

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

KELLY BIANCA PLÁCIDO WITHOFT

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM DESAFIO À ESCOLA NA FORMAÇÃO DE
HÁBITOS DA CRIANÇA**

**CURITIBA
2013**

KELLY BIANCA PLÁCIDO WITHOFT

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM DESAFIO À ESCOLA NA FORMAÇÃO DE
HÁBITOS DA CRIANÇA**

Artigo apresentado para obtenção de título de especialista em Mídias Integradas na Educação no curso de Pós-Graduação em Mídias Integradas na Educação Profissional e Tecnológica, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a MSc Águeda T. T. Thormann

**CURITIBA
2013**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM DESAFIO À ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS DA CRIANÇA

WITHOFT, Kelly Bianca Plácido¹

Curso de Especialização em Mídias Integradas na Educação, SEPT/UFPR

Pólo UAB de Apoio Presencial em Rio Negro/ PR.

RESUMO - Este artigo trata do desafio que a escola enfrenta na tarefa de estimular a formação de hábitos saudáveis de alimentação na criança da Educação Infantil. No intuito de discutir sobre alimentação saudável com a comunidade escolar do município de Mafra/SC, optou-se por planejar um curso de capacitação para professores da Educação Infantil, entendendo que é nesta fase que se formam hábitos que perduram para a vida adulta. Primeiramente, buscou-se fundamentar o tema em questão, pois trata-se de um assunto que repercute na saúde regional e nacional; a finalidade é envolver os educadores municipais nesta tarefa e para isso, oferecer um curso de capacitação. Buscou-se com o projeto, capacitar o maior número de profissionais de educação infantil, para que em parceria com diretoras e professoras, se possa executar da melhor maneira possível a missão de desenvolver a idéia de alimentação saudável na criança e posteriormente alcançar a formação de hábitos saudáveis individuais contribuindo para a saúde coletiva.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Profissionais de EI. Capacitação.

¹ Rua José Semmer, 532, Apto 01 – Bom Jesus, 83880-000 – Rio Negro – PR. biancakk@gmail.com

INTRODUÇÃO

A infância é a fase em que se concentra grande parte do aprendizado de um indivíduo e, este aprendizado, se leva para toda a vida. Aos pais, fica a tarefa de suprir as crianças em suas necessidades e assim garantir que desenvolvam os seus potenciais. Mais do que isso: são eles os responsáveis por ensinar aos pequenos a desenvolver a confiança em si mesmos e a ter os critérios apropriados para, no futuro, fazerem suas próprias escolhas.

Entretanto como tem sido cada vez mais precoce o ingresso das crianças na escola, e lá elas passam boa parte de sua vida, cabe também aos professores engajar-se nessa tarefa de orientação para boas escolhas. Dentre essas escolhas, uma é especialmente importante: a alimentação equilibrada e saudável. Por isso, também faz parte dessa responsabilidade, ensinar os pequenos a escolherem adequadamente sua própria alimentação ou, no mínimo, alertar para determinados abusos.

Com base em muitos relatos de escolas municipais de Mafra/SC apontando para essa necessidade, e muitas dúvidas quanto à alimentação saudável, surgiu a idéia de um curso de capacitação para professores, a ser ministrado inicialmente para profissionais de Educação Infantil.

Assim, a questão norteadora da pesquisa foi: de que forma as ações do programa de Alimentação Saudável a partir da confecção e utilização de mídia impressa, informática e audiovisual pode contribuir para a sensibilização dos alunos da educação infantil do município de Mafra/SC, a partir da confecção e utilização de mídia impressa, informática e audiovisual?

