

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VERA ELIS MENDES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, UMA QUESTÃO DE CONHECIMENTO.

CURITIBA
2016

VERA ELIS MENDES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, UMA QUESTÃO DE CONHECIMENTO.

Trabalho de Conclusão de apresentação ao término do Curso Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de enfermagem Coordenação de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção ao título de especialista.

Orientador: Prof^a Dr^a Luciana Puchalski Kalinke

CURITIBA
2016

TERMO DE APROVAÇÃO

VERA ELIS MENDES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, UMA QUESTÃO DE CONHECIMENTO.

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista no curso de Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

Profa. Doutora Luciana Puchalski Kalinke
Orientadora - Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Profa. Mestre Tatiana Nemoto Picoli Moraes
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Profa. Mestre Gisele Gaioski
Setor de Saúde da Universidade Federal do Paraná, UFPR.

Curitiba, 27 de fevereiro de 2016

Dedico a minha mãe que hoje não está mais aqui entre nós, mas seus ensinamentos permanecerão para sempre.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus o qual nos proporciona a vida.

Agradeço a minha filha Katrini Rhayane, que sempre ao meu lado incentivando os meus objetivos.

Agradeço a minha família, que presencia os momentos mais importantes da minha vida.

Agradeço a orientadora Luciana Puchalski Kalinke pela sua dedicação proporcionou momentos de sabedoria e conhecimento.

Agradeço aos meus alunos, pois sem eles não seria possível concluir esse trabalho.

“A criança ao experimentar um alimento, apresenta uma grande chance de aprová-lo e incluí-lo em seus hábitos alimentares.” (PHILIPPI, 2003)

RESUMO

MENDES, V. E. **Alimentação saudável, uma questão de conhecimento.** 2016. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

Este trabalho de conclusão de curso teve como objetivo, esclarecer aos alunos do terceiro ano da Escola Municipal Aníbal Ribeiro Filho, os benefícios que uma alimentação saudável traz para obter uma boa qualidade de vida. A escola está localizada na cidade de Paranaguá, tem 486 alunos e atende desde o pré-escolar ao quinto ano do ensino fundamental. Para realização do trabalho optou-se por uma pesquisa de intervenção, o desenvolvimento do trabalho estendeu-se por um mês, período em que os educandos puderam obter conhecimentos sobre alimentos que são importantes para uma vida saudável, pois, muitas vezes os alunos chegam à escola no período matutino sem tomar o seu desjejum. Através de palestra com a nutricionista da rede municipal e atividades pedagógicas elaboradas pela professora foi possível mostrar aos alunos sobre algumas atitudes erradas em relação à alimentação as quais podem desenvolver doenças como obesidade e desnutrição as quais desenvolvem outras patologias prejudicando a saúde futuramente. Sendo a escola o período em que as crianças passam uma boa parte do seu tempo, observou-se que é comum o consumo de salgadinhos e doces como fonte de alimentação é nesse momento que o professor como mediador de conhecimentos deve intervir na educação dos hábitos alimentares e orientar sobre alimentação saudável. A parte da pesquisa literária transcorreu através de autores com ênfase no assunto sobre hábitos alimentares nos conduzindo a conhecimentos importantes para uma boa qualidade de vida. Como resultado do trabalho notou-se mudanças de atitudes em relação à alimentação, os alunos passaram a experimentar novos alimentos como frutas e verduras em seu dia a dia, degustaram doces e sucos de maneira agradável sem a imposição de comer por obrigação porque faz bem à saúde.

Palavras chave: alimentação, saúde, qualidade de vida.

ABSTRACT

MENDES, V. E. **Healthy eating, a matter of knowledge**. 2016. Monograph (health expertise to elementary and high school teachers) - Federal University of Paraná.

