

**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**

FERNANDA ARFELLI MARTINI

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**FOZ DO IGUAÇU
2016**

FERNANDA ARFELLI MARTINI

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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: Profª Magda Nanuk

FOZ DO IGUAÇU

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

FERNANDA ARFELLI MARTINI

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná – Universidade Aberta do Brasil, como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

Professora Mestre Magda Nanuck R.Pinto.
Orientadora

Professora Shirley Boller

Professora Deisi Cristine F. Bebedet

RESUMO

A escola como um local de grande influência na vida das crianças, é um dos melhores locais para se desenvolver uma percepção mais aguçada para uma alimentação saudável. Esse projeto de intervenção foi realizado com alunos do 1º ano do Ensino Fundamental I, entre 5 e 6 anos. E teve como objetivo promover hábitos de alimentação saudável para os alunos da escola, através de atividades educativas, mostrando informações sobre a importância de cada alimento e ainda, foram realizadas atividades recreativas com alimentos saudáveis. Ao término do projeto foi exposto aos familiares e membros da escola as atividades realizadas durante o processo. A partir daí, foi possível estimular a adoção de hábitos mais saudáveis dentro da escola, pois as crianças passaram a ter prazer em aprender sobre os alimentos. Conclui-se que essa intervenção foi muito importante e teve grande influência sobre os novos hábitos alimentares dos alunos da escola Libanesa Brasileira.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável; escola; crianças.

ABSTRACT

The school as a place of great influence in children's lives, is one of the best places to develop a heightened perception to healthy eating. This intervention project was carried out with students of 1st year of elementary school, between 5 and 6 years. And aimed to promote healthy eating habits for school students through educational activities, showing information on the importance of each food and also recreational activities with healthy foods were made. At project completion was exposed to family members and school activities carried out during the process. From there, it was possible to encourage the adoption of healthier habits within the school, as the children began to take pleasure in learning about food. It is concluded that this intervention was very important and had great influence on the new eating habits of students of Brazilian Lebanese school.

KEYWORDS: Healthy eating; school; children.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 OBJETIVO GERAL:.....	6
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	6
2 REVISÃO DE LITERATURA:	7
3 METODOLOGIA	9
3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO	9
3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO	9
3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO.....	9
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	13
5- CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

O projeto é voltado a crianças entre 5 e 6 anos da escola Libanesa Brasileira, na qual é ofertado o ensino da Educação Infantil ao Ensino Médio. Uma alimentação saudável inclui todos os nutrientes que o nosso corpo precisa carboidratos, proteínas, entre outros. Visto que a escola tem um papel fundamental na formação das crianças, tornou-se um lugar propício para que a aprendizagem de uma alimentação saudável acontecesse de uma forma prazerosa.

O Ministério da Saúde criou os 10 mandamentos da alimentação saudável. São atitudes que devemos tentar seguir no nosso dia-a-dia. São elas: Fazer 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia; Não pular as refeições; Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), nas refeições; Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural; Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches; Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana; Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos; Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina; Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação; Diminua a quantidade de sal na comida; Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia; Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

1.1 OBJETIVO GERAL

- Promover hábitos de alimentação saudável para os alunos da escola;

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver atividades educativas que estimulem os alunos hábitos saudáveis de alimentação;

- Promover informações sobre os tipos de alimentos;
- Realizar atividades recreativas com os alimentos saudáveis;

2 REVISÃO DE LITERATURA

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais,

“Devido aos hábitos alimentares inadequados e dietas mal-orientadas do ponto de vista nutricional há crescentes problemas de saúde humana, implicando na educação da criança e do jovem para uma alimentação saudável. Para que a população infante juvenil tenha condições de tomar decisões conscientes, que levem ao rompimento com hábitos nocivos, mas socialmente aceitos e estimulados pelos meios de comunicação, é necessário prepará-la com conhecimentos aprofundados sobre estas questões.” (BRASIL, 1998)

Hoje, as crianças são muito influenciadas pelos meios de comunicação. Paiva destaca que,

“A revolução que se produziu no modo de vida e nos hábitos alimentares das crianças nos últimos anos pode ser atribuída, em grande parte, às modificações do ambiente familiar e, de modo geral, do ambiente social. Atualmente, de um modo geral, as crianças são mais sedentárias e permanecem por mais tempo na frente de televisões, videogames e computadores.” (PAIVA, 2010)

O ambiente escolar é o melhor lugar para desenvolver a saúde e seus hábitos saudáveis, pois a escola é o espaço onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham. Assim destaca-se o papel do professor desenvolvendo atividades de promoção de modos práticas alimentares na escola. A obesidade infantil vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, por isso a importância de se trabalhar alimentação saudável em sala de aula.