Como objetivo geral buscou-se elaborar uma metodologia de abordagem do tema alimentação saudável para cursos de capacitação aos professores da educação infantil, da rede municipal de ensino do município de Mafra/SC. Os objetivos específicos foram: apresentar para os professores de Educação Infantil, por meio de slides, os benefícios de uma alimentação saudável; confeccionar material referente a alimentação saudável como folhas A4 com atividades sobre alimentação, slides no programa *Power point*, selecionar vídeos de domínio público do *youtube* e extraí-los, disponibilizando-os para o curso de capacitação dos profissionais da área; incentivar, nos professores, a aderência e comprometimento

com o projeto por meio de palestras educativas, workshop, reuniões pedagógicas mensais; fornecer material didático elaborado pela nutricionista e pela pedagoga que atua no setor da alimentação escolar, a ser usado nas escolas de educação infantil.

Acredita-se que a sensibilização para uma alimentação saudável é necessária para melhorar a qualidade de vida e é referencial como tema transversal já trabalhado nas escolas. Assim, esta pesquisa trata de um tema relevante por si só, por tocar na saúde do aluno e, por extensão, na saúde coletiva.

Sabe-se que o estado saudável de uma pessoa passa por fatores genéticos e de hábitos de vida, entre eles, a forma de se alimentar. Por outro lado, constata-se a prática de alimentação rápida, com alto teor de gordura e carboidratos, desde a infância, pode levar o aluno ao sobrepeso e desenvolvimento de doenças desencadeadas por hábitos alimentares inadequados como hipertensão, dislipidemias, diabetes, entre outros.

Pensando a longo prazo, e num espectro mais amplo, ou seja, nas futuras gerações e no investimento do país em saúde, parece haver uma relação proporcional direta quando se compara hábitos alimentares inadequados e gastos nacionais com saúde. Como educadora, sente-se também, que a escola pode ser aliada nessa tarefa, contribuindo com a saúde da população do país. Parece coerente e necessário iniciar a abordagem desse tema na Educação Infantil e, para isso, torna-se necessária a capacitação dos docentes que nela trabalham.

Assim, justifica-se a presente pesquisa-ação, ao propor este projeto visualizando contribuir para a melhoria da alimentação das crianças de educação infantil, partindo do pressuposto que esse é um investimento em saúde, que pode fomentar hábitos saudáveis no adulto do futuro além de se disseminá-los na família das crianças participantes do projeto, ampliando o acesso ao conhecimento.

A EDUCAÇÃO FORMAL E A CONSTRUÇÃO DA NOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quando se trata de saúde, como afirma Linden (2005), a finalidade da Educação é de fornecer dados para as descobertas individuais, de modo que cada indivíduo possa estabelecer suas escolhas, princípios e padrões adequados para suas próprias necessidades. Como parte do processo de educação em Saúde, a

Educação Nutricional pode ser inserida para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação.

Por outro lado, os índices de obesidade infantil no Brasil têm crescido sem controle e nas últimas duas décadas, o problema triplicou; a cada três crianças de cinco a nove anos, uma está acima do peso. (IBGE, 2011). Assim, a segurança alimentar e nutricional é de fundamental importância quando se fala em saúde, principalmente a infantil, que requer uma atenção redobrada, já que o índice de obesidade infantil está em fase alarmante. A Pré-escola é a fase em que as crianças estão assimilando o conhecimento, podendo sofrer diversos agravos nutricionais, portanto é a melhor fase para engajar programas e projetos direcionados as práticas alimentares.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE se faz presente, garantindo os repasses de recursos financeiros aos Municípios, Estados e Distrito Federal, com o intuito de garantir as necessidades nutricionais da criança durante sua permanência na escola. (FNDE).

Um dos objetivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar é priorizar o respeito aos hábitos alimentares regionais e a produção agrícola ao município, com isso aumentando a economia local. Essa providência abrange sensatamente uma visão de sustentabilidade, ao aliar a necessidade de alimento ao que a região produz, minimizando custos e utilizando o que a natureza local oferece.

Por meio desse programa, o planejamento dos cardápios é feito por nutricionistas para garantir a oferta de todos os grupos de alimentos, valor energético, volume adequado da refeição e variedade.

