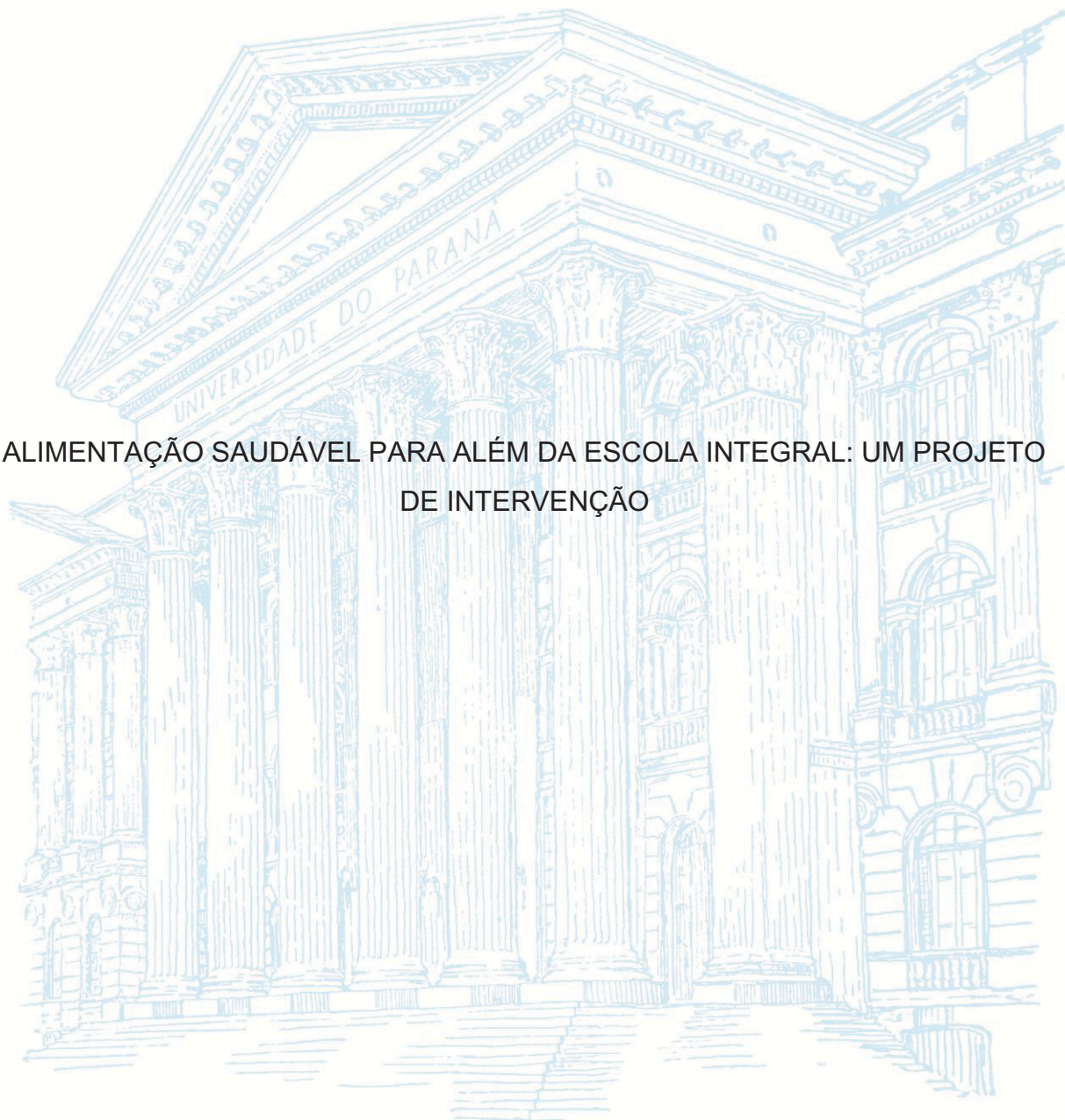


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARCELA CRISTINA MOREIRA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ALÉM DA ESCOLA INTEGRAL: UM PROJETO
DE INTERVENÇÃO



CURITIBA

2019

MARCELA CRISTINA MOREIRA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ALÉM DA ESCOLA INTEGRAL: UM PROJETO
DE INTERVENÇÃO

Trabalho de conclusão apresentado como requisito para a conclusão do curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Dra. Marineli Joaquim Meier

CURITIBA
2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus por permitir a conclusão deste Projeto com determinação.

Aos familiares e colegas de trabalho pelas inúmeras horas ausentes.

A tutora Rosária e Professora Marineli pelo auxílio e paciência no percurso do curso.

Também a Equipe da Escola Municipal CEI Curitiba Ano 300, em especial a professora Gisele Chastalo pela oportunidade de desenvolver o Projeto em sua turma. Gratidão!

“Nós estamos iniciando uma
campanha para que o Brasil que saiu do Mapa da Fome
não
entre no Mapa da Obesidade” (Teresa
Campello)

RESUMO

Nos relatórios do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística consta que atualmente uma em cada três crianças no Brasil está com o peso superior aos parâmetros estabelecidos como saudável. Mesmo que a obesidade seja revertida, ainda durante a juventude, há riscos que como adulto desenvolva doenças como: diabetes, hipertensão e colesterol elevado. A alimentação saudável é um modo de prevenção de doenças decorrentes da má alimentação. Também, proporciona qualidade de vida, pois colabora para o funcionamento adequado do sistema corporal. Ao contrário, o uso exagerado de alimentos gordurosos, açúcares ou excesso de conservantes, afeta negativamente o organismo. Considerando os benefícios da alimentação saudável, principalmente na idade escolar, o projeto de intervenção teve como objetivo: incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes fora do ambiente escolar, através de sondagem sobre o que as crianças consideram como alimentação saudável. observando as atividades elaboradas com os estudantes, o objetivo de incentivar bons hábitos escolares fora do ambiente escolar foi atingido. A proposta final seria dos estudantes replicarem suas considerações sobre alimentação saudável para os estudantes menores, através do informativo elaborado para eles Sabemos que a alimentação para crianças de escola integral são elaboradas por nutricionistas, visto que realizam parte das refeições dentro do ambiente escolar, e poder contar com multiplicadores dentro da unidade de ensino ajudará na introdução de uma alimentação saudável e de qualidade fora do ambiente escolar.

Palavra-chave: Alimentação Escolar. Comportamento Alimentar. Alimentação Saudável. Nutrição da Criança.

ABSTRACT

In the reports of the Brazilian Institute of Geography and Statistics it is stated that currently one in three children in Brazil has the weight above the parameters established as healthy. Even if obesity is reversed, even during youth, there are risks that as an adult develops diseases such as diabetes, hypertension and high cholesterol. Healthy eating is a way of preventing diseases due to poor diet. It also provides quality of life as it contributes to the proper functioning of the body system. On the contrary, the overuse of fatty foods, sugars or excess preservatives, negatively affects the organism. Considering the benefits of healthy eating, especially in school age, the intervention project aimed to: Encourage students' good eating habits outside the school environment by probing what children consider healthy eating. observing the activities elaborated with the students, the objective of encouraging good school habits outside the school environment was reached. The final proposal would be for students to replicate their considerations about healthy eating for younger students through the informative elaborate for them. We know that nutrition for full-school children is prepared by nutritionists, as they do part of the meals within the school environment, and can counting on multipliers within the teaching unit will help in introducing healthy and quality food out of the school environment.

