05/2013.

BRASIL, **Constituição (1988).** Constituição da República FEDERATIVA DO Brasil. Brasília, 1988. Seção II Da Saúde. Disponível em <http://bvsmis.saude.gov.br/html/pt/legisla%C3%A7%C3%A3o/constituicao_196_200.html>. Acesso em 20/07/2013.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.** Lei 9394. Brasília: Senado Federal, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção à pessoa portadora de deficiência no Sistema Único de Saúde.** Brasília, 1993. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/atensaudecomdefic.pdf>>. Acesso em 12/05/2013.

BRASIL, Ministério da Educação (MEC). Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Secretaria de Educação a Distância: **Programa Nacional de Alimentação Escolar – Pnae – 2. Ed.** Brasília: MEC, FNDE, SEED, 2008c. 112 p.: il. Color. – (Formação pela escola).

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais/Secretaria de Educação Fundamental.** Brasília: MEC/SEF, 1997.146 P. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/saude.pdf>>. Acesso em 30/05/2013.

CONTRERAS, M.D.C, e VALENCIA, R.P. (1997). **A Criança com Deficiências Associadas. Capítulo XVI in: Necessidades Educativas Especiais.** Coordenação de Bautista. R. Dinalivro 1ª Edição. Lisboa. Tradução e adaptação da 2 edição atualizada: Ana Escoval.

DINIZ, D. **O que é deficiência**. São Paulo: Brasiliense, 2007.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários á prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOUVEIA, Enilda L. Cruz. **Nutrição: Saúde & Comunidade**. 2 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

MARTINS, Carla.; BONI, B. R. **Lanches Saudáveis como Alternativa à Refeição Usual para Adolescentes Atendidos por uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN)**. Revista *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 20, n.114, p.51-52, 2012.

Projeto Político Pedagógico – Escola Cristian Eduardo Hack Cardozo, 2012.

REGO, T. C. **Vygotsky: uma perspectiva histórico-cultural da educação**. 20 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

SMITH, D. D. **Introdução à Educação Especial: ensinar em tempos de inclusão**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

VIEIROS, M. B.; MARINELLI, S. S. **Avaliação qualitativa das preparações do Cardápio Escolar**. Revista *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 20, n.114, p.3-12, 2012.

VITORINO, S. A. S. Avaliação Nutricional de Indivíduos com Paralisia Cerebral. In. Priore, S. E. et. al. **Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.

VIGOTSKY, L. S. **Pensamento e Linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas. **Teses, dissertações, monografias e trabalhos acadêmicos**. Curitiba: Editora UFPR, 2007. (Normas para apresentação de Documentos Científicos,2). Disponível em: <<http://www.portal.ufpr.br/normalizacao.html>>. Acesso em 15/10/20013.

ANEXOS

Anexo 1 - Pirâmide Alimentar



Foto 01 - fonte: o autor.

Anexo 2 – Teatros.



Foto 02 - Teatro de Fantoche (Palestra) – fonte: o autor.



Foto 03 - Teatro de Fantoche (Sala de aula) – fonte: o autor.

Anexo 3 - Pintura Romero Brito .



Foto 04 - fonte: o autor.

Anexo 4 - Visita à horta da escola .



Foto 05 - fonte: o autor.

Anexo 5 - Atividades.



Foto 06 - Fonte: o autor.

Anexo 6 - Pic nic.



Foto 07 - Fonte: o autor.

Anexo 7 - Palestra.



Foto 08 - Fonte: o autor.



Foto 09 - Fonte: o autor.

Anexo 8 – Material didático

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições .

2- Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3- Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

7- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

8- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

9- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições

10-Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

AS CORES DOS ALIMENTOS E SEUS BENEFÍCIOS

Não se esqueça, devemos sempre compor nosso prato com alimentos variados e coloridos. Pratos pálidos (arroz, batata, macarrão, etc.) aceleram o processo de envelhecimento e abrem brechas para várias doenças como diabetes, colesterol alto, etc. o ideal é ter uma alimentação colorida, pois a mistura de alimentos com cores diferentes torna o prato um conjunto incrível de compostos antioxidantes, vitaminas e minerais que o corpo precisa, além de combater o excesso de radicais

livres. Os radicais são responsáveis por doenças como o câncer e o próprio envelhecimento precoce. Segue o grupo de alimentos e seus benefícios de acordo com as cores que apresentam.

Alimentos Vermelhos: São ricos em carotenoides, precursores de vitamina A. Protegem o coração, o envelhecimento precoce das células e a memória, além de fortalecerem os olhos e pele e estimular o sistema imunológico. O licopeno presente nesses alimentos ajuda na prevenção do câncer de próstata. Exemplos: cereja, goiaba, maçã, melancia, morango, pimenta, pimentão vermelho, tomate, etc.

Alimentos Alaranjados e Amarelos: Como os alimentos “vermelhos”, esses alimentos são ricos em carotenoides. Além disso, são ricos em vitamina C, um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajuda na prevenção de alguns tipos de câncer como o de mama. Exemplos: abacaxi, abóbora, batata, caju, cenoura, laranja, mamão, manga, maracujá, milho, pimentão amarelo, tangerina, etc.

Alimentos roxos: Possuem coloração arroxeada e azulada devido à antocianina, um antioxidante que combate doenças cardiovasculares e o câncer. Contém vitamina B3, vitamina C e potássio. Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho Digestório. Exemplos: açaí, alcachofra, alface roxa, ameixa, berinjela, beterraba, framboesa, repolho roxo, uva, etc.

Alimentos Marrons: São ricos em vitamina E, antioxidante que atua na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer e envelhecimento precoce das células do Organismo. Exemplos: arroz integral, cereais integrais, gérmen de trigo e oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, etc).

Alimentos Verdes: Ricos em cálcio, ferro, fósforo, que ajudam na coagulação sanguínea, no crescimento e na produção de glóbulos vermelhos. Evitam a fadiga mental, fortalecem ossos e dentes e o câncer de cólon e mama. Eles ainda contêm substâncias que blindam o organismo contra problemas oftalmológicos como a degeneração macular. Exemplos: abacate, abobrinha, acelga, alface, brócolis, couve, chuchu, ervilha, limão, pimentão verde, repolho, uva, vagem, etc.

Alimentos Brancos: São ricos em vitaminas do complexo B e flavonoides, atuando na proteção das células. Inibem o aparecimento de coágulos sanguíneos e de tumores intestinais. Auxiliam no funcionamento do sistema nervoso e tem ação antibacteriana, antiviral e Anti-inflamatória. Exemplos: alho, alho-poro, banana, cebola, cogumelo, couve-flor, mandioca, pera, etc.

Material Didático. Fonte: <http://www.portalnutrire.com/dicas/>

Obs.: No material há imagens de alimentos.