As cozinhas das escolas onde ocorre a produção e fornecimento de alimentos devem estar adequadas ao manual de boas práticas, conforme RDC 216 da ANVISA, para os serviços de alimentação, conforme definido nos regulamentos vigentes sobre boas práticas para serviços de alimentação, como forma de garantir a segurança sanitária dos alimentos e das refeições e o uso da água potável para consumo.

Desde a compra até a chegada do alimento à mesa, é possível controlar na qualidade higiênica do ambiente e dos alimentos. A Entidade executora e o FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, fazem esse controle por meio de fiscalização anual. Por outro lado o CAE - Conselho de Alimentação Escolar, após avaliar a cozinha elabora um *check list* que mais tarde servirá como material de

pesquisa para emitir um boletim favorável ou não a respeito da escola. A partir do momento que os alimentos chegam na escola, vários são os passos para manter a qualidade de higiene desses alimentos, como: verificar a validade, apresentação do gênero, se não há irregularidades nas embalagens entre outros.

Ao encontrar as expressões alimentação saudável, educação nutricional e segurança sanitária dos alimentos é interessante definir o que é Educação Alimentar e Nutricional, assim,

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e da prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN, deve fazer uso de abordagens e abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2012, p. 16)

Percebe-se, então que a tarefa da educação permeia também a saúde. A questão de educar para a alimentação saudável e para a sustentabilidade dessa realidade almejada. O papel da educação é fundamental na construção da sustentabilidade e para isso, é necessário se ter um pensamento sistêmico, considerando que todos os seres vivos possuem um valor em si além de sua utilidade para os humanos. Na visão da ecologia, aprender com a cadeia alimentar pode ser a chave de entendimento de como funciona a transferência de matéria e energia de um ser vivo para outro. Essa matéria e energia, se concretizam no alimento de cada dia. No caso da alimentação humana, de acordo com Purves *et al* (2005, p. 994 - 998), há que se pensar na produção desses alimentos de maneira que haja sustentabilidade dessa rede viva que habita o planeta Terra. Assim, entende-se que a alimentação a partir do primeiro nível trófico, vegetais e produtos, além de ser a de menor custo ambiental, constitui-se na opção mais saudável. As gorduras animais, provenientes do segundo e terceiro níveis tróficos, os consumidores constituem opções menos recomendadas à saúde, além de representarem maior custo ambiental.

Pressupõe-se que educar para a sustentabilidade é pensar e agir com os outros e não somente sobre eles, além disso, é perceber as diferenças do local com

o global do indivíduo com o coletivo do sujeito. Portanto um trabalho educativo é necessário, incentivando o consumo de alimentos saudáveis originados da produção regional, que conforme Briggs (2006, p. 286-287) incentiva a sustentabilidade local ao mesmo tempo que se opta pela alimentação saudável.

Numa abordagem sócio-construtivista, o trabalho educativo deve passar pelos educadores municipais, de modo que o educador possa discutir, indagar e refletir sobre os conteúdos técnicos apresentados, e que passe a vivenciá-los, por tê-los reconhecido como pertinentes e cientificamente apropriados. Segundo Vygotsky (1988) o educador passa de transmissor de conhecimentos para facilitador de aprendizagens. É o que se espera desses educadores, após a capacitação.

Ao adotar esta forma de abordagem, segundo Accioly (2008), cabe selecionar estratégias que estimulem os educadores participantes a questionar, pesquisar e compreender a realidade escolar em relação ao tema alimentação saudável, sem esquecer os demais componentes do contexto histórico e social da escola na qual estão inseridos, propiciando espaços para a reestruturação de conhecimentos.

E quanto ao que recomendar, passa-se a um breve panorama de quais alimentos a evitar bem como ações que cabem à escola quanto à construção da ideia alimentação saudável da criança da Educação Infantil.

ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS
Refrigerantes e refrescos artificiais
Preparações fritas em geral
Empanados e folheados
Biscoitos recheados
Biscoitos sal
Salgados tipo aperitivo e amendoim salgado ou doce
Presunto, apresuntado, mortadela, blanquete, salame (paté)
Carne de hambúrguer, bacon, lingüiça, salsicha, salsichão, patês
Balas, caramelos, gomas de mascar, pirulitos e assemelhados
Picolés (exceto os de fruta)
Sorvetes cremosos
Coberturas doces e molhos industrializados disponíveis para serem adicionados aos lanches

QUADRO 1 ADAPTADO DE ACCIOLY (2008)

Para orientar as escolas na caminhada ao propósito de construir a idéia de alimentação saudável nas crianças, o Ministério da Saúde² (2006, citado por Accioly, 2009, p. 5) recomenda 10 passos para a promoção desta tarefa.

AÇÃO RECOMENDADAS À ESCOLA	
Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas	
1º Passo	A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar para favorecer escolhas saudáveis.
2º Passo	Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.
3º Passo	Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.
4º Passo	Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.
5º Passo	Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
6º Passo	Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
7º Passo	Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.
8º Passo	Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
9º Passo	Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas,

10º Passo	<p>trocando informações e vivências.</p> <p>Desenvolver um programa contínuo de promoções de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.</p>
-----------	---

QUADRO 2 Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE² (2006, citado por Accioly, 2009, p.5)

A EDUCAÇÃO INFANTIL E A PROPOSTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O período da educação infantil é aquele que as crianças de 0 à 6 anos de idade fazem parte da creche e da pré-escola, é um grupo que apresenta grande propensão a doenças, pois é o momento que eles estão conhecendo a comida, geralmente é a fase em que os pais permitem experimentar guloseimas, e também tem o maior índice de verminoses.

Assim, segundo Belik (2003) a apoio da saúde na escola deve ser entendida em três áreas de ação: educação para a saúde, ambientes saudáveis e serviços de saúde e alimentação. Entende-se que dentro do item em educação para a saúde, esteja a abordagem com os alunos e professores, cabendo aqui a capacitação dos professores e de conteúdo sobre o que é alimentação saudável com os alunos.

É nessa fase que é fundamental o apoio dos professores em fomentar no aluno que se espelha na sua professora, a introdução de uma alimentação saudável. Por meio de cursos ministrados aos profissionais é que se pensa conseguir desenvolver nos alunos a ideia da alimentação saudável bem como, a vontade de consumir alimentos saudáveis. As unidades escolares devem proporcionar as condições para o desenvolvimento do potencial de crescimento adequado, baseando-se na saúde integral das crianças, o que envolve os aspectos educacionais, sociais, culturais e psicológicos.

² MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006. **Dez passos para a alimentação saudável nas escolas**, 2006. Disponível em http://nutricao.saude.gov.br/documentos/dez_passos_nas_escolas.pdf (Acesso em 20/2/09).

O Manual de Orientação para a Alimentação Escolar Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos divulgado pelo Ministério da Educação (2012, p. 16), afirma que:

Os profissionais vinculados à elaboração e administração das refeições das crianças devem ser capacitados quanto ao preparo e conhecimento adequados relativos às técnicas corretas e seguras de elaboração dos alimentos/refeições, bem como o número e horário das mesmas.

Na educação infantil que é o foco da elaboração deste projeto de capacitações, acredita-se ser papel fundamental do professor criar os espaços temporais, criar e participar das brincadeiras, assim promovendo a construção do conhecimento das crianças na área da saúde alimentar. Por isso é tão importante a capacitação desses indivíduos, afinal eles servem de espelho para os pequenos.

Segundo Ministério da Educação (2012), as crianças cujas idades estão entre 0 a 6 anos, estão inseridas na creche e pré-escola e fazem parte de um grupo que tem grandes possibilidades de contrair doenças, por vários motivos, entre eles: seu sistema imunológico ainda está em formação; por essa vulnerabilidade biológica, podem ter agravos nutricionais que podem causar inapetência em qualquer refeição. Outras características desta fase, são o amadurecimento da habilidade motora, a aquisição e aprimoramento da linguagem e a socialização sendo que isso ocorre em grande parte por conta da curiosidade em experimentar. Em relação aos alimentos não é diferente, pois vão experimentar diversos gostos, é a fase propícia para que pais e responsáveis incluam uma alimentação variada, porém compatível com a saúde.