Key-words: School Feeding. Feeding Behavior. Healthy Diet. Child Nutrition.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - CARACTERÍSTICAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	15
FIGURA 2 - INFORMATIVOS ELABORADOS PELOS ESTUDANTES.....	32
FIGURA 3 - INFORMATIVOS ELABORADOS PELOS ESTUDANTES.....	32

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - DATA, DURAÇÃO, OBJETIVO, ESTRATÉGIA E DESCRIÇÃO DE ATIVIDADES DE CADA SEMANA.....	22
QUADRO 2 - PESQUISA - QUESTÃO 1 O QUE VOCÊ ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?.....	26
QUADRO 3 - PESQUISA - 2) QUAL ALIMENTO VOCÊ CONSIDERA NÃO SAUDÁVEL E PORQUÊ?.....	27
QUADRO 4 - PESQUISA - 3) ESCOLHA ENTRE () SÁBADO OU () DOMINGO; LISTE QUAIS ALIMENTOS VOCÊ CONSOME NOS PERÍODOS: MANHÃ, TARDE E NOITE (SEPARADOS ENTRE OS ESTUDANTES QUE COLETARAM OS DADOS PEDIDOS SÁBADO OU DOMINGO).....	29

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	11
1.2	OBJETIVOS.....	12
1.3	JUSTIFICATIVA.....	12
2	A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DO AMBIENTE ESCOLAR	15
3	METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO	20
4	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
	REFERÊNCIAS.....	36
	APÊNDICE 1 - PESQUISA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DO AMBIENTE ESCOLAR	39
	APÊNDICE 2 - CONCEITO SOBRE O QUE OS ESTUDANTES ENTENDEM POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	40
	APÊNDICE 3 - CONFECÇÃO DE CARTAZES SOBRE O QUE OS ESTUDANTES CONSIDERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS	41
	APÊNDICE 4 - CONFECÇÃO DE CARTAZES SOBRE O QUE OS ESTUDANTES CONSIDERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS	42
	APÊNDICE 5 - EXPOSIÇÃO DE CARTAZES NO CORREDOR AO LADO DA SALA	43
	APÊNDICE 6 - EXPOSIÇÃO DE CARTAZES NO CORREDOR AO LADO DA SALA	44
	APÊNDICE 7- CONFECÇÃO DO INFORMATIVO PARA DISTRIBUIÇÃO NAS TURMAS DE 1.º ANO	45
	APÊNDICE 8 - DISTRIBUIÇÃO DOS INFORMATIVOS PARA OS 1.º	

ANOS E REPASSE DO TRABALHO DESENVOLVIDO COM OS ESTUDANTES DO 4.º B.....	46
APÊNDICE 9 - DISTRIBUIÇÃO DOS INFORMATIVOS PARA OS 1.º ANOS E REPASSE DO TRABALHO DESENVOLVIDO COM OS ESTUDANTES DO 4.º B.....	47
APÊNDICE 10 – CRONOGRAMA.....	48
APÊNDICE 11 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE	49

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o IBGE (2015), atualmente uma em cada três crianças no Brasil está com o peso superior aos parâmetros estabelecidos como saudável. Mesmo que a obesidade seja revertida, ainda durante a juventude, há riscos que como adulto desenvolva doenças como: diabetes, hipertensão e colesterol elevado. A alimentação saudável é um modo de prevenção de doenças decorrentes da má alimentação.

A alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois colabora para o funcionamento adequado do sistema corporal. Ao contrário, o uso exagerado de alimentos gordurosos, açúcares ou excesso de conservantes, afeta negativamente o organismo.

A adoção de uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto, e no período de amamentação, irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. (CURITIBA, 2016a).

Podemos perceber nitidamente que alguns distúrbios no que se refere a alimentação, seja qual for a faixa etária, além de comportamental, é consequência dos hábitos muitas vezes adquiridos na infância. É muito comum, a falta de alguns vegetais na dieta, bem como a carência de leite, além do excesso de muitas guloseimas e de líquidos açucarados. Isso faz com que gere um certo desequilíbrio nutricional, devido consumo calórico e com poucas vitaminas, minerais, fibras, proteínas e água: elementos importantes na manutenção da saúde. Assim, a alimentação saudável, a cada dia torna-se uma preocupação contínua, especialmente na infância. (CURITIBA, 2016a).

A infância é um período de grande desenvolvimento, marcada por gradual crescimento da criança, especialmente nos primeiros três anos de vida e

nos anos que antecipam a adolescência. Mais do que isso, é um período em que a criança se desenvolve psicologicamente, ocorrendo mudanças no comportamento e na sua personalidade. Essa fase da vida requer cuidados especiais, pois uma alimentação não saudável pode ocasionar consequências no desenvolvimento físico, mental e conseqüentemente na aprendizagem. (BRASIL, 2006, p. 22).

O governo federal, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE (2013), proporciona a oferta de refeições no ambiente escolar a 45 milhões de alunos da educação básica de escolas públicas, e demais escolas localizadas em áreas remanescentes de quilombos e em áreas indígenas. Os cardápios escolares contém alimentos variados, seguros e que respeitem os hábitos alimentares saudáveis, priorizando alimentos orgânicos e/ou agroecológicos. Todos os municípios possuem conselhos responsáveis em fiscalizar a alimentação oferecida pelo PNAE.

Considerando os benefícios da alimentação saudável, principalmente na idade escolar, o projeto de intervenção visa incentivá-los a adoção de hábitos alimentares saudáveis fora do ambiente escolar, usando os estudantes do ciclo II, que são exemplos para os menores. Sabemos que a alimentação para crianças de escola integral são elaboradas por nutricionistas, visto que realizam parte das refeições dentro do ambiente escolar, e poder contar com multiplicadores dentro da unidade de ensino ajudará na introdução de uma alimentação saudável e de qualidade fora do ambiente escolar.

1.1 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quando observamos o Caderno da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que visa integrar os esforços do Estado brasileiro por meio de um conjunto de políticas públicas, no qual propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação, percebemos a suma importância de observar e incentivar o consumo de alimentos saudáveis dos estudantes de faixa etária escolar. Quando completou seus 10 anos de publicação, iniciou o processo de atualização das suas bases e diretrizes, de forma a se consolidar como uma

referência dos novos desafios no campo da alimentação e nutrição no Sistema Único de Saúde (SUS).

No Programa Nacional de Alimentação (PNAE, 2013), percebemos como se dá a alimentação escolar bem como suas ações de educação alimentar e nutricional a estudantes das etapas da educação básica pública. A Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba (SMS, 2016), entendendo que a alimentação é fator chave para ocorrência de parte de doenças e causas de morte atuais, não mede esforços para fortalecer essa área (alimentação e nutrição), tanto com ações que envolvam alimentação saudável, quanto em prevenção de doenças e outros distúrbios nutricionais, entre outros. Assim, investigando a própria realidade social no que diz respeito a Alimentação Saudável, surge a questão: Como incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes para além do ambiente escolar ?

1.2 OBJETIVOS

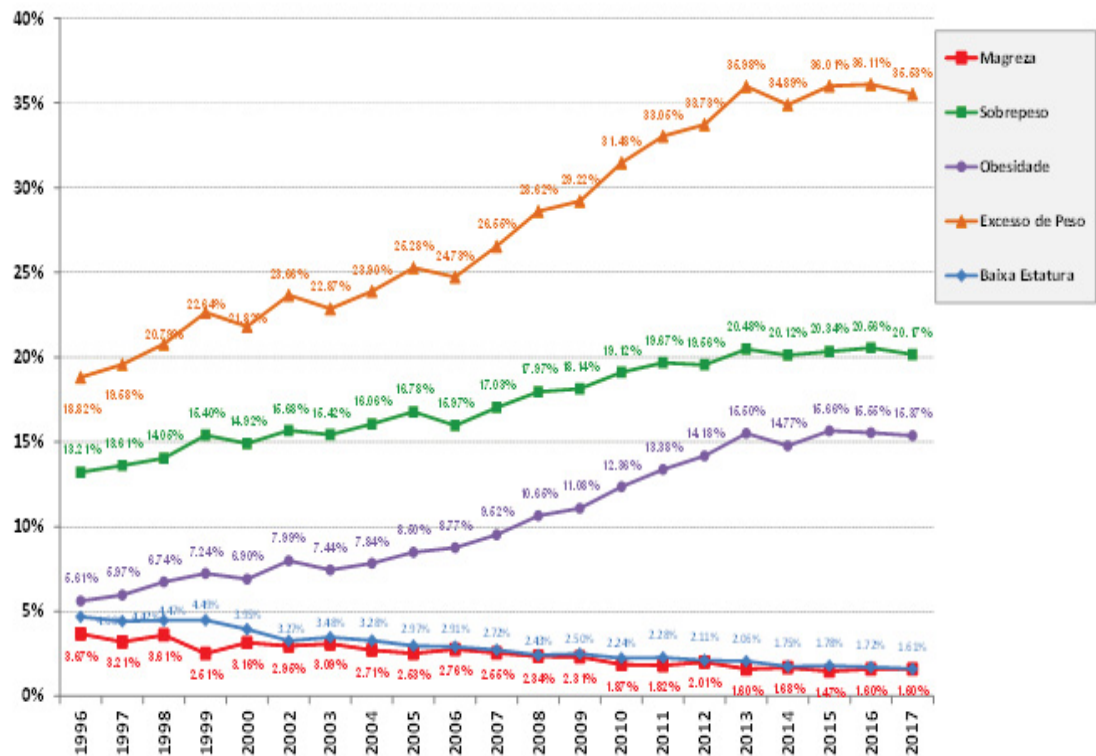
- Incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes fora do ambiente escolar.