This course conclusion work aims to clarify the third-year students of the School Anibal Ribeiro Filho, the benefits that healthy eating brings to obtain a good quality of life. The school is located in the city of Paranaguá, it has 486 students and meets from preschool to fifth grade of elementary school. To carry out the work we opted for a qualitative and literary research, development work was extended for a month, during which the students could get knowledge about foods that are important for a healthy life, because often students arrive to school in the morning without taking his breakfast. Through discussion with the nutritionist at the municipal and educational activities developed by the teacher was able to show to the students about some wrong attitudes towards food which can develop diseases such as obesity and malnutrition which develop other pathologies impairing the health future. Being the school the time that children spend a good deal of his time, it was observed that it is common to use snacks and sweets as a power source that is when the teacher as a mediator of knowledge should intervene in the education of eating habits and advise on healthy eating. Part of literary research passed by authors with an emphasis on the subject of eating habits leading us to important knowledge for a good quality of life. As a result of work was noted changes in attitudes towards food, the students began to try new foods like fruits and vegetables in their daily lives, tasted sweet and nice way juices without imposing eat out of obligation because it makes good Cheers.

Keywords: food, health, quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 Formação de Bons Hábitos Alimentares.....	11
2.2 Desnutrição.....	12
2.3 Obesidade.....	14
3 METODOLOGIA.....	15
3.1 Local da Intervenção.....	15
3.2 Sujeitos da Intervenção.....	16
3.3 Trajetória da Intervenção.....	16
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICES.....	23

1 INTRODUÇÃO

Conhecer os alimentos e seus nutrientes é de real importância para obter uma vida saudável, “o ato de alimentar tem como objetivo, além de oferecer nutrientes para manutenção da vida e da saúde, proporcionar conforto ao saciar a fome, contribuir para socialização, sendo fonte para a aprendizagem”. Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 2010).

Na atualidade observamos que as crianças estão cada vez mais apresentando a falta de bons hábitos alimentares, isso vem acarretando dificuldades no aprendizado, desestimuladas e sonolentas, chegam à escola no período matutino degustando guloseimas, em substituição da primeira refeição.

Crianças que não tem uma alimentação de qualidade acabam desenvolvendo doenças como desnutrição, obesidade e diabetes. No Brasil o Ministério da Saúde (2011) diz que o sobrepeso e obesidade são preocupantes, cerca de 7,3% crianças menores de 5 anos estão com excesso de peso.

É importante levar aos alunos o conhecimento sobre alimentos saudáveis proporcionando uma melhor qualidade de vida. Fazer o uso de produtos industrializados não é de todo mal, desde que haja o conhecimento deste alimento referenciado no rótulo.

Balancear os alimentos com os produtos naturais como frutas e verduras, é uma maneira de proporcionar bons hábitos alimentares. De acordo os PCN's (BRASIL, 2010) “é recomendável que os professores ofereçam uma variedade de alimentos e cuide para que a criança experimente de tudo”. Através de atividades e brincadeiras é possível o professor estimular em seus alunos conhecimentos de bons hábitos alimentares.

Refletindo sobre esse aspecto foi possível desenvolver o trabalho Alimentação Saudável, uma questão de conhecimento com os alunos do terceiro ano, turma B da Escola Aníbal Ribeiro Filho do período matutino, crianças de oito a onze anos, sendo nove meninas e quinze meninos.

O projeto teve a duração de um mês, com desenvolvimento de atividades lúdicas como: jogos, brincadeiras, degustação de alimentos e a presença da nutricionista da rede municipal de ensino a qual proporcionou informações relevantes sobre os hábitos alimentares.

É importante introduzir na vida dos alunos o conhecimento dos alimentos para que de maneira prazerosa possam degustar de forma agradável suas refeições, muitas vezes os pais impõem aos seus filhos nas refeições alimentos saudáveis como verduras e legumes sem informar quais nutrientes esses alimentos podem fornecer a sua saúde.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 FORMAÇÕES DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES

De acordo com Amaral (2008, p.01), “a formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais”. É nesse período que se devem apresentar os alimentos saudáveis como frutas e verduras diversificadas para que então faça parte do cotidiano das crianças desenvolvendo desta forma o gosto por alimentos naturais.