Ainda conforme o Ministério da Educação (2012) na Educação Infantil a alimentação deve ocorrer de maneira cuidadosa, o leite materno é alimento exclusivo até os seis meses de idade podendo estender-se até dois anos; deve ser estimulado tanto por profissionais da educação quanto da saúde. Quando a criança esta inserida na creche, os líquidos são administrados através de copos e colheres, para que essas crianças não percam a vontade de mamar. Se ocorrer o caso da mão não poder amamentar frequentemente é possível seguir orientações como; evitar o leite de vaca, esse pode ocasionar alergias, desidratação e a longo prazo, possível sobrepeso. A introdução de alimentos sempre será em função a sua faixa etária, e claro sempre estimulando os alimentos básicos e regionais como feijão, arroz, batata, frutas entre outros. É dever da nutricionista elaborar um cardápio

voltado para os bebês, pois necessitam de alimentos ricos em ferro, pelo menos uma vez na semana.

No planejamento dos cardápios deve ser levado em consideração as necessidades de ferro da criança e a relevância da prevenção da anemia ferropriva, nas várias faixas etárias, pois a deficiência de ferro pode comprometer o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças. (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2012, p. 16)

Após os seis meses é que deve-se introduzir a alimentação complementar, como pastosos, sólidos para que a criança crie a percepção de diferentes alimentos e gostos.

As pessoas envolvidas com a elaboração e administração da alimentação escolar, diretoras, professoras, merendeiras e a nutricionista são capacitadas ou estão em processo de capacitação quanto ao preparo e os conhecimentos e técnicas corretas de segurança alimentar, assim como o horário a ser administrada a merenda.

O Manual divulgado pelo Ministério da Educação (2012) recomenda para as creches nas quais as crianças permanecem em período integral, receberem quatro refeições, sendo elas: lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. E para que todas essas refeições ocorram de maneira correta é necessário que sejam seguidas algumas orientações. Os lanches podem ser oferecidos alimentos em forma de líquida como chá, iogurte, suco naturais, sempre acompanhados de alimentos sólidos que podem ser tortas de legumes, pães, biscoitos entre outros.

No almoço e jantar é necessário que seja oferecido aos alunos alimentos ricos em proteínas como as carnes e ovos, sempre variando a oferta. O complemento como feijão e arroz, no máximo três vezes por semana; em outros dias é interessante oferecer macarrão, mandioca, sempre acompanhado de verduras e legumes da época e uma fruta como sobremesa.

Enfim, entende-se que para desenvolver uma educação nutricional na educação infantil é necessário incluir os alimentos, da forma certa e no tempo certo, permitir que a criança saboreie um novo alimento é essencial. Ter em mente que a educação nutricional é feita em conjunto pois envolve quatro pilares: equipe de saúde, escola, criança e a família. Com essa parceria acredita-se que muitos benefícios à saúde individual e coletiva serão conquistados.

METODOLOGIA

Iniciou-se a pesquisa com consulta bibliográfica sobre o tema e seguiu-se com uma pesquisa de campo do tipo pesquisa-ação, com o intuito de desenvolver uma metodologia de abordagem do tema “Alimentação Saudável para crianças da Educação Infantil”, para cursos de capacitação, primeiramente, aos professores da educação infantil, da rede municipal de ensino do município de Mafra/ SC. Embora esse tema já venha sendo abordado, sentiu-se necessidade enriquecer a forma de apresentá-lo.

Pensou-se, então em estimular o desenvolvimento direto dos próprios alunos na criação de estratégias de abordagem. Essas atividades serviram como base para coleta de dados, para montagem de um Workshop, fornecidos aos professores municipais como curso de capacitação. Buscou-se enriquecer esse trabalho com materiais atualizados, slides, fotos, tirinhas em quadrinhos e entre outros recursos.