1.3 JUSTIFICATIVA

Na Secretaria Municipal de Educação do Município de Curitiba, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional Escolar (SISVAN, 2017) é utilizado especialmente para verificar o estado alimentar e nutricional dos estudantes matriculados nas unidades escolares. Esse trabalho de coleta antropométrica é realizado quase sempre pelo professor de Educação Física, sob orientação da equipe nutricional da SME. A partir dos dados recolhidos pelos professores, é realizado então o cálculo e análise individual dos estudantes das escolas da rede municipal. Assim, esses resultados revelam a situação de cada escola, se estão na linha de subnutrição, obesidade ou em condições de “normalidade” nutricional. O SISVAN utiliza o processo antropométrico de peso e altura, ajudando a compreensão dos estudantes a respeito das condições de saúde sendo esse um aspecto importante do Sistema,

pois trabalha com o Índice de Massa Corporal (IMC), esclarecendo seu cálculo e importância para a promoção da saúde e bem-estar do indivíduo.

Criado em 1996 com o objetivo de combater a desnutrição, hoje tem como principal preocupação o sobrepeso. Dentre os 93.000 estudantes da Rede Municipal de Ensino de Curitiba, o sobrepeso de crianças permanecem na taxa de 15%, tendo leves variações desde 2013, conforme o gráfico a seguir :



Fonte: SME / SMS / Sisvan-Escolar, 2017

Como observa-se, o excesso de peso está muito além do normal para a faixa etária. Em decorrência disso, é imprescindível a importância da alimentação saudável nessa faixa etária escolar.

Segundo o site Alimentação Saudável (2018), a alimentação inadequada de crianças em idade escolar pode ter como consequências a sonolência e desatenção, que prejudicam o desempenho escolar. Assim, refletir sobre a alimentação na escola é preocupar-se com o valor pedagógico que esta tem em relação ao tempo de permanência do estudante no espaço educativo.

O site Minha Vida (2006), considera que por conta do ritmo acelerado, as mudanças de hábitos assumiram o papel de vilões na atualidade. Por esse motivo, a construção de hábitos alimentares saudáveis vem exigindo um novo olhar para a realidade, pois se trata de um ritual, no qual saborear os alimentos, conhecer o cardápio, organizar a mesa e o espaço são o resultado da construção de costumes e práticas culturais desenvolvidas a partir do exercício da observação e da reflexão. Dessa forma, proporcionar experiências alimentares para os estudantes no espaço educativo, é fundamental para melhoria da qualidade geral de vida das crianças e contribui para sua formação cidadã.

A Rede Municipal de Ensino de Curitiba tem assegurado a alimentação para os estudantes do Ensino Fundamental com a Empresa Risotolândia. Segundo o Portal do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - INEP, as unidades escolares com oferta de tempo integral são atendidas com três refeições diárias que correspondem a 70% das necessidades alimentares diárias: café da manhã, almoço e lanche. É muito importante que essas discussões façam parte do cotidiano nas escolas de tempo integral, estimulando hábitos e valores alimentares necessários à promoção da saúde. (INEP, 2017).

Dessa forma, refletir a respeito da organização dos espaços destinados à alimentação, do servimento, do tempo de alimentação, do desperdício, da higiene e da prevenção à obesidade, entre outros, considerando que o momento da alimentação propicia a interação, promove um ambiente mais descontraído, no qual acontecem conversas e trocas de ideias entre os estudantes de diferentes faixas etárias e os profissionais da escola, favorecendo a integração e a socialização de diferentes grupos.

A alimentação dentro das unidades escolares são asseguradas pelo PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), que é uma ação do governo federal que garante a alimentação escolar a todos os estudantes do ensino infantil, fundamental e médio das escolas públicas e filantrópicas. Isso ocorre por meio do FNDE, instituição responsável por realizar os repasses financeiros para todos os estados e municípios sendo uma forma de assegurar esse direito nos espaços escolares, garantindo a segurança alimentar e nutricional de todos os estudantes de

escolas públicas brasileiras, promovendo hábitos alimentares saudáveis e bem-estar a todos (artigo 14 da Resolução nº 26/2013).

2 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DO AMBIENTE ESCOLAR

Conforme o Caderno de Alimentação Saudável e Sustentável do Ministério da Educação (2009), aponta-se as seguintes características de uma alimentação saudável:

FIGURA 1 - CARACTERÍSTICAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



FONTE: Caderno de Alimentação Saudável do Ministério da Educação, 2009.

O predomínio global da obesidade infantil tem aumentado de forma considerável nas últimas três décadas. Portanto, no contexto escolar, é fundamental

o acompanhamento do estado de saúde dos alunos, pois nessa fase incorporam-se vários hábitos, que geralmente perpetuam por toda a vida adulta. (SOUZA, 2018). Hoje em dia, a saúde de nossas crianças tem sido afetada pelas transformações decorrentes do estilo de vida urbano, especialmente em relação à dieta e à atividade física. Resultados dessas mudanças podem ser observados no aumento do sobrepeso e obesidade no grupo infanto-juvenil. (SOUZA, 2018).

É notável que os principais distúrbios de alimentação em todas as fases da vida são comportamentais, em consequência de hábitos que devem ser adquiridos na infância. É comum, por exemplo, a ausência de vegetais na dieta, a carência de leite e derivados e o excesso de guloseimas e de líquidos açucarados (como refrigerantes e sucos prontos). Esta situação gera um desequilíbrio nutricional devido ao alto consumo calórico com pouco ou nulo teor de vitaminas, minerais, fibras, proteínas e água: importantes elementos para a manutenção da saúde. (ALVARENGA, 2007).

Nesse sentido, a alimentação saudável, essencial para a saúde, vem se tornando uma preocupação constante principalmente no que se refere à infância. A infância é um período de um importante desenvolvimento, marcada por gradual crescimento da criança, especialmente nos primeiros três anos de vida e nos anos que antecipam a adolescência. Mais do que isso, é um período em que a criança se desenvolve psicologicamente, ocorrendo mudanças no comportamento e na sua personalidade. Essa fase da vida requer cuidados especiais, pois uma alimentação não saudável pode ocasionar consequências no desenvolvimento físico, mental e conseqüentemente na aprendizagem. (CURITIBA, 2016a.p.05).

De acordo com o PNAE, a Educação Alimentar e Nutricional consiste no conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis, que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. (Resolução/CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009).

Nesse contexto, a alimentação deve ser compreendida não apenas como uma responsabilidade do Governo Federal, mas como um conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e

multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (BRASIL, 2012).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN, 2012).

Entende por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais. No SUS, a estratégia de promoção da saúde existe como uma possibilidade de detectar aspectos que determinam o processo saúde-doença em nosso país. Assim, as ações de promoção da saúde constituem-se formas mais amplas de intervenção sobre os condicionantes e determinantes sociais de saúde, favorecendo escolhas saudáveis por parte dos indivíduos e coletividades no território onde vivem e trabalham. (PNAN, 2012. p. 34) .