Assim Santos (1989), afirma que os pais são os principais responsáveis pela alimentação do seu filho. Ao iniciar uma vida escolar as crianças passam a obter novos hábitos alimentares, é nesse momento em que os educadores devem iniciar uma educação alimentar saudável. Segundo Salay (2005, p.99) “a escola, depois do ambiente familiar, é ou concomitantemente a ele, considerada um dos espaços para se permitir à criança a formação de hábitos alimentares saudáveis”.

Valente (2002) argumenta que o direito à alimentação começa pela luta contra fome, ou seja, pela garantia a todos os cidadãos a ter acesso a uma alimentação diária. O aluno precisa ser protegido, durante o período em que está na escola, é preciso que haja uma alimentação adequada, não basta enfatizar aulas sobre a necessidade de uma boa alimentação é necessário que o cardápio escolar esteja de acordo com produtos que ofereçam nutrientes para a saúde.

Neste sentido, pode-se dizer que sendo na escola o período em que a criança passa a maior parte de seu tempo depois da família, o educador precisa introduzir na vida de seus alunos uma reeducação alimentar (FRANQUES, 2007). De acordo com Moreira (2002 p.01):

Um importante desafio quando se trata de promover uma alimentação saudável é a mudança de hábitos. As práticas alimentares inapropriadas e o baixo nível de informação da população em relação a atitudes que melhoram suas condições de saúde entre as quais se inclui a atividade física podem ser identificados por todo o País (MOREIRA, 2002, p.01).

É pensando no aluno que a escola deve proporcionar informações de conhecimentos através de projetos referentes aos hábitos alimentares mostrando que uma alimentação saudável é formada por produtos de qualidades nutricionais.

“A criança necessita entender que comer bem não é comer muito e nem comer apenas guloseimas e sim ter uma alimentação equilibrada” (SANTOS 1989).

Cavalcanti (2009, p.27), afirma que a escola é um ambiente valioso a qual deve proporcionar ações educativas na área da nutrição e saúde, argumenta sobre o programa de alimentação escolar na rede pública de ensino o qual possibilita uma alimentação de qualidade.

Para que uma alimentação de qualidade faça parte do cotidiano escolar do aluno é necessária a participação de uma nutricionista de maneira que, o cardápio escolar deve ser confeccionado por esse profissional o qual deve acompanhar a aceitação da merenda escolar (SANTOS 1989). Corroborando com Santos, Freitas(1997, p.01) afirma que:

A educação nutricional tem papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, é considerada uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada. (FREITAS, 1997, p.01)

Uma boa alimentação proporciona o bem-estar do aluno ajudando no aprendizado escolar, de forma que uma alimentação errada pode ocasionar doenças como obesidade, desnutrição.

2.2 DESNUTRIÇÃO

Em relação à desnutrição fator ocasionado por alimentação inadequada, Monte (2000, p.288) afirma que, “na maioria dos casos, a desnutrição é o resultado de uma ingestão insuficiente, e/ou fome e de doenças”. Para uma boa qualidade de vida é necessário a conscientização de uma alimentação saudável, sobre isso Moreira (2002, p.01) afirma que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se é verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere(MOREIRA, 2002,p.01).

Nesse contexto de obter uma alimentação de qualidade é que a escola deve juntamente com a família trabalhar com os alunos o conhecimento sobre uma alimentação saudável rica em nutrientes para o bom funcionamento da saúde (BRASIL, 2010, p.127). Para Freitas, (2006, p.15) alimentação saudável é proporcionada com produtos balanceados contribuindo para um bom funcionamento do organismo humano. Nosso sangue, nossos nervos, nossos músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com que é ingerido.

Ainda Freitas (2006) diz que uma alimentação qualificada com ingestão de frutas e verduras haverá uma prevenção de doenças, o autor ainda argumenta a importância de conhecer a classificação dos alimentos.

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...].

CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades.

GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo.

VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente

MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2006, p.43).