De acordo com a Anvisa, com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, foram introduzidos novos ingredientes. Com isso, surgiram produtos cada vez mais atraentes e saborosos, como o açúcar, sódio e corantes.

A Anvisa alerta,

“No entanto, todos esses novos produtos reduziram a qualidade nutricional dos alimentos. Alguns deles têm se tornado tão populares que passaram a ser cada vez mais desejados, como os salgadinhos,

refrigerantes, sorvetes, biscoitos e muitos outros. Então, parte da população habituou-se a comer esses alimentos somente para saciar desejos e estar “na moda”, sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde, como a obesidade, a pressão alta, o diabetes e as doenças do coração.” (ANVISA)

A idade pré-escolar, de dois a seis anos, é considerada uma fase de extrema importância, tanto no processo de maturação biológica quanto ao desenvolvimento escolar e motores. E ainda, nesta idade a criança começa a criar sua independência e a formar seus hábitos alimentares para toda vida e passa também a alimenta-se fora de casa, então conhecer os alimentos.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria,

“É importante que escola e família participem da educação alimentar das crianças, criando atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada, e fazer a criança entender a relação entre a alimentação e a saúde, desenvolvendo hábitos alimentares saudáveis.” (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA)

A pirâmide alimentar serve como um guia para a boa alimentação com alimentos e porções indispensáveis para o dia a dia. Ela divide os alimentos em oito grupos e indica a porção que cada um deve ser consumido. Começando pela base que é a parte mais larga da pirâmide, na qual estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade. Chegando ao topo da pirâmide estão os alimentos que devem ser ingeridos em menor quantidade.

A introdução de novos alimentos deve ser estimulada na infância, pois é nessa fase que se formam os hábitos alimentares que se levarão para a vida adulta, por isso a importância de estimular o consumo de uma alimentação saudável desde cedo.

Todos sabem que comer bem traz benefícios para a saúde e melhora até o humor. Segundo Freitas,

“Uma alimentação saudável é aquela que reúne todas as substâncias químicas de que o corpo precisa para funcionar corretamente. Requer muita diversidade de ingredientes em todas as refeições, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Na escola, um espaço ocupado por crianças e jovens, isso se torna ainda mais relevante. Porém todo mundo sabe que a oferta de alimentos saudáveis nas cantinas e lanchonetes que funcionam dentro das escolas costuma ficar bem abaixo do desejável. Por questões de praticidade, custo e armazenamento, é mais fácil encontrar produtos industrializados, que têm prazo de validade maior - mas causam mais danos à saúde que os alimentos in natura.” (FREITAS)

A prática de educação alimentar contribui para a construção de seres humanos saudáveis, por isso é preciso fazer as escolhas certas de alimentos para garantir uma variedade de nutrientes. Para isso de acordo com Valente (2002),

“É preciso que, além da família, a escola contribua para que as crianças se conscientizem sobre o que é uma alimentação saudável, através da orientação e exemplos, já que as crianças têm como modelo de comportamento alimentar os adultos, principalmente pais e professores.” (VALENTE, 2002, apud Albuquerque)

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

O projeto foi desenvolvido na Escola Libanesa Brasileira na cidade de Foz do Iguaçu, Paraná. A escola atende alunos da educação infantil até o ensino médio.

3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

Os alunos que participaram do projeto de intervenção são do 1º ano B, turma composta por 19 alunos com idade entre 5 e 6 anos.

3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

No primeiro momento foi trabalhado com os alunos em sala sobre os lanches que trazem para a escola se são ou não saudáveis para nosso corpo. Assistiram vídeos sobre uma alimentação saudável e foi apresentada a eles uma pirâmide alimentar mostrando como se classificam os alimentos. Juntos montamos, com embalagens e alimentos trazidos de casa, a pirâmide.