É importante que os estudantes aprendam desde cedo a realizar a seleção dos alimentos para ter uma vida saudável. Nesse sentido, as escolas são locais favoráveis para oferecer esta visão às crianças, por meio da Educação Alimentar e Nutricional. Os professores, bem como os pais e familiares, são exemplos para as crianças e, por isso devem demonstrar a importância de uma alimentação saudável, incentivando o consumo alimentar nos horários das refeições e, principalmente, praticando os bons hábitos alimentares.

Outras recomendações a respeito de alimentação são encontradas no Novo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), proposto pelo Ministério da Saúde, que sugere dez passos para uma alimentação saudável.

O Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) apresenta o seguinte conceito sobre Educação Alimentar e Nutricional: mas afinal, o que é alimentação saudável?

Conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis, que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. (Portal FNDE / Programa Alimentação Escolar. (Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013).

Segundo Monteiro & Camelo Júnior (2007), a nutrição garante à criança um ótimo desenvolvimento, em condições favoráveis, como boa saúde e acesso a alimentos em quantidade e qualidade adequados. Do início do período pré-escolar

até a adolescência crescem entre 5 e 7cm e ganham aproximadamente 2 a 3kg por ano.

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a bagagem genética e sofre influências do ambiente: tipo do aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a maneira como foram introduzidos os alimentos complementares no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares; condição socioeconômica, entre outros. Assim, as recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim: o bem-estar emocional, social e físico da criança.

Em se tratando de escolhas alimentares, respeitar agentes autônomos é reconhecer o seu direito a fazer escolhas e a agir com base em seus valores, costumes e crenças.

É a obrigação de respeitar a capacidade das pessoas autônomas em tomar decisões, de posse de informações corretas e completas sobre uma alimentação adequada e saudável, e implica condição anterior, socioeconômica, para adquirir os alimentos. (SILVA, 2016, p.02).

O consumo de alimentos processados e ultraprocessados é crescente na América Latina, tendência evidenciada nas áreas metropolitanas do Brasil desde a década de 1980 e em todo o País na década de 2000, contribuindo para o aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Quase um terço das crianças com menos de dois anos de idade já bebe refrigerante e sucos artificiais contendo açúcar, e mais de 60% comem biscoitos e bolos. Esse panorama demanda ações que enfrentem o conjunto de fatores condicionantes desse quadro e que sejam, especialmente, voltadas para crianças, pois as práticas alimentares estabelecidas na infância tendem a sustentar-se na vida adulta.

Assim, o ambiente alimentar e a exposição à publicidade na infância são condicionantes importantes da obesidade infantil e o conceito de “sociedade obesogênica” foi cunhado para indicar o quanto os fatores “ambientais”, relacionados com as práticas de produção, comercialização e consumo de alimentos, assumem particular relevância na configuração do problema. Visando alterar esse cenário, o governo brasileiro formulou ações de prevenção e controle da obesidade, incluindo a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), que integram o escopo

das Políticas Nacionais de Promoção da Saúde (PNPS), de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e da PNAN.

3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

O Projeto de Intervenção foi desenvolvido na Escola Municipal CEI Curitiba Ano 300 – EF. De acordo com os dados do Projeto Político da Escola (PPP), atualmente a Escola Municipal CEI Curitiba Ano 300 - EF é administrada por uma equipe que inclui a Diretora; Vice-diretora; Coordenadora Administrativa; Articuladora Pedagógica; e Pedagogas. A escola foi fundada em 1.992 e recebeu este nome em homenagem aos 300 anos da cidade de Curitiba. A escola está situada na região norte de Curitiba, próxima ao Terminal de Ônibus da Rede Integrada de Transportes – Bairro Alto, o qual apresenta um significativo fluxo de transportes coletivos para diversos bairros, inclusive a integração aos municípios de Pinhais e Colombo.

A população estimada desse bairro é de aproximadamente 46.000 habitantes, garantindo uma importante demanda de interesse de matrículas neste estabelecimento. Nas proximidades encontra-se a Unidade de Saúde Bairro Alto que atende a maioria dos estudantes nela matriculados. Os demais são atendidos pelas Unidades de Saúde Tarumã e Atuba. A poucas quadras, encontra-se o Rio Atuba, e em uma de suas margens a Vilinha considerado o marco histórico da Curitiba. Também há o marco da Colonização com uma escultura em homenagem ao índio, que voltada ao ponto central da cidade, indica o local onde teria sido erguida a 1ª igreja, hoje Catedral Basílica, na Praça Tiradentes.

A Escola Municipal CEI Curitiba Ano 300 - EF, possui 531 educandos matriculados e foi construída para atender a clientela escolar em período integral e compreende que essa ampliação do tempo da permanência dos estudantes, deve favorecer sua aprendizagem e desenvolver seu senso crítico, criatividade, habilidades e competências no decorrer de sua vida. Tendo como estrutura 2 prédios denominados: Prédio I – onde são trabalhados os componentes curriculares; Prédio II – onde ocorrem as práticas educativas.

Em 27 de dezembro de 1996 foi inaugurado o Farol do Saber Guimarães Rosa, que veio reforçar a importância deste espaço educativo para formar crianças leitoras. O horário de funcionamento é de segunda-feira à sexta-feira das 8h00min às 21h 00min.

Em março de 2004 foi inaugurada a quadra poliesportiva coberta. Este espaço permite a ocorrência de atividades esportivas e múltiplas vivências desenvolvidas pela escola, além de servir para reuniões de pais, eventos culturais da escola e da comunidade.

Partindo do pressuposto que a escola oferece uma alimentação conforme os indicadores nutricionais para a faixa etária escolar, vamos além do espaço educativo. E para responder a nossa questão problema que era Incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes fora do ambiente escolar, foi implementado um conjunto de atividades de pesquisas para saber o que cada um deles entende por Alimentação Saudável, seguindo um cronograma (Apêndice 10) de prazos e períodos para organizar o projeto e realizar as seguintes ações:

Na Primeira Semana, os estudantes do 4.º ano B participaram de uma conversa sobre quais alimentos eles consideram saudáveis ou não; também, se a alimentação deles dentro do ambiente escolar é a mesma quando estão em casa nos finais de semana, entre outros. Após essa conversa, cada estudante levou Termo de Livre Consentimento e Pesquisa, onde os pais autorizam por escrito a participação de seu filho (a) neste projeto (Apêndice 11), juntamente com Pesquisa sobre Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar (Apêndice 1) para responder às questões solicitadas, dentre delas descrever sua alimentação em um dos dias do final de semana (sábado ou domingo). Todas as imagens efetuadas foram editadas para evitar o reconhecimento das crianças, foram disponibilizadas nos apêndices 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 e 9.

Na segunda semana os estudantes do 4.º ano entregaram a Pesquisa sobre Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar continha três questões sobre o que entendem por Alimentação Saudável; Qual alimento não consideram não saudável e porquê; e quais seus hábitos alimentares no domicílio durante o fim de semana.

Após a explanação dos dados do SISVAN, com o comparativo de que em 22 anos saímos da desnutrição para a obesidade, os alunos foram questionados sobre: o que achavam que aconteceu ao longo dos anos para que esses dados tenham sido revertidos dessa forma? Após a conversa, os estudantes elaboraram cartazes em grupos de 5 estudantes, o que consideravam mais relevante dentro dos hábitos alimentares saudáveis, não saudáveis ou os dois juntos.

Na terceira semana, os estudantes elaboraram desenhos, frases e acrósticos individualmente, onde eles ilustraram o que entendem por alimentação saudável, bem como dicas para que os outros estudantes que terão acesso a esse material, que será replicado para crianças do 1.º ano da própria escola.

Na quarta semana os estudantes fizeram a distribuição dos livretos para os estudantes dos primeiros anos A e B.

QUADRO 1 : Data, duração, objetivo, estratégia e descrição de atividades de cada semana.