De acordo com Moreira (2002), os problemas nutricionais não se relacionam exclusivamente com a falta de alimentos, mas ao esforço de realizar as três refeições diárias de maneira qualitativa e equilibrada.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015) a desnutrição é responsável por 55% de mortes de crianças do mundo inteiro, a criança desnutrida apresenta um quadro de baixa estatura, perda de peso, baixa imunidade, má absorção de alimentos.

2.3 OBESIDADE

A falta de uma alimentação saudável reflete no desenvolvimento das crianças, muitas vezes desencadeiam doenças como a obesidade. Para Franques (2007, p.01).

A obesidade é uma doença séria que traz consigo uma série de outras doenças e complicações. É fator de risco indiscutível para várias doenças - só para citar exemplos: diabetes mellitus, hipertensão arterial, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombozes, problemas ortopédicos e dermatológicos etc. (FRANQUES, 2007,p.01)

Franques(2007) argumenta que a manutenção da obesidade ou o seu agravamento faz com que o indivíduo se torne cada vez mais propenso às quedas riscos anestésico, doenças graves e a morte precoce. É uma doença que desencadeia a discriminação social, depressão e perda de auto-estima. Se o indivíduo com obesidade não se tratar, ele tende a engordar cada vez mais e também a comprometer cada vez mais sua saúde e qualidade de vida.

As crianças atualmente consomem muito os produtos industrializados, segundo Carvalho e Santos (2000, p.03), "alimentos industrializados são muito mais pobres em nutrientes que os naturais, além de contarem com elementos nocivos à saúde, como conservantes e corantes".

Como as crianças estão praticando pouca atividade física, substituindo por jogos eletrônicos automaticamente passam a fazer uso de produtos industrializados com mais frequência.

Com aulas sobre a importância de uma boa alimentação o professor poderá influenciar ocasionando mudanças nos hábitos alimentares dos educandos de forma saudável.

De acordo com Vasconcellos (2002, p.56), a sala de aula é um ambiente de conhecimentos ficando a critério de o educador despertar o interesse dos educandos sobre assuntos relacionados a prática alimentar.A partir disso, o educando deve construir propriamente o conhecimento, até chegar a elaborar e expressar uma síntese do mesmo.

Para obter resultados positivos o professor deverá fazer uso de atividades criativas para despertar o interesse dos alunos.

3 METODOLOGIA

3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO

O projeto foi realizado será na Escola Municipal Dr. Aníbal Ribeiro Filho, localizado na cidade de Paranaguá-PR, Avenida Tóquio - Bairro Parque Agari. A Escola atende no total 486 alunos do pré-escolar ao quinto ano do ensino fundamental, no período matutino e vespertino, contem 12 salas de aulas em funcionamento, uma secretaria, um refeitório, 10 banheiros, quatro femininos, quatro masculinos dois para funcionários, uma quadra coberta e um pátio interno. O quadro de funcionários é composto por uma diretora, duas pedagogas, duas secretárias, cinco serventes, duas merendeiras e 24 professores.

É um estabelecimento de ensino pertencente à rede pública municipal, fundada em 29 de julho de 1988, foi a primeira escola construída nesta localidade.

O perfil socioeconômico é bem diversificado, mas a maior parte dos alunos encontra-se situada na renda mínima, 50% dependem de programas da bolsa escola e ajuda de materiais escolares subsidiados. A escola atende crianças com necessidades especiais, possui uma estrutura física e móveis adequados, em boas condições.

A proposta pedagógica da Escola favorece o seu desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social em condições de liberdade e dignidade.

Na análise crítica dos problemas e necessidades da escola à metodologia de ensino-aprendizagem destaca que é preciso que os educadores se percebam como organizadores de situações de situações e de atividades que tenham sentido para os alunos, envolvendo-os e, ao mesmo tempo, gerando aprendizagens fundamentais.

3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi aplicada em turma do terceiro ano do ensino fundamental do período matutino com um total de vinte e quatro alunos com as idades entre oito a onze anos, sendo nove meninas e quinze meninos.

3.3 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

O trabalho teve a duração de um mês, período em que foram desenvolvidas atividades relacionadas com hábitos alimentares e qualidade de vida, procurando levar aos alunos conhecimento sobre a importância que uma boa alimentação traz para o bom funcionamento mental e físico do ser humano.