Esta capacitação necessitou de material de apoio, material esse que foi confeccionado conforme a demanda. Num primeiro momento foi usado uma apresentação de *Power point*, para o curso que já ocorreu em outubro/2012, no decorrer dos seguintes meses foram confeccionados materiais para uso dos professores em sala de aula, como vídeos sobre alimentação saudável do Programa Viver Bem – Alimentação Saudável (*youtube*, 2011), tirinhas de histórias em quadrinhos da Emília e a Turma do Sítio, desenhos, atividades lúdicas, em forma de teatros que as escolas formaram e apresentaram, brincadeiras como montar seu prato de alimentos, todas essas atividades que possam nortear e enriquecer aos professor na ação de ministrar suas aulas sobre a alimentação saudável.

Assim, o curso de capacitação foi organizado em 6 etapas, descritas a seguir.

1º ETAPA Workshop realizado em outubro/2012 – Curso de Capacitação dos Profissionais de Educação do Município de Mafra/SC. Público alvo: profissionais que atuam junto à Educação Infantil e Ensino Fundamental, como professores, diretores, orientadores, coordenadores e merendeiras.

2º ETAPA realizada em fevereiro/2013 - Confeções de materiais a serem usado nas unidades escolares municipais – sugestões de histórias em quadrinhos, desenhos, vídeos sobre o tema, brincadeiras lúdicas.

3º ETAPA Disponibilidade de duas palestras educacionais – tema: Alimentação Saudável; Palestrante: Nutricionista, pré – agendamento de palestras via ofício, ministrada em reuniões de pais e mestres.

4º ETAPA realizada em junho/2013: 2º Encontro de Alimentação Escolar – Florianópolis – 06 e 07 de junho/2013. O encontro desenvolveu-se nos dias referidos, com o intuito de capacitar conselheiros do Conselho de Alimentação Escolar, Nutricionistas, Gestores Educacionais e agricultores.

5º ETAPA Prevista para julho/2013: Curso Capacitação para merendeiras do município de Mafra/SC.

6º ETAPA Prevista para jul/ago/2013: Capacitação de Profissionais de Educação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 6 etapas planejadas, quatro foram realizadas no primeiro semestre de 2013 e as duas últimas ocorrerão em junho e agosto de 2013.

O workshop é um evento que ocorre anualmente em Mafra/SC, com o intuito de capacitar todos os profissionais que atuam pela educação municipal. A escolha deste evento como parte do curso de capacitação vem de encontro ao recomendado por Belik (2003), ou seja promover a educação para a saúde. Neste evento acontecem diversas palestras, discussões e passeios turísticos. Essas palestras têm como objetivo mostrar aos professores o que está em pauta na educação, os palestrantes são de renome, e sempre há a oportunidade de acrescentar algo significativo para todos, por exemplo, cada pessoa que está presente traz uma experiência e compartilha com todos e assim ocorre a troca de experiências, este ano iniciou-se o projeto de capacitação dos professores em Alimentação Saudável, a palestrante foi a nutricionista do município, que explanou sobre o assunto através de vídeos e apresentação em *Power point* e deixou o convite em aberto as unidades escolares que necessitem que o assunto seja mais aprofundado na escola.

Os materiais confeccionados pela pedagoga que atua no setor da merenda escolar, em parceria com a nutricionista, foram uma apresentação em *Power point*, para ser usado no evento do workshop, uma apresentação outro *Power point* para que o CAE – Conselho de Alimentação escolar, use em suas reuniões e palestras quando requisitado, e também tirinhas em quadrinhos para que nos dias que a

nutricionista for às escolas, levar para que os alunos interajam com a mesmas, desenhos e diversas atividades lúdicas versando sobre o tema alimentação saudável; material de testes de aceitabilidade de outras receitas para inclusão no cardápio da merenda escolar para o ano de 2014.