Data-duração	Objetivo	Estratégia	Descrição de atividades
1.ª semana 10/10 (duração de 1h40min.)	Informar sobre os dados SISVAN. Refletir sobre o que é alimentação saudável Realizar um diário Alimentar.	Aula expositiva dialogada; Perguntas reflexivas sobre o conceito de alimentação saudável, bem como quais alimentos eles consideram saudáveis e não-saudáveis; Registro escrito dos hábitos alimentares individuais através de um diário de um dia do final de semana.	Atividade realizada por mim com os alunos do 4.º ano; Através de perguntas relacionadas ao conceito de Alimentação Saudável, instigar os alunos sobre o que eles entendem sobre esse tipo de alimentação, e quais alimentos podemos considerarmos saudáveis; Questionar os estudantes sobre o que eles entendem como bons hábitos alimentares?
2.ª semana 17/10 (duração de 1h40min.)	Recolher os dados relacionados a pesquisa sobre a alimentação de cada estudante;	Através dos dados coletados, em pequenos grupos, elaborar cartazes em cartolina dos alimentos que consideram mais ou menos saudáveis.	Para fazer os registros, será feito cartazes com os alimentos mais citados como sendo saudáveis e não saudáveis.
3.ª semana 24/10	Proposta de elaboração de um	Proposta de elaboração de	

(duração de 1h40min.)	informativo em forma de <i>anime</i> individualmente, e depois agrupá-los de 4 em 4.	informativos de forma individual para depois agrupá-los de 4 em 4 para que sejam replicados e disponibilizados para crianças dos 1.º anos	
4.ª semana 31/10 (duração de 1h40min.)	Entrega dos informativos para os estudantes com uma breve fala dos estudantes envolvidos no projeto.	Com o informativo já reproduzido, distribuir o material, onde os estudantes envolvidos farão a entrega com uma pequena fala do que se entenderam sobre Alimentação Saudável.	

FONTE: autora (2018).

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, será apresentado as atividades propostas em quatro semanas, onde foram envolvidos 34 estudantes da turma do 4.º ano B da Escola Municipal CEI Curitiba Ano 300 - EF.

Semana 1 - data: 10/10/2018 das 08h20 às 09h50 - quarta-feira dia da semana e período escolhido pela professora regente da turma:

A professora Gisele Ferreira recebeu-me juntamente com seus estudantes, apresentando primeiramente e explicando à eles que atuava naquela escola alguns anos atrás e que iria realizar um trabalho nas próximas quartas-feiras.

A atividade foi iniciada com a minha apresentação, na sequência foi explicado o Projeto de Intervenção “Alimentação Saudável para além da Escola Integral”, projeto esse que visa incentivar uma alimentação saudável fora do ambiente escolar, levando em conta que a alimentação servida dentro da unidade já conta com acompanhamento de uma nutricionista e que ela contém os nutrientes necessários para a faixa etária deles. Hoje em dia, a saúde de nossas crianças tem sido afetada pelas transformações decorrentes do estilo de vida urbano, especialmente em relação à dieta e à atividade física. Resultados dessas mudanças podem ser observados no aumento do sobrepeso e obesidade no grupo infanto-juvenil. (SOUZA, 2018).

Em relação ao planejamento, foi definida pela professora regente, as quartas feiras para a realização do Projeto, antes do recreio. Por se tratar de ser um dia no meio da semana, ela achou válido os estudantes terem acesso e assim, participarem de forma efetiva do Projeto.

O objetivo foi identificar o que os estudantes entendem por alimentação saudável. Antes de entregar o Termo de Livre Consentimento (vide anexo) e folha sobre da Pesquisa sobre a Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar (vide apêndice 1) que aborda a alimentação em casa. Então, fiz um breve relato sobre o SISVAN, que tem como objetivo principal o monitoramento da situação alimentar e nutricional das populações e sua evolução ao longo do tempo, norteando ações para o enfrentamento de situações de risco, principalmente a desnutrição e a obesidade.

Eles levaram a Pesquisa sobre a Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar para responder em casa com o auxílio de seus familiares. Os estudantes foram bem participativos e receptivos. A adoção de uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto, e no período de amamentação, irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. (CURITIBA, 2016a).

Semana 2 - data: 17/10/2018 das 08h20 às 09h50 - quarta-feira dia:

Os alunos entregaram durante a semana para a professora Gisele o Termo assinado por seus responsáveis, bem como a Pesquisa sobre a Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar levada para casa (apêndice 1). Dos 34 estudantes que levaram a pesquisa e o TLC para casa, 23 retornaram a documentação, com dados sobre seus hábitos alimentares fora do ambiente escolar. Chamou a atenção a quantidade de estudantes que apontaram o açúcar/doces como um dos principais alimentos que não consideram saudáveis (conforme quadros a seguir). O predomínio global da obesidade infantil tem aumentado de forma considerável nas últimas três décadas. Portanto, é fundamental o acompanhamento do estado de saúde dos alunos, pois nessa fase incorporam-se vários hábitos, que geralmente perpetuam por toda a vida adulta. (SOUZA, 2018).

Em seguida, a turma com 30 alunos presentes naquele dia foi dividida em grupos com 5 estudantes cada, onde eles representaram em forma de desenho o que consideravam mais importante: alimentos saudáveis, não saudáveis ou os dois. A maioria dos grupos optou por dividir a cartolina ao meio e representar os dois tipos de alimentos.

Uma destaque foi a compreensão sobre o objetivo desse projeto, que era verificar a alimentação fora do ambiente escolar. Após a elaboração dos cartazes (vide apêndices 3 e 4), os mesmos foram expostos no corredor ao lado da sala de aula da turma (apêndices 5 e 6). Todos os estudantes demonstraram interesse em

realizar a atividade, e na grande maioria, facilidade em trabalhar em grupos, escutando a opinião do colega e fazendo o registro de forma coletiva.

QUADRO 2 - Pesquisa - Questão 1) O que você entende por Alimentação Saudável?

ID	O que você entende por Alimentação Saudável?
Xy	Comer alimentos que trazem benefícios à saúde
Xy	Comer alimentos saudáveis (e doces às vezes)
Xx	Deixarmos nosso organismo melhor
Xx	Se alimentar bem para ter o corpo saudável
Xx	Alimentos saudáveis são os que fazem bem para a saúde
Xx	São comidas naturais
Xx	Alimentos que fazem bem à saúde
Xx	Aquela que diariamente fornece tudo o que precisamos
Xx	Comer alimentos saudáveis
Xx	São os que não dão diabetes
Xx	Temos que ter uma alimentação nutritiva
Xx	Comer com equilíbrio
Xx	Alimentação Saudável é a que é boa para a saúde
Xy	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xy	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xy	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xy	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xx	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xx	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xx	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
Xx	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)

Xx	Citaram alguns tipos de alimentos (frutas, verduras e legumes)
----	--

FONTE: autora (2018).

Legenda: xx - estudante sexo feminino

xy - estudante sexo masculino

A adoção de uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto, e no período de amamentação, irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. (CURITIBA, 2016a). Ao observar as respostas percebe-se que os estudantes têm alguma noção sobre o que é uma alimentação saudável, ou sabem listar alimentos que se enquadram nessa categoria.

QUADRO 3 - Pesquisa - 2) Qual alimento você considera não saudável e porquê?