Para o desenvolvimento das atividades foram usados: o livro pedagógico usado pela rede municipal de ensino “Coleção caminhos (V.6)”, o qual fornece textos e atividades relacionados com o tema alimentação; uma palestra com a nutricionista da rede de ensino; e visita à banca de frutas e verduras com localidade no bairro da escola.

No *primeiro momento* a trajetória para realização das atividades educativas iniciou-se com o texto, “Bons hábitos alimentares: A melhor estratégia contra a falta de apetite”, da coleção caminhos – V.6, esse texto relata as principais fontes de alimentos compondo assim a pirâmide alimentar, então foi confeccionado com os alunos uma pirâmide alimentar, seguido de explicações das quatro etapas da pirâmide sendo os energéticos, reprodutores, proteínas e gordurosos nesse processo os alunos coloriram os desenhos de alimentos que iriam compor a pirâmide alimentar de acordo com as informações estudadas a cada etapa em seguida os alunos foram chamados um a um e construíram as quatro etapas da pirâmide alimentar .

Segundo momento partindo sempre de um informativo foi feita a leitura do texto “Uma questão de alimentação”, “Comer para poder crescer! Quanto você já cresceu”, da coleção Caminhos, v.6; esse texto traz a questão da desnutrição e obesidade, relatando de maneira simples aos alunos as consequências de uma má alimentação pode ocasionar para a saúde.

Como atividade foi realizada uma coleta de dados uma entrevista com os alunos em forma de questionário sobre alimentação, para saber a rotina alimentar e

suas preferências, como é composto o café da manhã, o almoço, lanche da tarde e jantar, os alunos responderam de acordo com o seu cotidiano. Como extraclasse foi feito a visita a uma banca de frutas e verduras e conhecer o preço desses alimentos fazendo um comparativo com os alimentos industrializados. Para finalizar essa atividade no quinto dia da semana foi feito uma salada de frutas, a qual foi adoçada com açúcar mascavo, produto esse o qual os alunos não conheciam.

Terceiro momento foi trabalhado o texto receita do suco da couve, após o registro e leitura foi realizada uma explanação sobre os benefícios da couve para o nosso organismo em seguida juntamente com os alunos foi feito o suco da couve, a princípio alguns resistiram, mas em seguida resolveram experimentar e foi aprovado por toda a sala.

Quarto momento foi finalizado o projeto de intervenção com a palestra nutricionista da rede municipal de ensino, a qual fez um *feedback* sobre todo o trabalho enfatizando os benefícios e malefícios dos alimentos. Como conclusão em sala de aula os alunos puderam degustar o bolo de cenoura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação do projeto de intervenção, foi possível concluir que os alunos não possuíam conhecimento sobre uma alimentação de qualidade, através das atividades desenvolvidas passaram então a compreender que são necessárias algumas mudanças em seus hábitos alimentares como enfatiza Freitas (1997) a educação alimentar, tem papel importante na promoção de hábitos saudáveis, para ter uma boa saúde é importante ter alimentação de qualidade em que fornece nutrientes necessários aos organismos. De acordo com Lilian Cuppari (2010) é preciso ingerir quantidades de nutrientes para obter uma boa saúde para satisfazer suas necessidades fisiológicas e prevenir sintomas de deficiências. Para que esse conhecimento ocorra, uma das alternativas é conhecer os alimentos e suas fontes de energia, segundo a nutricionista Philippi (2003) a pirâmide alimentar facilita esse entendimento proporcionando etapas de uma boa alimentação, “parece uma receita simples. E é. Tudo pode tudo é permitido, desde que observadas as quantidades e utilizado o bom sendo”. Os educando puderam através da construção da pirâmide alimentar aprender sobre os grupos que a compunham e seus nutrientes de uma forma lúdica.