FIGURA 1 – PIRÂMIDE ALIMENTAR
FONTE: O autor (2015).

No segundo momento, os alunos montaram pratinhos de comida com alimentos saudáveis utilizando massa de modelar.



FIGURA 2 – ALIMENTOS COM MASSA DE MODELAR
FONTE: O autor (2015).

No terceiro momento teve o dia da salada de frutas.



FIGURA 3 – SALADA DE FRUTAS
FONTE: O autor (2015).

No quarto momento confeccionamos cartazes com rótulos de alimentos que deixam nosso corpo feliz ou triste.



FIGURA 4 – CONFECÇÃO DE CARTAZES
FONTE: O autor (2015).

No quinto e último momento, o projeto foi apresentado na escola aos pais dos alunos e à comunidade. Os alunos contaram o que foi feito em sala e explicaram a importância de ter uma alimentação saudável. Também foi realizada experiência com os pais, na qual deveriam descobrir de qual alimento se tratava utilizando o olfato e tato.



FIGURA 5 – APRESENTAÇÃO DOS ALUNOS
FONTE: O autor (2015).



FIGURA 6 – EXPERIÊNCIA COM OS PAIS
FONTE: O autor (2015).



FIGURA 7 – APRESENTAÇÃO
FONTE: O autor (2015).

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção que teve por objetivo promover hábitos de alimentação saudável para os alunos da escola aconteceu nos meses de setembro, outubro e novembro de 2015.

Durante a realização foi possível perceber o interesse dos alunos pelo tema. Os mesmos queriam aprender mais sobre o tema, sobre o funcionamento da pirâmide, queriam provar alimentos novos, como os integrais.

A exposição do projeto aos pais teve bastante sucesso. Os alunos mostraram a eles o que aprenderam nesse período e a importância de praticar hábitos saudáveis de alimentação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já dito aqui, a escola é uma instituição de grande influência na vida das crianças tornando-se ideal para se desenvolver atividades relacionadas à saúde e a uma alimentação saudável.

Este projeto buscou intervir nos hábitos alimentares dos alunos da escola Libanesa Brasileira. Pode-se dizer que os objetivos foram alcançados e que houve participação efetiva dos alunos no decorrer do projeto.

O projeto promoveu atividades que possibilitou aos alunos um conhecimento maior sobre uma boa alimentação e os cuidados que devemos ter com os alimentos. Através do projeto foi possível estimular a adoção de práticas alimentares mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Débora Lima Barbosa. **Educação Alimentar na escola**. Disponível em:

https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf

Acesso em 20-02-2016.

Alimentação saudável. Fique esperto! Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa. Disponível em:

http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf

Acesso em 02-11-2015.

Alimentação Saudável. Disponível em:

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/ambientes-saudaveis/escolas/>

Acesso em 20-02-2016.

BEZERRA, José Arimatea Barros. **PROJETO PEDAGÓGICO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SE APRENDE NA ESCOLA!** Universidade Federal do Ceará. Disponível em:

<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/340-09072010-030843.pdf>

Acesso em 02-11-2015.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais (3º e 4º ciclos): Ciências Naturais**. Brasília, 1998.

FREITAS, Ana – **Alimentação escolar – Comer bem é lei. 15/02/2014**. Disponível em:

<http://educarparacrescer.abril.com.br/gestao-escolar/merenda-saudavel-618741.shtml>

Acesso em 20-02-2016.

Guia Alimentar - Ministério da Saúde. Disponível em:

http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf. Acesso em 18-10-2015.

PAIVA, Márcia Regina de Souza Amoroso Quedinho - **Alimentação em pré-escolares**. 14/03/2010. Disponível em:

http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3015/alimentacao_em_pre_escolares_escolares_e_adolescentes.htm Acesso em 20-02-2016.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares, RECINE, Elisabetta, et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar**. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf>

Acesso em 15-02-2016

Sociedade Brasileira de Pediatria - **Conversando com o pediatra.**
http://www.conversandocomopediatra.com.br/paginas/materias_gerais/alimenta%C3%A7%C3%A3o_para_crianças_de_4_e_5_anos.aspx