As palestras são marcadas com antecedência, por meio de ofício autorizado pela atual secretária de educação. A nutricionista, neste semestre, foi em 3 unidades escolares de educação infantil, para explicar o porquê de uma alimentação saudáveis para as crianças, já há 2 outras unidades escolares marcadas para a próxima reunião de pais e mestres para incentivar os pais a também participar do projeto. Com esta etapa pretendeu-se alcançar as recomendações do Ministério da Educação disseminando informações científicas e formas de manejo do tema com a comunidade escolar.

O II Encontro de Alimentação Escolar aconteceu em 06, 07 de junho na cidade de Florianópolis, o evento ocorreu na UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, foi promovido pelo CECANE/SC – Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição do Escolar em parceria com o FNDE – Fundo nacional de Desenvolvimento da Educação, com o intuito de todos juntos conversariam sobre a alimentação escolar, porque todos são sujeitos ativos no processo de educação para uma alimentação saudável. Num primeiro momento, todos ficaram juntos para que as autoridades tivessem a oportunidade de apresentarem-se e explicar sobre seus assuntos, foi aberto ao público o direito a perguntas. Ocorreram diversas oficinas e os participantes tinham a opção de escolher quais das oficinas assistir.

Buscou-se com esse II Encontro de Alimentação Escolar mais conhecimentos e experiências para o município de Mafra/SC, mas também observou-se estar alguns passos a frente de outros, pois os esforços estão valendo a pena.

O processo de incluir na alimentação desregrada de um aluno uma nutrição saudável, é muito lento, suas conquistas são pequenas mas sempre comemoradas, pois sabe-se que não será momentânea e sim para a vida toda. Tudo que se busca em livros é de grande valia para estimular as crianças na ação de consumo alimentar saudável, pois a longo prazo no futuro essa mesma criança terá uma vida mais saudável. Isso certamente refletirá, em grande escala, na melhoria da saúde da população do país.

A necessidade de reduzir o consumo de alimentos com excesso de sal, açúcar e gordura para que com isso, diminua o risco de obesidade, hipertensão

arterial, diabetes e outras doenças, é muito importante, pois é através de programas e projetos que o cidadão pode ser levado a entender e sensibilizar-se do quão grave é uma alimentação inapropriada. Ao mesmo tempo, espera-se aliar saúde e educação, ao buscar contribuir para a capacitação dos docentes. Espera-se assim, poder contribuir para a formação de hábitos de alimentação saudável no adulto, já que se iniciou na infância o processo, como recomenda Aciolly (2008).

O objetivo ainda é incluir mais professores e os pais nesta etapa, pois mesmo que muitos professores estejam participando, há sempre aqueles que não aderem aos programas. Assim, acredita-se que o caminho é mostrar e incentivar à aderência ao que as pesquisas e profissionais abalizados ensinam e com isso esperar que a pessoa queira fazer parte de um todo. Da mesma forma, atingir os pais, que muitas vezes parecem achar que é mais fácil dar uma bolacha aos filhos do que um alimento nutritivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há uma grande expectativa quanto ao papel das políticas públicas, como meio de assegurar as principais demandas da sociedade para uma vida digna e saudável da população mafrense. A alimentação escolar quando preparada com produtos saudáveis e variados, compõem refeições nutritivas, saborosas vem auxiliar na formação de hábitos saudáveis, que tem como consequência melhoria na condição de vida do ser humano, ou exerce influencia positiva e qualitativa no rendimento escolar, já que aumenta a capacidade de concentração.

Com o intuito de respeitar, proteger, promover e prover uma alimentação saudável e nutricional o município busca programas inter-relacionados que constituem ações governamentais voltadas as garantias da realização do direito que ser humano necessita para seu desenvolvimento físico e mental.

