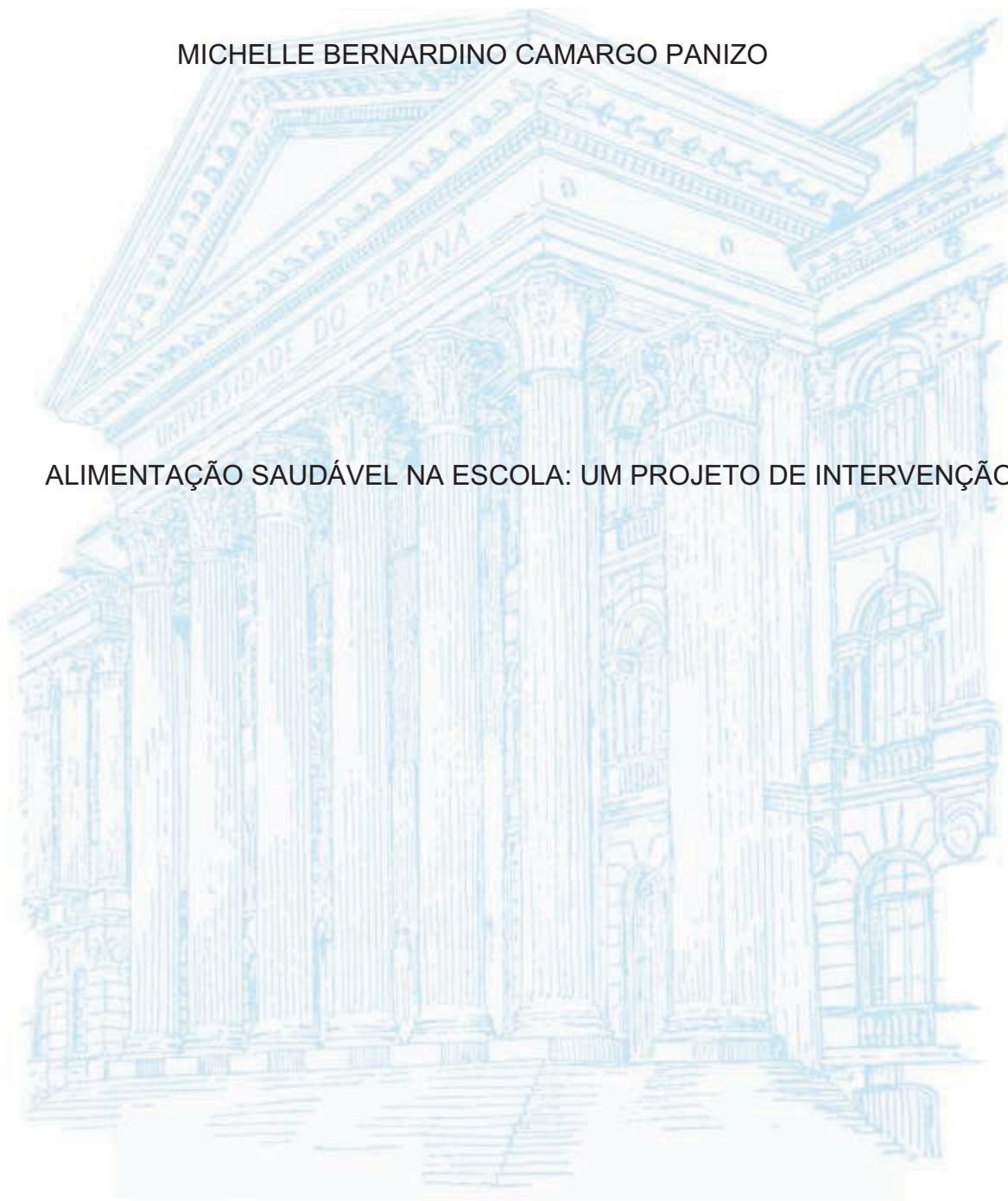


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MICHELLE BERNARDINO CAMARGO PANIZO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO



CURITIBA

2019

MICHELLE BERNARDINO CAMARGO PANIZO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Shirley Boller

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida e por conceder-me sabedoria e saúde. Ao meu esposo Moisés pela compreensão e apoio durante esse período. Aos meus filhos Carolina e Gustavo pelo carinho e paciência. A minha mãe que sempre me apoiou nos momentos que precisei. As minhas irmãs e amigos que sempre me incentivaram a continuar e não desistir.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer e dedicar esse trabalho as seguintes pessoas:

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu forças e saúde para concluir mais essa etapa da minha vida.