Dentre uma das atividades foi realizado um questionário, sendo uma das perguntas o hábito de fazer o desjejum. Dos vinte alunos entrevistados, dez responderam que sim, cinco alunos a resposta foi não e cinco às vezes. Quanto ao almoço quinze almoçam na escola e cinco com a família. Considerando essas as principais refeições, foi possível verificar a falta de recursos financeiros das famílias para ter uma alimentação saudável. Moreira (2002) afirma que a falta de recursos financeiros é um dos maiores obstáculos a uma alimentação correta, também é fato que as ações educativas proposta pelas escolas têm papel importante ao combate algumas doenças como desnutrição e obesidade.

As crianças atualmente fazem uso de produtos industrializados em substituição a produtos natural sendo esse um dos fatores a desenvolver doenças. Descrevendo sobre o perigo dos produtos industrializados, Carvalho e Santos (2007) enfatizam “alimentos industrializados são muito mais pobres em nutrientes que os produtos naturais, além de contarem com elementos nocivos a saúde, como conservantes e corantes”.

Através da palestra com a nutricionista da escola os alunos conscientizaram a respeito alimentos saudáveis e não saudáveis. De acordo com Paiva (2007) o cardápio escolar deverá ser programado a suprir no mínimo 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos. Podendo ser uma maneira de ajudar os alunos mais carentes os quais não tem condições de uma alimentação saudável em seu dia a dia, como afirma Gasparin (2013), para construção do conhecimento deve-se levar em conta tudo aquilo que o aluno já conhece.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluí-se que é possível obter novos hábitos alimentares a partir do conhecimento. A criança desenvolve seu paladar desde os primeiros dias de vida iniciando com a amamentação sendo os pais os primeiros responsáveis pelos hábitos alimentares. Ao entrar para a escola começa uma nova experiência alimentar na vida das crianças, é nesse momento que se deve iniciar uma educação alimentar.

Partindo das atividades realizadas foi possível observar mudanças de comportamento em relação aos alimentos a partir do conhecimento, os alunos passaram a experimentar frutas, verduras e legumes que antes não degustavam.

Através da pirâmide alimentar os alunos puderam verificar que estavam comendo em demasiado os doces que se transformam em gorduras nos seus organismos.

Entenderam que a desnutrição e obesidade são doenças ocasionadas por hábitos alimentares inadequados e que também acarretam em outras patologias.

Uma criança bem alimentada tem uma melhor disposição na sua vida diária como nos estudos nas brincadeiras e um bom desenvolvimento funcional de seu organismo.

O trabalho teve uma ótima aceitação pelos alunos que as atividades foram estendidas as demais classes da escola, podendo esses vivenciar as experiências de conhecer os alimentos para obter uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

AMARAL, C. M. C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível em: www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 17/06/2015.

BRASIL. **Política Nacional de prevenção á saúde**. Brasília: Ministério da Saúde: 60p.2011.

BRASIL, Ministério da Educação. Educação Infantil. Brasília, DF,2010.Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/volume2.pdf>. Acesso em 08/06/ 2015.

CARVALHO, C., SANTOS, A.C. **O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil. 2000**. Disponível em: www.revistaenergetica.com.br – Acesso em: 04/12/2015.

CUPPARI, Lilian (Coord.) **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 3ª ed. rev. e ampl.Barueri: Manole, 2010.

FRANQUES, A. R. M. **Saber 2007**. Disponível em: [http:// www.aprendaki.com.br](http://www.aprendaki.com.br) – Acesso em: 18/06/2015.

FREITAS, M. C. S., **Educação nutricional: aspectos socioculturais**. Nutrição, Campinas, V.10, 45-9, 1997. Disponível em: www.unimep.com.br - Acesso em 06/12/2015.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2006.

GABARDO, C. L.; Fernandez I. S. ; Loyola Maurício,[et AL];**Coleção Caminhos-SEFE- Sistema Educacional Família e Escola – 1ª Ed. V.6, 2011**.

GASPARIN, João Luiz. Uma Didática para a Pedagogia Histórico–Crítica. 5ª.ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2013.

MONTE, C.M.G. **Desnutrição: um desafio secular à nutrição infantil**. Jornal de Pediatria -Vol. 76, Supl.3, 2000. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em 10/06/2015.