ID	Qual alimento você considera não saudável e porquê?
Xx	Coca cola, pois faz mal para os ossos
Xx	nutella, tem muita gordura
Xx	frituras, salgados e doces
Xx	carne churrasco, pois tem muita gordura e sangue
Xx	Hambúrguer, por ter muita gordura e sal faz mal ao coração
Xx	Hambúrguer
Xx	Batata frita por que tem muita gordura
Xx	Tudo o que contém fritura, como batata frita e carne gordurosa
Xx	Lanches e alimentos industrializados
Xy	alguns alimentos enlatados por conter conservantes
Xx	Pizza, possui muita gordura e massa
Xy	queijo, pois tem muita gordura
Xy	queijo cheddar, pois tem muita gordura

Xx	doces, por que dá diabetes
Xx	doces, refrigerantes, batata frita pois tem muitos conservantes e gordura
Xx	doce, por que tem muita caloria e engorda
Xx	doces, pizzas por que estragam os dentes
Xx	chocolate, pois tem açúcar e conservantes
Xx	doces, pois contém muito açúcar
Xx	Doces
Xy	chocolate, pois tem muito açúcar
Xy	São aqueles que não trazem benefícios, como salgados e frituras
Xy	os que fazem mal aos dentes

FONTE: Autora (2018)

Legenda: xx - estudante sexo feminino

xy - estudante sexo masculino

Com relação aos alimentos não saudáveis as gorduras e doces prevaleceram, mas há vários produtos que foram mencionados. Não há consenso sobre o que não é saudável.

Entende por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais. No SUS, a estratégia de promoção da saúde existe como uma possibilidade de detectar aspectos que determinam o processo saúde-doença em nosso país. Assim, as ações de promoção da saúde constituem-se formas mais amplas de intervenção sobre os condicionantes e determinantes sociais de saúde, favorecendo escolhas saudáveis por parte dos indivíduos e coletividades no território onde vivem e trabalham. (PNAN, 2012. p. 34).

QUADRO 4 - Pesquisa - 3) Escolha entre () sábado ou () domingo; Liste quais alimentos você consome nos períodos: manhã, tarde e noite (separados entre os estudantes que coletaram os dados pedidos sábado ou domingo)

ID	Escolha entre (X) sábado ou (<input type="checkbox"/>) domingo;liste quais alimentos você consome nos períodos: manhã; tarde e noite
Xy	manhã:Café com leite e pão com queijo tarde: arroz, feijão, bife e suco natural de abacaxi noite: arroz, feijão, churrasco e antes de dormir nescau
Xx	manhã: café com leite e pão com margarina tarde: arroz com cenoura, feijão, carne de porco e salada de pepino noite: bolo de banana, maçã e banana
Xx	manhã: café com leite, pão com margarina e presunto tarde: nescau, pão com requeijão e queijo, pirulito e chicletes noite: purê de batatas, macarrão com carne moída, arroz e feijão
Xx	manhã: chá, pão com maionese tarde: Frango, farofa e maionese noite: miojo
Xx	manhã: toddy, misto quente com torradas, e chamyto tarde: feijão, arroz, macarrão, salada de alface e carne de panela noite: Café com pão (não jantamos)
Xx	manhã: pão integral, café com leite tarde: arroz, feijão, salada e carne (fruta de sobremesa e café no final da tarde) noite: café, espetinho
Xx	manhã: pão com queijo e presunto e sucrilhos com leite tarde: arroz, feijão, carne com batatas e macarrão noite: sopa de legumes e frango
Xy	manhã: leite com nescau e pão tarde: iogurte, suco e banana noite: pão e suco
Xy	manhã: pão com presunto e queijo derretido tarde: arroz, feijão, purê de batatas e carne noite: macarronada
Xx	manhã: pão com margarina e doce de leite e leite com nescau tarde: chocolate quente com chantilly e sorvete noite: arroz, macarrão, carne, salada de alface e suco de uva
Xx	manhã: vitamina de banana e pão caseiro com margarina

	tarde: arroz, feijão, carne assada, farofa, salada de alface e tomate e suco natural de laranja noite: macarrão com feijão e batata frita
ID	Escolha entre () sábado ou (X) domingo ; liste quais alimentos você consome nos períodos: manhã; tarde e noite
Xy	manhã: pão com manteiga, bolo de milho com cobertura de chocolate, pão de queijo e café tarde: arroz, feijão, macarrão, frango, salada de alface e tomate noite: pizza de frango com catupiry
Xy	manhã: bolacha doce com leite tarde: arroz, estrogonofe de carne e batata palha noite: arroz com ovo
Xx	manhã: pão, nescau banana e iogurte tarde: geladinho, manga, bolo e nescau noite: arroz, feijão, carne, abobrinha à milanesa, salada e suco
Xx	manhã: pão com queijo, salada de fruta e suco de laranja tarde: polenta e frango noite: arroz, frango e batata cozida
Xx	manhã: pão e um copo de leite tarde: comida saudável que a mãe faz noite: janto e como uma fruta
Xx	manhã: pão com geleia, misto quente e iogurte tarde: chá e pão "nozinho" noite: Chocolate quente e chips
Xx	manhã: pão com presunto, queijo e maionese, nescau, bolo e bolacha tarde: bolo, pipoca e doce noite: arroz, frango assado e maionese
Xx	manhã: pão com margarina e doce de leite e suco de pêssego tarde: pão com margarina e doce de leite, suco de manga, bolacha e maçã noite: sopa de feijão, bisteca de porco e suco de pêssego
Xx	manhã: pão com nescau tarde: arroz, feijão e carne noite: repete o cardápio do almoço
Xx	manhã: pão com queijo, nescau e uma fruta tarde: bolo de chocolate, suco e empada noite: arroz, feijão, batata frita, salada e carne
Xx	manhã: café com leite e misto quente

	tarde: carne, macarrão e coca cola noite: pão fatiado com nutella e leite com nescau
Xy	manhã: pão, nesquick e banana com aveia tarde: arroz, feijão, carne e macarrão noite: iogurte com bolacha

FONTE: Autora (2018).

Legenda: xx - estudante sexo feminino

xy - estudante sexo masculino

Nesse quadro de alimentos por horário (manhã, tarde e noite) há uma diversidade, entre eles destaca-se as refeições convencionais, arroz, feijão, macarrão, carne, saladas, pão.

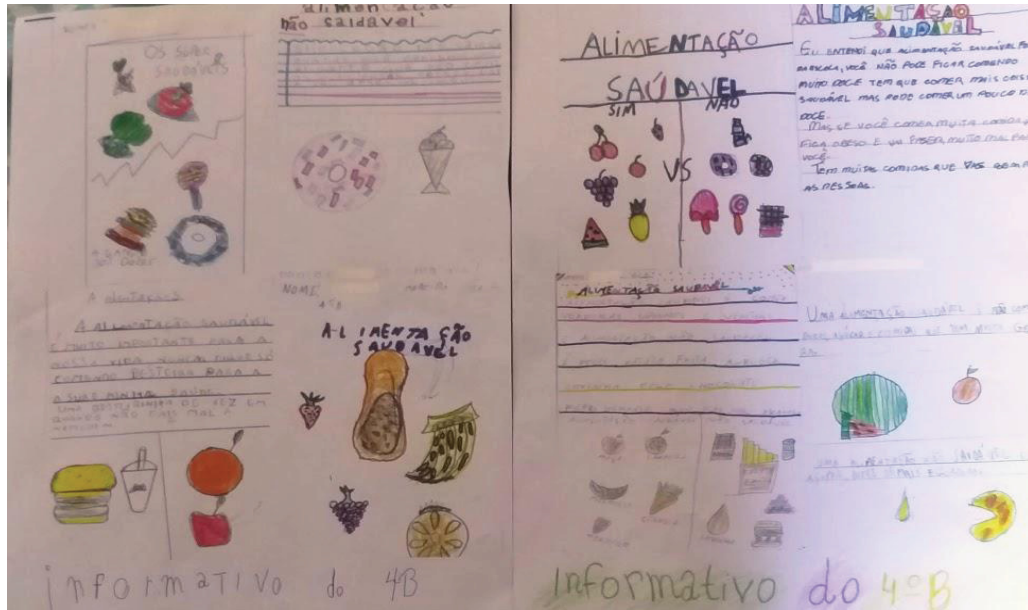
É comum, por exemplo, a ausência de vegetais na dieta, a carência de leite e derivados e o excesso de guloseimas e de líquidos açucarados (como refrigerantes e sucos prontos). Esta situação gera um desequilíbrio nutricional devido ao alto consumo calórico com pouco ou nulo teor de vitaminas, minerais, fibras, proteínas e água: importantes elementos para a manutenção da saúde. (ALVARENGA, 2007).