Agradeço aos meus colegas de trabalho e em especial as diretoras Janete e Débora que me concederam a oportunidade de desenvolver esse projeto.

Agradeço a esta Universidade, aos docentes, diretores e coordenadores que nos proporcionaram essa oportunidade.

Agradeço de forma especial e carinhosa a Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Shirley Boller pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão desse projeto.

Agradeço aos amigos que acreditaram em mim e sempre me apoiaram e incentivaram a minha busca por conhecimento.

Agradeço as crianças que são tão puras e verdadeiras pelo carinho e participação.

“Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores, para fazer melhor amanhã.”

Mário Sérgio Cortella

## RESUMO

**Introdução:** Nesses últimos anos a sociedade vem sofrendo várias mudanças culturais e tecnológicas que tem refletido de forma negativa e preocupante na qualidade de vida das famílias. Devido aos inúmeros afazeres e compromissos, está cada vez mais difícil a família se reunir a mesa para fazer as refeições, principalmente as saudáveis. Pela falta de tempo opta-se em alimentos de fast food, congelados e industrializados, sendo que, o consumo em excesso desses alimentos futuramente acarretará sérios danos à saúde, como por exemplo, problemas cardiovasculares e a obesidade infantil. A escola como instituição de ensino que acolhe as crianças para desenvolver diferentes aprendizagens, é o local ideal para o desenvolvimento de ações que promovam a saúde. **Objetivo:** reduzir o consumo de produtos industrializados entre os alunos do 1º ano do ensino fundamental. **Metodologia:** Trata-se de um projeto de intervenção pedagógica realizada com alunos de 1º ano, na Escola Municipal Monsenhor Boleslau Falarz, onde se deu o início com uma sondagem através de um questionário direcionado aos pais, para conhecer principais hábitos alimentares da família. Em seguida foram desenvolvidas várias etapas do projeto com ações educativas como elaboração de gráficos, leitura de história, confecção coletivamente de uma pirâmide alimentar, simulação de compras em supermercado, palestras com orientações sobre alimentos saudáveis e os malefícios causados pelo consumo de alimentos industrializados. **Resultados:** No decorrer do desenvolvimento das etapas dessa do projeto, foi possível observar o interesse e a mudança dos hábitos alimentares tanto em casa quanto na escola e conseqüentemente a melhoria na qualidade de vida. **Discussão:** Desenvolver estratégias que sensibilizem a importância de incluir alimentos saudáveis no dia a dia deve ser uma ação contínua entre escola e família, visando a promoção da saúde. **Considerações:** Com base nos relatos dos pais e professores, constatou-se que é possível sim criar e adquirir novos hábitos alimentares, incluindo alimentos saudáveis que irão contribuir na promoção e manutenção da saúde, prevenindo doenças e sobrepeso.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Promoção de saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent years, society has been suffering several cultural and technological changes that have reflected in a negative and worrying way in the quality of life of families. Due to the numerous tasks and appointments, it is increasingly difficult for the family to gather at the table to eat, especially the healthy ones. Due to lack of time, they choose fast food, frozen and industrialized foods, and excessive consumption of these foods in the future will cause serious damage to health, such as cardiovascular problems and childhood obesity. The school as an educational institution that welcomes children to develop different learning, is the ideal place for the development of actions that promote health. **Objective:** to reduce the consumption of processed products among students in the first year of elementary school. **Methodology:** This is a project of pedagogical intervention carried out with 1st year students, at the Municipal School Monsignor Boleslau Falarz, where the beginning of a survey was conducted through a questionnaire directed to the parents, to know the main eating habits of the family. Afterwards, several stages of the project were developed with educational actions such as drawing up charts, reading history, collectively preparing a food pyramid, simulation of grocery shopping, lectures with guidelines on healthy foods and the harms caused by the consumption of processed foods. **Results:** During the development of the stages of this project, it was possible to observe the interest and the change of eating habits both at home and at school and consequently the improvement in the quality of life. **Discussion:** Developing strategies that sensitize the importance of including healthy food in the day to day should be a continuous action between school and family, aiming at health promotion. **Considerations:** Based on the reports of parents and teachers, it has been found that it is possible to create and acquire new eating habits, including healthy foods that will contribute to health promotion and maintenance, disease prevention and overweight.