MOREIRA, S. **PGM 4 – Nutrição**, 2002. Disponível em: www.tvbrasil.com.br/SALTO;boletins2002/seq/tetx4.htm. Acesso em: 12/06/2015.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Comissão de Especialistas em Educação em Saúde da Organização Mundial da Saúde**. Washington: OMS, 2015.

PAIVA, Márcia Regina de Souza Amoroso Quedinho. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência**. Disponível em: http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm. Acesso em: 06/012/2015.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide alimentar para a população brasileira.** In press, 2000.
REVISTA DE PEDIATRIA MODERNA - VOL. XXXVIII – Nº 6 - JUNHO DE 2002.

PESQUISA NACIONAL DE DEMOGRAFIA E SAÚDE (PNDS) MINISTÉRIO DA SAÚDE 2011.

SALAY, E. **Composição de alimentos: Uma abordagem multidisciplinar,** Ed. NEPA, Campinas, SP, 2005. p 99.

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia educacional.** São Paulo: Ática, 1989.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação adequada: desafios e conquistas.** São Paulo: Cortez, 2002.

VASCONCELLOS, C. **Construção do Conhecimento em Sala de Aula.** 13ª Edição. Editora Liberdade, São Paulo, 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE 1- FOTOS DAS ATIVIDADES

Fotos registradas durante aplicação do projeto de intervenção, no terceiro ano da Escola Dr. Aníbal Ribeiro Filho.



FOTO - 1 ATIVIDADE SOBRE PIRÂMIDE ALIMENTAR
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 2 – LEITURA DO TEXTO “BONS HÁBITOS ALIMENTARES”
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 3 – VISITA À BANCA DE FRUTAS E VERDURAS
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 4 – SALADA DE FRUTAS
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 5 – SUCO DA COUVE
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 6 – PALESTRA COM A NUTRICIONISTA
FONTE: A AUTORA (2015)



FOTO 7 – BOLO DE CENOURA
FONTE: A AUTORA (2015)

APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES

1. Você tem o hábito de tomar o desjejum?

(10) sim

(05) não

(05) às vezes

2. No café da manhã você ingere?

Líquidos

(06) café

(10) achocolatado

(08) leite

(02) chá

(05) nada

Sólidos

(06) pão branco

(01) pão integral

(08) bolacha salgada

(09) bolacha doce

(04) não come

3. No almoço

(06) massas

(15) carnes, frituras e molhos

(13) arroz

(08) verduras e legumes

(03) alimentos integrais

(15) feijão

4. No jantar, o que você costuma comer?

(08) lanches

(09) refeições normal(mesma do almoço)

(08) sopa

(0) frutas

(02) não janta

5. Você come entre as refeições
(13) sim
(01) não
(06) às vezes
6. O que você come entre as refeições?
(06) lanches
(04) doces
(03) salgadinhos
() bolo
() pão
() sorvetes
() chicletes
(16) frutas
() nada
7. Você tem costume de comer frutas?
(13) sim
(01) não
(06) às vezes
8. Qual líquido você costuma ingerir durante as refeições
(04) água
(04) suco natural
(02) suco artificial
(10) refrigerantes
() nada
9. Você costuma levar lanche de casa para a escola?
(04) sim
(09) não
(06) às vezes
10. Qual tipo de lanche leva para comer na escola?
(02) doces
(09) frutas
(01) salgadinhos
(09) nada



TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, _____, nacionalidade _____, estado civil _____, portador da Cédula de identidade RG nº _____, inscrito no CPF/MF sob nº _____, responsável pelo aluno(a) _____,

residente à Av/Rua _____, nº _____, município de _____/Paraná. **AUTORIZO** o uso de imagem em todo e qualquer material entre imagens de vídeo, fotos e documentos, para ser utilizada em projetos pedagógicos. Fica ainda **autorizada**, de livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das imagens não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma.

_____, dia ____ de _____ de _____.

(assinatura)

Nome: _____

Telefone p/ contato: _____