Semana 3 - data: 24/10/2018 das 08h20 às 09h50 - quarta-feira dia:

No início da aula, novamente retomamos os dados relacionados ao SISVAN, bem como o objetivo do Projeto, que é incentivar a Alimentação Saudável fora do Ambiente Escolar, e o qual eles entenderam perfeitamente. Nesse momento, cada estudante recebeu um quarto de uma folha de sulfite A4, onde individualmente escreveram acrósticos, frases e desenhos sobre o que mais consideram importante em relação a alimentação saudável (apêndice 7).

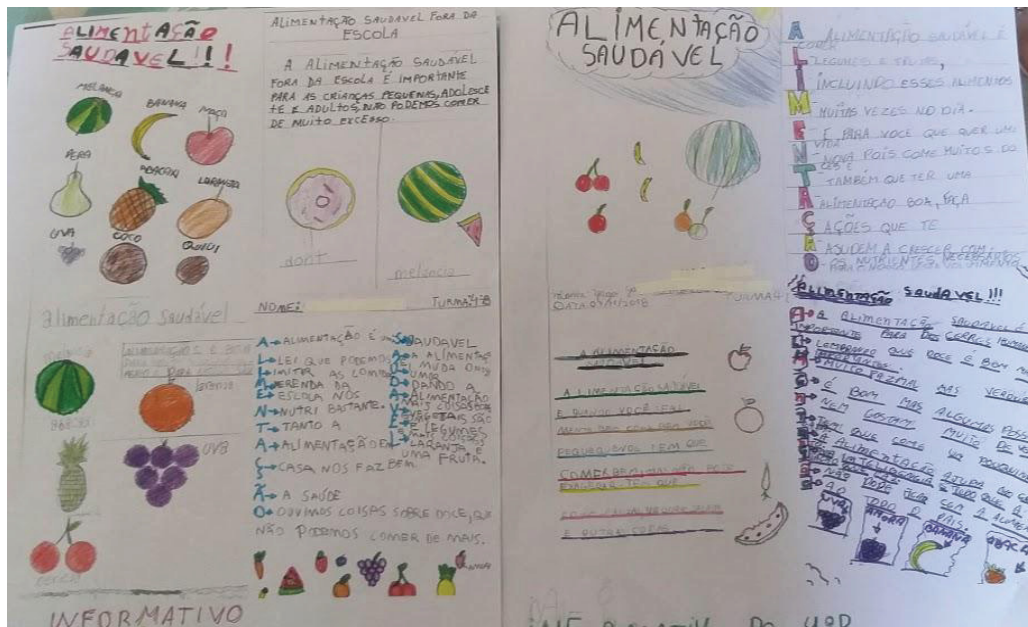
Foi explicado que serviria como um informativo para os alunos do primeiro ano A e B, e um pequeno grupo representando a turma entregaria e explicaria para os menores sobre a atividade desenvolvida dentro de sala de aula na próxima semana (31/10/2018). Os estudantes participaram de forma efetiva. Como nesse parte do Projeto seria para observar como cada um interiorizou o conceito de Alimentação Saudável, tiveram a liberdade de escolher a forma como melhor se expressariam, seja desenhos, escrita, entre outros. Ao final da atividade, elas foram coladas de 4 em 4 nas folhas A4 para que fossem reproduzidas cópias coloridas.

FIGURA 2 - Informativos elaborados pelos estudantes



Fonte: Autora (2018).

FIGURA 3 - Informativos Elaborados pelos estudantes



FONTE: Autora (2018).

Segundo o site Alimentação Saudável (2018), a alimentação inadequada de crianças em idade escolar pode ter como consequências a sonolência e desatenção,

que prejudicam o desempenho escolar. Assim, refletir sobre a alimentação na escola é preocupar-se com o valor pedagógico que esta tem em relação ao tempo de permanência do estudante no espaço educativo.

Semana 4 - data: 31/10/2018 das 08h20 às 09h50 - quarta-feira dia da semana e período escolhido pela professora regente da turma.

Iniciamos a aula retomando o objetivo do Projeto, que é incentivar a Alimentação Saudável fora do ambiente escolar. Mostrei a eles como ficou cada informativo montado com a produção deles. Em seguida, cada aluno recebeu algumas folhas para personalizar o Informativo do 4.º B (vide Apêndice 8 e 9). A partir de então, os estudantes escolheram entre eles 8 colegas que foram divididos em 2 grupos para explicar nas duas turmas dos primeiros anos sobre o Projeto desenvolvido em sala. Os próprios estudantes decidiram entre quais falariam e entregariam os Informativos.

As turmas de primeiro ano amaram a visita e os estudantes do 4.º ano B ficaram muito felizes em realizar essa atividade e de apresentar aos menores a importância de manter uma alimentação saudável fora da escola.

Considero que as atividades realizadas foram muito proveitosas, visto que os estudantes compreenderam o objetivo do projeto desenvolvido. Como já mencionado, os alimentos oferecidos dentro do ambiente escolar são acompanhados por nutricionistas.

Nesse contexto, a alimentação deve ser compreendida não apenas como uma responsabilidade do Governo Federal, mas como um conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (BRASIL, 2012).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo apontado no projeto que é Incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes fora do ambiente escolar, podemos perceber pelos trabalhos realizados pelos estudantes alcançaram. Todos participaram e expuseram a importância de uma alimentação saudável fora do ambiente escolar, e que uma boa alimentação contribui tanto para o crescimento quanto para a aprendizagem.

Implicações, contribuições do projeto para:

- Escola/ gestão: O trabalho realizado dentro do ambiente escolar vêm agregar valores, tanto aos estudantes que realizaram as atividades do Projeto, quanto aos que receberam. O papel de mediador do conhecimento refletido e elaborado, torna o trabalho ainda mais efetivo e valorizado.
- professora regente: A professora Gisele ficou muito feliz pela escolha de sua turma para a elaboração do Projeto, pois acredita na importância de uma Alimentação Saudável fora do ambiente escolar, e de como seus alunos demonstraram interesse e organização para viabilizar o Projeto.
- Estudantes: Muitos estudantes levaram para dentro de seus lares a importância de um tema muito relevante, em saber que a Alimentação deve ser pensada fora do ambiente escolar, e conscientizar a importância de consumir alimentos saudáveis, que trazem benefícios para o corpo e para sua aprendizagem.
- Familiares: traz um conceito sobre os alimentos ingeridos fora do ambiente escolar, levando a família como um todo a alimentar-se de maneira mais saudável e compartilhar os temas discutidos em sala de aula.

A forma como se envolveram no trabalho proposto, as hipóteses levantadas, a apresentação para os estudantes dos primeiros anos, com toda a certeza mostraram o interesse e entendimento em relação ao Projeto.

Uma limitação foi a restrição a uma turma e não a escola inteira, certamente dificultou um pouco na aplicação do Projeto. O acesso a escola, foi obtido mediante envio de uma solicitação e liberação pelo Departamento de Ensino Fundamental da Prefeitura de Curitiba para só então conversar com a Unidade e Professora regente para verificar a disponibilidade de horário e datas que não prejudicasse o andamento dos conteúdos atribuídos durante o ano letivo.

Uma sugestão conversada com a Professora Regente Gisele Chastalo, seria de levar o Projeto para as aulas das Práticas que ocorrem no período de contraturno, entre eles O Projeto do Jornal Eletrônico Extra-Extra (projeto que ocorre nas aulas de Acompanhamento Pedagógico de Língua Portuguesa, onde os estudantes nutrem o Jornal da unidade e que fica disponível dentro da página de cada unidade educacional, com o auxílio dos professores responsáveis pelo projeto).

Também existe outras oportunidades de trabalho deste mesmo Projeto, dentro das oficinas pedagógicas disponibilizadas no contraturno escolar.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Rev. Nutr., Campinas**, 21:717-723, nov./dez., 2008.