**Keywords:** Healthy eating. Health promotion.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	-	IMAGENS FOTOGRAFICAS REPRESENTANDO A ETAPA 1	18
FIGURA 2	-	IMAGENS FOTOGRAFICAS REPRESENTANDO A ETAPA 4	18
FIGURA 3	-	PALESTRA COM A NUTRICONISTA.....	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA .....	10
1.2.1 Objetivo geral .....	10
1.2.2 Objetivos específicos.....	11
1.3 JUSTIFICATIVA .....	11
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA</b> .....	12
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	14
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO .....	14
3.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	14
3.5 ASPECTOS ÉTICOS.....	16
<b>4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	17
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	21
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	22
APENDICE 1 – Questionário.....	23
<b>ANEXOS</b> .....	25

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Alimentação saudável é a ingestão de alimentos naturais nas refeições diárias como carnes, ovos, frutas, legumes, leite, açúcares, hortaliças, massas, tubérculos e raízes. A alimentação correta na infância promove o crescimento, desenvolvimento e previne problemas de saúde.

Atualmente a obesidade e o sobrepeso vêm se tornando um problema bem sério de saúde pública no Brasil, principalmente em crianças de várias faixas etárias. O alto consumo de alimentos industrializados tem despertado uma preocupação mundial em relação a essa situação, visto que os maus hábitos alimentares estão cada vez mais favorecendo o aparecimento e desenvolvimento de várias doenças, entre elas, as cardiovasculares.

O lanche que é ofertado aos alunos da Rede Municipal de Ensino de Curitiba, é elaborado por nutricionistas tendo como objetivo oferecer uma alimentação balanceada e saudável, atendendo todas as necessidades nutricionais dos mesmos. Porém, tem-se observado que muitos alunos trazem para escola alimentos industrializados como “salgadinhos”, balas, bolachas recheadas, entre outros. Como consequência desse consumo exagerado, poderá aumentar o número de alunos com sobrepeso. Esse quadro tem preocupado os professores.

Diante dessa problemática a pergunta de intervenção deste projeto é: A inserção semanal do tema Alimentação saudável para a turma do 1º Ano do Ensino Fundamental reduzirá a frequência do consumo de produtos industrializados?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo geral

Reduzir o consumo de produtos industrializados entre os alunos do 1º ano do ensino fundamental.

### 1.2.2 Objetivos específicos

- Estimular práticas alimentares saudáveis através de palestras, histórias e roda de conversa.
- Identificar as preferências alimentares dos alunos.
- Sensibilizar os alunos quanto à importância de uma alimentação saudável.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A escola exerce grande influência na vida das crianças e é o lugar ideal para desenvolver programas que incentivem a promoção da saúde.

A necessidade desse projeto surgiu a partir da observação da alimentação dos alunos, que são resistentes em aceitar o lanche que é ofertado na escola, consumindo em excesso alimentos industrializados. Sendo assim, pretende-se levar ao conhecimento dos alunos a importância de adquirir hábitos alimentares saudáveis, bem como as consequências que o consumo de alimentos industrializados podem causar.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

A inserção da mulher no mercado de trabalho tem comprometido muitas delas no preparo das refeições pela sua ausência e falta de tempo. Com isso acabam oferecendo alimentos com alto valor energético, sem contar a influência da mídia, que através das propagandas dos fabricantes aguçam o desejo das crianças e adolescentes.

As inúmeras opções de produtos industrializados que temos disponíveis hoje nos supermercados sejam de origem animal, vegetal ou mineral, de certa forma facilitam nosso dia a dia. Alimentos prontos ou semi-prontos, com prazo de validade maior possibilitam o armazenamento por um período longo, porém estão longe de ser a melhor e mais saudável opção na alimentação.

Atualmente, famílias de classe média têm cedido ao apelo de alimentos práticos e rápidos, incluindo-os na alimentação das crianças. Existem, é claro, alimentos prontos que são nutritivos, mas refrigerantes, bolachas e outros petiscos enchem a barriga e dão a sensação de ter alimentado, uma vez que saciam a fome, mas não nutrem. E a nutrição infantil é responsável pela formação e desenvolvimento do organismo. Quando a criança não recebe os nutrientes adequados na infância, acaba se tornando um adulto com limitações de desenvolvimento que podem incluir baixa produtividade, dificuldade de compreensão e muitos outros problemas (SALGADO, 2009, p. 71).