A nutrição é um fato essencial em todas as fases da vida, o período em que se frequenta a escola regular – infância e adolescência - representa importante mudanças corporais e de aquisição de hábitos alimentares que podem perdurar na idade adulta. Através de hábitos alimentares, evitam-se futuras deficiências nutricionais que atingem a população do país e mundial.

A proposta do projeto de alimentação saudável para as crianças do município Mafra/SC é de capacitar o maior número de pessoas para que possam em conjunto

atuarem como sujeitos ativos nesse processo de educar as crianças na alimentação saudável. Assim, se pretende contribuir para o incremento da saúde da população da região.

Encontros como teve em Florianópolis, costumam o ocorrer anualmente, é dessa maneira que os indivíduos envolvidos na educação alimentar, usam para que possam trocar experiências e buscar novas, pois é neste momento que a socialização acontece, sempre há a oportunidade de fazer comparativos ou até mesmo de analisar a situação do Mafra/SC, e chegar a conclusão que em alguns critérios estamos muito avançados em relação a outros estados maiores em território e habitantes.

Ao final de cada curso, encontro costuma-se entregar a ficha de participação, onde os participantes fazem seus adendos, com fatos positivos e negativos e sugestões, esta parte é de grande valia, pois permite que nos próximos anos as dúvidas sejam sanadas e as propostas sejam aplicadas, quem sabe para uma próxima capacitação a inclusão das merendeiras e professores e claro uma aula prática de confecção de merenda diferenciada, com receitas inventadas pelas merendeiras.

Analisando a atual pesquisa, percebe-se que encontramos dificuldades em referenciar os autores as citações, pois se trata de um tema do cotidiano, são falas ditas diariamente, e quando precisamos colocá-las no papel se torna complicado busca-las em livros. Até porquê são assuntos que estão sendo comentados e citados a muitos anos, mas somente agora esta saído material escrito.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável**, Ciência em Tela, Vol 2, Número 2, 2008. Disponível em <http://www.cienciaemtela.nutes.ufri.br/artigos/0209accioly.pdf> Acesso em 09/06/2013

BELIK, Walter. **Perspectivas para segurança alimentar e nutricional no Brasil**. Saúde e Sociedade v.12, n.1,p.12-20, jan-jun 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v12n1/04.pdf> Acesso em 09/06/2013

BRIGGS, M. Repensando o almoço escolar. *In*; STONE, M. K.; BARLOW, Z. (Orgs.) **Alfabetização Ecológica: a educação das crianças para um mundo sustentável.** São Paulo: Cultrix, 2006.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – **A segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação adequada no Brasil** – Brasília – 2010.

_____. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Brasília, 3ª Edição.

FNDE – FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – **PNAE** – Disponível em:< <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-apresentacao> > - Acesso em 03 jun 2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e estatística – Disponível em: <<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia-1699>>. Acesso em 24 abril 2013.

LINDEN, Sonia. **Educação Nutricional – algumas ferramentas de ensino.** São Paulo: Varela, 2005.

MARCO REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL - **Para Políticas Públicas Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome** – Brasília – DF, 2012.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO – **Manual de orientação para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos** – Brasília – 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE/OPAS – **Guia alimentar para a criança menor de dois anos.** Brasília, 2002.

MONTEIRO, Lobato, **Emília e a turma do sítio – criança saudável, educação dez – fome zero** – Editora Globo S.A., São Paulo – 2001.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira: **CEBES: Saúde em debate**, Rio de Janeiro, 2005.

PURVES, W. K. *et al.* **Vida**: a ciência da biologia. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SICHERI, R. *et al.*, **Instituto de medicina social**, UERJ, Universidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2000.

SILVA, Maria de Fátima Caridade, **Audiovisual**, Artigo publicado no site riomidia (<http://www.multiria.rj.gov.br/riomidia/>) Rio de Janeiro – RJ

VYGOTSKY, L.S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

YOUTUBE, Programa Viver Bem – Alimentação saudável – Disponível em: www.youtube.com/user/mundodositio?v=mfbvlpj50eu Acesso em 13 mar 2013.