BATISTA FILHO, M. **Alimentação, Nutrição e Saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

BRASIL, **Cartilha orgânicos na alimentação escolar**. Brasília. Disponível em <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-material-de-divulgacao/alimentacao-manuais/item/5240-cartilha-org%C3%A2nicos-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar>> acesso em 30 de outubro de 2018

BRASIL, **Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional** / ABRANDH Brasília, 2010.

BRASIL, **Cartilha Ideias na mesa. Educação Alimentar e Nutricional uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Brasília, 2014.

BRASIL, **PNAE**. Brasília - Disponível em <<http://portal.mec.gov.br/par/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica2007048997/16691-programa-nacional-de-alimentacao-escolar-pnae>>

BRASIL, **PNAM - Política Nacional de Alimentação de Nutrição**, 2012 - disponível em <http://www.biologia.seed.pr.gov.br/arquivos/File/tema_obesidade/pnan2011.pdf>/ acesso em 02 de maio de 2018.

BRASIL, Portal ONU. **Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/> Acesso em 30 de novembro de 2016.

BRASIL, Portal. **Campanha Brasil Saudável e Sustentável promove alimentação de qualidade**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2016/03/campanha-brasil-saudavel-e-sustentavel-promove-alimentacao-de-qualidade>>/ Acesso em 1 de abril de 2018.

BRASÍLIA. **Alimentação saudável e sustentável / Profucionário. Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação**. 2009. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=611-alimentacao-saudavel&Itemid=30192

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Brasil saudável e sustentável: alimente-se bem, alimente-se com qualidade.**

Disponível em: < <http://www4.planalto.gov.br> >. Acesso em: 01 dez. 2018

CURITIBA. **A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. História: Questões & Debates**, n. 42, p. 11-31, Editora UFPR: 2005.

CURITIBA. **Caderno Pedagógico Educação Integral. Prefeitura Municipal de Curitiba: Secretaria Municipal da Educação.** CURITIBA. Caderno Pedagógico: Sugestões em Educação Alimentar para o Ensino Fundamental. Prefeitura Municipal de Curitiba: Secretaria Municipal da Educação. 2016a. Disponível em: <<http://www.curitiba.pr.gov.br>> acesso em 20 de dezembro de 2018.

CURITIBA. **Currículo do Ensino Fundamental. Prefeitura Municipal de Curitiba: Secretaria Municipal da Educação.** 2016b. Educação Alimentar e Nutricional <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacaoescolar/alimentacao-escolar-acoeducativas> Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf

EUCLYDES, M. P. **Nutrição do Lactente: base científica para uma alimentação adequada.** 2 ed. Minas Gerais: Suprema, 2000 p.83-118.

HENRIQUES, AL, Patrícia Et. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **SciELO**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4143-4152, out. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232018001204143&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 13 dez. 2018.

JUSTO, Fabiana. **Alimentação saudável na Alimentação Escolar.** Brasil. Disponível em <www.jeonline.com.br/coluna/1771/>/ Acesso em 20 de abril de 2018.

MONTEIRO JP, Camelo Júnior JS. **Nutrição e Metabolismo** – Caminhos da Nutrição e terapia Nutricional da Concepção a Adolescência. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2007. p.278.

MOTTA, M.B.; TEIXEIRA, F.M. Educação alimentar na escola por uma abordagem integradora nas aulas de ciências. **Inter-Ação, Goiânia**, v. 37, n. 2, p. 359-379, jul./dez. 2012

Portal Estratégia ODS. **O que são os ODS?** Disponível em: <<http://www.estrategiaods.org.br/o-que-sao-os-ods/>> Acesso em 30 de abril de 2018.

RBONE Obesidade e sobrepeso em escolares: a importância do diagnóstico para subsidiar como as iniciativas de promoção da saúde no espaço escolar . Disponível em: < <http://www.rbone.com.br> >. Acesso em: 30 dez. 2018

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, Campinas, 18:681-692, set./out., 2005.

TORAL, N.; SLATER B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, 12:1641-1650, 2007.

WILMORE, J.H. & COSTILL, D.L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. Manole, São Paulo, SP. 2001.

VALENTE, F.L.S. **Direito Humano à Alimentação – desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002

VITTOLO MR. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento.**, Rio de Janeiro (RJ): Rubio; 2009. p. 226.

APÊNDICE 1 - PESQUISA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DO AMBIENTE ESCOLAR

ESCOLA MUNICIPAL CEI CURITIBA ANO 300

ALUNO (A): _____ TURMA: _____

PESQUISA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORA DO AMBIENTE ESCOLAR

1)O QUE VOCÊ ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

R: _____

2)QUAL ALIMENTO VOCÊ NÃO CONSIDERA SAUDÁVEL E POR QUÊ?

R: _____

3)ESCOLHA UM DIA ENTRE () SÁBADO E () DOMINGO E LISTE QUAIS ALIMENTOS VOCÊ CONSOME NOS SEGUINTE PERÍODOS:

MANHÃ:

TARDE: _____

NOITE: _____

OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO!

PROFESSORA: MARCELA

APÊNDICE 2 - CONCEITO SOBRE O QUE OS ESTUDANTES ENTENDEM POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



APÊNDICE 3 - CONFEÇÃO DE CARTAZES SOBRE O QUE OS ESTUDANTES CONSIDERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS



APÊNDICE 4 - CONFEÇÃO DE CARTAZES SOBRE O QUE OS ESTUDANTES
CONSIDERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS



APÊNDICE 5 - EXPOSIÇÃO DE CARTAZES NO CORREDOR AO LADO DA SALA



APÊNDICE 6 - EXPOSIÇÃO DE CARTAZES NO CORREDOR AO LADO DA SALA



APÊNDICE 7 - CONFECCÃO DO INFORMATIVO PARA DISTRIBUIÇÃO NAS TURMAS DE 1.º ANO



APÊNDICE 8 - DISTRIBUIÇÃO DOS INFORMATIVOS PARA OS 1.º ANOS E REPASSE DO TRABALHO DESENVOLVIDO COM OS ESTUDANTES DO 4.º B



APÊNDICE 9 - DISTRIBUIÇÃO DOS INFORMATIVOS PARA OS 1.º ANOS E REPASSE DO TRABALHO DESENVOLVIDO COM OS ESTUDANTES DO 4.º B



APÊNDICE 10 - CRONOGRAMA

	Mai/jun. 2018	Jul./ago. 2018	Set/out/ no 2018	Fev./ 2019
Título, Objetivos e informações básicas da realização do Projeto (Local, população, serie, número de alunos, turmas, etc... Introdução Ajuste da Introdução Revisão de literatura ajuste da revisão de literatura	x			
Metodologia Ajuste da Metodologia Revisão Final e formatação		x		
Versão final do Projeto			x	
Defesa do trabalho de conclusão do curso				X

APÊNDICE11

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Marcela Cristina Moreira, aluna de pós graduação - da Universidade Federal do Paraná, estou convidando você, estudante a participar de um estudo intitulado: Alimentação Escolar para Além da Educação Integral, que visa pesquisar os alimentos consumidos pelos estudantes fora do ambiente escolar. a) O objetivo desta pesquisa é Incentivar os bons hábitos alimentares dos estudantes fora do ambiente escolar. b) Caso você participe da pesquisa, será necessário responder a pesquisa que está sendo enviada da maneira mais sincera possível. c) A sua participação neste estudo é voluntária e você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. d) As informações relacionadas ao estudo poderão ser conhecidas por pessoas autorizadas, como professor orientador e professores da banca examinadora. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a sua identidade seja preservada e mantida sua confidencialidade. e) O material obtido - questionários e imagens – será utilizado unicamente para essa pesquisa e será arquivado na biblioteca da UFPR ao término do estudo.

f) Autorizo (), não autorizo (), o uso de minha (pesquisa e imagens) para fins da pesquisa, sendo seu uso restrito a pesquisa acima mencionada.

Eu, _____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo. Curitiba, ____ de setembro de 2018.

Assinatura do Participante de Pesquisa ou Responsável Legal

Assinatura do Pesquisador Responsável