Os pais são responsáveis em se preocupar com a saúde dos seus filhos, se conscientizando da importância de desenvolver e estimular os hábitos alimentares, proporcionando assim, qualidade de vida e favorecendo a saúde dos filhos.

O Ministério da Saúde (2010), recomenda que a alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), levando em consideração os aspectos comportamentais, afetivos e sociais relacionados às práticas alimentares.

Nas últimas décadas podemos observar que o número de crianças com sobre peso e obesidade infantil vem aumentando rapidamente, devido às mudanças significativas no estilo de vida e hábitos alimentares.

Segundo especialistas da Organização Mundial da Saúde (OMS), em torno de 41 milhões de crianças estão incluídas nessa epidemia mundial. A alimentação inadequada com alto consumo de alimentos industrializados ricos em sódio, açúcares e lipídeos e carboidratos, juntamente com a falta de atividade física, são os principais responsáveis por esse crescimento desenfreado. O consumo de vegetais, verduras, frutas e fibras é bem limitado devido ao pouco incentivo da própria família.

De acordo com Ramos e Stein (2008), os alimentos ou tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente no seu cotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar.

As preferências alimentares das crianças em idade pré-escolar estão diretamente ligadas aos padrões da cultura e grupo social em que vivem. É nessa fase que elas formam seus hábitos alimentares e por esse motivo é muito importante orientar e dar condições para que a formação de uma alimentação saudável seja iniciada o mais cedo possível. Na fase da infância alimentos com nutrientes são essenciais para o crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e para um bom rendimento escolar.

A escola como ambiente facilitador da aprendizagem é o lugar ideal para se desenvolver programas e práticas de melhorias para a saúde e incentivo a hábitos saudáveis alimentares, pois exerce grande influência na vida dos alunos.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

O Projeto de Intervenção foi realizado na Escola Municipal Monsenhor Boleslau Falarz, localizada na Rua Luiz Homann, 290, no bairro São Braz, Curitiba/Paraná. A escola funciona nos turnos da manhã e tarde, atendendo neste ano letivo 479 alunos na educação infantil e ensino fundamental (1º ao 5º ano). A infraestrutura da escola apresenta 1 biblioteca, 1 sala para a equipe pedagógica, 1 sala para a secretaria, 1 sala para as diretoras, 1 sala para o corpo docente, 1 sala para os inspetores, 1 cozinha, 1 sala para apoio pedagógico, 1 sala de informática, 1 sala para educação física, 8 banheiros e 9 salas destinadas para as turmas de discentes. Atualmente o quadro de funcionários é composto por 35 professores, 2 pedagogas, 1 pessoa na direção geral, 1 pessoa na direção auxiliar, 2 secretárias, 1 inspetora, 1 pessoa na cozinha e 4 na limpeza.

#### 3.2 PUBLICO ALVO

Alunos do 1º Ano do Ensino Fundamental. A turma era composta por 30 alunos, com faixa etária entre 5 e 6 anos.

#### 3.3 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

O projeto de intervenção foi executado em diferentes etapas, conforme descrito abaixo:

*Etapa 1 – Conhecendo os hábitos alimentares dos alunos.*

Nesta etapa foi aplicado um questionário contendo perguntas abertas e fechadas sobre a alimentação e os pais foram convidados a responder, para que através dele a professora coletasse dados que apresentassem alguns hábitos alimentares das crianças, identificando quais os alimentos preferidos, rejeitados e a frequência de consumo dos mesmos. O questionário foi enviado através dos alunos

com o prazo de 5 dias pra respondê-lo. Neste mesmo dia foi solicitado aos alunos que trouxessem na próxima semana, rótulos e embalagens de alimentos que fossem consumidos.

### *Etapa 2: Graficos*

De posse dos questionários respondidos, a professora propôs aos alunos a elaboração de um gráfico onde foram apresentadas as respostas indicando os alimentos preferidos.

### *Etapa 3 – Momento da leitura.*

A professora apresentou uma cesta enfeitada com figuras de frutas, verduras e legumes e realizou a leitura do livro “A cesta de Dona Maricota” (Tatiana Belink). A partir da pergunta “O que tem na cesta da Dona Maricota?”, propôs a confecção individual da cesta usando pratos de papel e desenhos de frutas e legumes.

Em seguida foi apresentado a pirâmide alimentar dos alimentos, onde a professora explicou a função e importância de cada grupo alimentar para o organismo, bem como a porção diária indicada. Foi ressaltado sobre o cuidado que devemos ter com o consumo de óleos, gorduras, doces e açúcares, devido ao risco de desenvolvermos algumas doenças e o sobrepeso. Após essa discussão os alunos foram convidados a construir uma pirâmide alimentar usando as embalagens e rótulos trazidos de casa.

### *Etapa 4 - Compras de alimentos saudáveis no supermercado da sala de aula.*

A professora relembrou a história “A cesta de Dona Maricota” e fez o seguinte questionamento: Dona Maricota fez compras e trouxe frutas, verduras e legumes e agora quero saber qual a fruta preferida por vocês? As respostas foram organizadas em um gráfico no quadro.

Em seguida solicitou aos alunos que organizassem na sala um “mercadinho” com rótulos e imagens de alimentos como frutas, legumes, verduras, bolachas, salgadinhos, doces e refrigerantes. Cada aluno recebeu uma cestinha e dinheirinhos de papel para fazer suas compras. A professora incentivou e solicitou que comprassem somente alimentos saudáveis. Após a compra todos colocaram em um carrinho de supermercado os produtos que compraram para observarmos quais

alimentos foram escolhidos. Fomos observando cada alimento e discutindo se o mesmo era saudável ou não e qual o motivo da escolha.

*Etapa 5 – Palestra para os alunos com uma nutricionista.*

Em um primeiro momento a nutricionista da unidade de Saúde realizou uma palestra para os alunos orientando sobre a importância de adotar uma alimentação saudável e excluir o consumo de alimentos industrializados.

*Etapa 6: Palestra para os pais com a nutricionista.*

Os pais foram convidados para participarem de uma palestra realizada por uma nutricionista que orientou como poderiam diminuir o consumo de alimentos industrializados, como introduzir alimentos mais saudáveis e o reaproveitando os mesmos.

*Etapa 7 – Piquenique saudável.*

Os alunos realizaram um piquenique no pátio externo da escola e o combinado foi que só poderiam trazer lanches saudáveis.

### 3.4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados foram expressos através de imagens fotográficas que foram apresentados após a realização das atividades. As fotos mantêm o anonimato mostrando apenas as atividades. Para tanto, o rosto das crianças foi esboçado.

### 3.5 ASPECTOS ÉTICOS

Todas as informações coletadas foram utilizadas somente para fins deste projeto de intervenção e foram analisadas em conjunto com o orientador, preservando o anonimato e confidencialidade dos participantes. Foram cumpridos os requisitos da Resolução 466/2012 (BRASIL, 2012) e suas complementares.

## 4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

Para averiguar e analisar os hábitos alimentares das crianças utilizou-se como instrumento para coleta de dados um questionário que foi aplicado aos pais, sendo que apresentava 5 questões objetivas e 4 discursivas. O intuito era fazer uma sondagem do consumo de alimentos saudáveis e de alimentos industrializados, sendo que dos 30 questionários enviados, apenas 18 retornaram. Pode-se observar que a maioria deles alimentavam-se de maneira inadequada, ingerindo alimentos com alto consumo de açúcar e gorduras. Com o intuito de reduzir o consumo de tais alimentos, foram realizadas várias atividades com gráficos, desenho, leitura de história, compra em supermercado, palestras com nutricionista e um piquenique. As escolas são, portanto, um ambiente formal propício para o desenvolvimento da autonomia, participação crítica e criatividade para a promoção da saúde, a qual deve partir de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano, considerando os contextos familiar, comunitário e social (IERVOLINO, 2000).

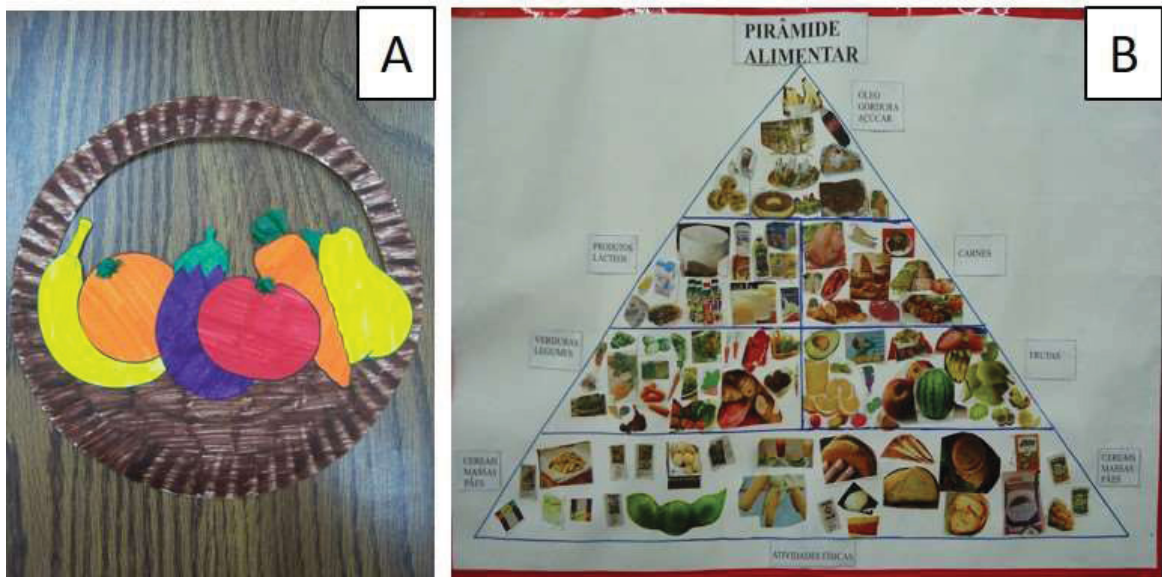
Os resultados obtidos com o projeto foram registrados através de imagens fotográficas.

Na etapa 1 os pais responderam a um questionário com o intuito de conhecer os hábitos alimentares da família. Os resultados mostraram que a maioria das famílias consomem alimentos industrializados e congelados, pois facilitam a organização do dia a dia da mesma. Essa mesma necessidade de desenvolver um projeto de intervenção com o intuito de sensibilizar aos alunos quanto à importância de adquirir hábitos alimentares saudáveis, foi observada por OLIVEIRA (2015). Ela relata que o alto consumo de alimentos industrializados estava prejudicando a saúde dos alunos.

Na etapa 2 de posse dos questionários respondidos, foi elaborado um gráfico com os alunos, onde foram apresentados os alimentos preferidos como salgadinhos, refrigerante, bolachas e sanduíches.

A FIGURA 1 representa a etapa 3 onde foi realizada a leitura do livro “A cesta de Dona Maricota” e em seguida cada aluno confeccionou sua cesta com desenhos de frutas e legumes. Nessa mesma etapa também construíram uma pirâmide alimentar coletivamente com os rótulos trazidos pelos mesmos.

FIGURA 1 – IMAGENS FOTOGRAFICAS REPRESENTANDO A ETAPA 1.



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A CONSTRUÇÃO COLETIVA DA PIRÂMIDE ALIMENTAR  
B: CONFECÇÃO DA CESTA DA DONA MARICOTA

A FIGURA 2 representa a etapa 4. Após relembrar a história da etapa anterior, os alunos foram convidados a organizar um gráfico com as frutas que mais gostavam. A figura de número 5 também faz parte dessa etapa, onde os alunos fizeram “compras” de alimentos saudáveis no supermercado da sala de aula. Em seguida fizeram uma discussão para conferir se os alimentos escolhidos eram realmente saudáveis e chegaram à conclusão que poucos souberam escolher.

FIGURA 2 – IMAGENS FOTOGRAFICAS REPRESENTANDO A ETAPA 4



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A FRUTAS PREFERIDAS PELOS ALUNOS  
B: GRAFICO DAS FRUTAS PREFERIDAS  
C: COMPRAS NO SUPERMERCADO

A FIGURA 3 apresenta a palestra com a nutricionista que foi realizada com os alunos orientando sobre a importância de consumirmos alimentos saudáveis. Alguns alunos relataram que em casa consumiam algumas frutas para poderem ganhar um doce ou chocolate. FECHINE (2015) relata no seu artigo que foi possível perceber como a mídia influencia as crianças no consumo de alimentos industrializados diariamente.

FIGURA 3 – PALESTRA COM A NUTRICIONISTA.



FONTE: A AUTORA (2018)

Na etapa 6 os pais tiveram a oportunidade de participar de uma palestra com a nutricionista da Unidade de Saúde, onde foram orientados como introduzir uma alimentação mais saudável em casa, bem como o reaproveitamento de alimentos e também como reduzir o consumo de alimentos industrializados. Através dos relatos durante a palestra, pode-se observar que os pais têm consciência sobre os malefícios de uma má alimentação e conhecimento do que fazer para mudar esses hábitos, mas pela comodidade e praticidades se rendem aos produtos prontos, congelados e industrializados. Muitos se comprometeram em mudar a rotina em prol de promover uma melhoria na qualidade de vida, principalmente dos filhos. Os dados são semelhantes ao da pesquisa FECHINE (2015), onde relata que os pais compreendem que a obesidade está relacionada principalmente ao tipo de alimento consumido.

Na etapa 7 realizamos um piquenique e nesse momento pode-se observar que praticamente todos os alunos já tinham compreendido a importância de

escolher alimentos saudáveis, levando frutas, cereais, sucos naturais e água. Somente um aluno levou salgadinho e refrigerante, mas logo que percebeu que os demais colegas começaram a comentar a respeito da escolha, ele já justificou dizendo que a mãe que tinha comprado. Mesmo os colegas oferecendo os lanches saudáveis, o mesmo se recusou a aceitar. Segundo BRASIL (2018), foi estabelecida uma meta com setor de produção de alimentos para que até 2022 a quantidade de açúcar seja reduzida nos alimentos industrializados.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto desenvolvido com as crianças do 1º ano possibilitou a promoção da saúde, incentivando-as a mudarem alguns hábitos alimentares, inserindo alimentos saudáveis no seu cotidiano. Desde o início os alunos demonstraram interesse e empolgação. Através das práticas educativas em diferentes momentos, foi possível também desenvolver a conscientização dos malefícios a saúde que os alimentos industrializados podem causar. Na palestra direcionada às famílias, os pais foram estimulados e orientados como contribuir para essa mudança, fazendo a inserção de alimentos saudáveis no dia a dia e incentivando o consumo dos mesmos pelos filhos. O resultado obtido com o projeto foi muito gratificante, pois os pais relataram que em casa estavam sendo cobrados por não ter alimentos saudáveis e que nas compras no supermercado, algumas crianças pegavam produtos e perguntavam se “era alimento bom ou ruim para a saúde”. A mudança também foi observada pelos professores da escola, onde perceberam que vários alunos passaram a comer o lanche ofertado pela escola. Sinto muito apenas por não ter tido a oportunidade de aplicar o projeto com outras turmas ao mesmo tempo, porém tenho como objetivo nesse próximo ano desenvolver com mais alunos da escola. Outra situação que me deixou chateada foi o número reduzido de pais que participaram da palestra realizada, já que a mesma foi aberta a toda a comunidade da escola. Acredito que nós como professores e que muitas vezes passamos mais tempo com os alunos do que a própria família, temos que criar estratégias e incentivá-los a buscarem ter um estilo de vida mais saudável, consumindo alimentos adequados, praticando atividade física e lendo bons livros, promovendo uma vida com qualidade e saúde.

## REFERÊNCIAS

ABESO – Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Recomendações de alimentação na adolescência. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/coluna/obesidade-infantil>>. Acesso em: 24 jul. 2018.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre o Conselho Nacional de Saúde. Brasília: Diário Oficial da União, 2013. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html). Acesso em 24/07/2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde/ Departamento de Atenção Básica. Caderno de atenção básica – Obesidade. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Saúde da criança: Nutrição Infantil, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf)> Acesso em: 26/06/2018.

FECHINE, A. D. L. **Percepção de pais e professores sobre a influência dos alimentos industrializados na saúde infantil.** 7f. Artigo, Ceará, 2017.

IERVOLINO, S. A. **Escola promotora da saúde: um projeto de qualidade de vida.** 2000. 189f. Dissertação (Mestrado em Serviços de Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, University of São Paulo, São Paulo, 2000. Disponível em: Acesso em: 2013-04-07.

OLINDA, C. 41 milhões de crianças estão obesas no mundo, alerta estudo da OMS. Curitiba, 31 jan. 1998. Suplemento Viver Bem, Jornal Gazeta do Povo.

OLIVEIRA, J. D. **Alimentação saudável no contexto escolar: Elaboração e implantação de um Projeto de Intervenção em uma escola municipal de Dom Cavati –Minas Gerais.** 25f. Monografia (Curso de Especialização da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2015.

OLIVEIRA, J. R. **Promoção da alimentação adequada e saudável na escola: limites e possibilidades de uma proposta educacional.** 284 f. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

RAMOS, M.; STEIN, L. Desenvolvimento do comportamento alimentar. Jornal Pediatria. v. 76, p. 2. 2000.

SALGADO, JOCELEM M. Guia dos funcionais: dieta alimentar para manter a saúde e evitar doenças. São Paulo: Ediouro, 2009.

## APÊNDICES

### APENDICE 1 – Questionário

#### QUESTIONÁRIO – HÁBITOS ALIMENTARES

Este questionário faz parte de um Projeto de Intervenção que será desenvolvido como trabalho final do Curso de Pós Graduação da UFPR, que tem como tema **“Alimentação Saudável na Escola”**. O objetivo é reduzir o consumo de produtos industrializados entre os alunos do 1º ano do ensino fundamental.

Nome do responsável: \_\_\_\_\_

1- Para você o que é uma alimentação saudável?

---



---

2 - Você acompanha diariamente as refeições dos seus(suas) filhos(as)?

Sim                       Não

3 - Quais os tipos de alimentos o (a) seu/sua filho(a) consome com mais frequência?

---



---

4 – Qual o lanche que seu/sua filho (a) costuma comer na hora do lanche da escola?

---



---

5 – Quais alimentos seus/suas filhos (as) preferem?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> verduras       | <input type="checkbox"/> carne                             |
| <input type="checkbox"/> saladas verdes | <input type="checkbox"/> hambúrguer                        |
| <input type="checkbox"/> frutas         | <input type="checkbox"/> pizza                             |
| <input type="checkbox"/> grãos          | <input type="checkbox"/> refrigerantes e sucos artificiais |
| <input type="checkbox"/> doces          | <input type="checkbox"/> sucos de frutas naturais          |

6 – O seu/sua filho (a) tem o hábito de comer assistindo televisão?

Sim                       Não

7 - Quantos copos de água ele(ela) toma por dia?

- a) Não toma água;
- b) Menos de quatro copos;
- c) Mais de cinco copos.

8 - Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- a) Gordura animal ou manteiga;
- b) Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);
- c) Margarina ou gordura vegetal.


9 - Com que frequência vocês costumam comer fora de casa (pizzarias, restaurantes, *fast-food*...)?

---

---

## ANEXOS

### ANEXO 1 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM DE MENOR DE IDADE.

  
**CURITIBA**

Prefeitura Municipal de Curitiba  
 Secretaria Municipal de Educação  
 Departamento de Tecnologia e Difusão  
 Educacional  
 Av. João Gualberto, 623, 7ª andar Torre B,  
 CEP 80030-000 Alto da Glória - Curitiba PR  
 Tel. (41) 3350-3032  
 Telex (41) 3350-3107  
 www.curitiba.pr.gov.br

**AUTORIZAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_  
 portador (a) do RG n.º \_\_\_\_\_, residente e domiciliado nesta capital, na  
 rua \_\_\_\_\_  
 n.º \_\_\_\_\_, na qualidade de responsável legal de \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, autorizo a utilização e divulgação do trabalho,  
 das imagens e voz da criança ou adolescente mencionado, a serem veiculados em  
 televisão aberta, televisão a cabo, jornal impresso, CD-Rom, DVD, internet, Cadenos  
 Pedagógicos e em qualquer outro material ou mídia que venha surgir, para fins  
 exclusivamente institucionais, sem intenção de lucro e por tempo indeterminado.  
 Estou ciente e autorizo a reedição desse material de acordo com a necessidade da  
 instituição, no caso de material escrito poderá ser reescrito para adequação aos padrões  
 da Língua Portuguesa.

Curitiba, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
 Assinatura