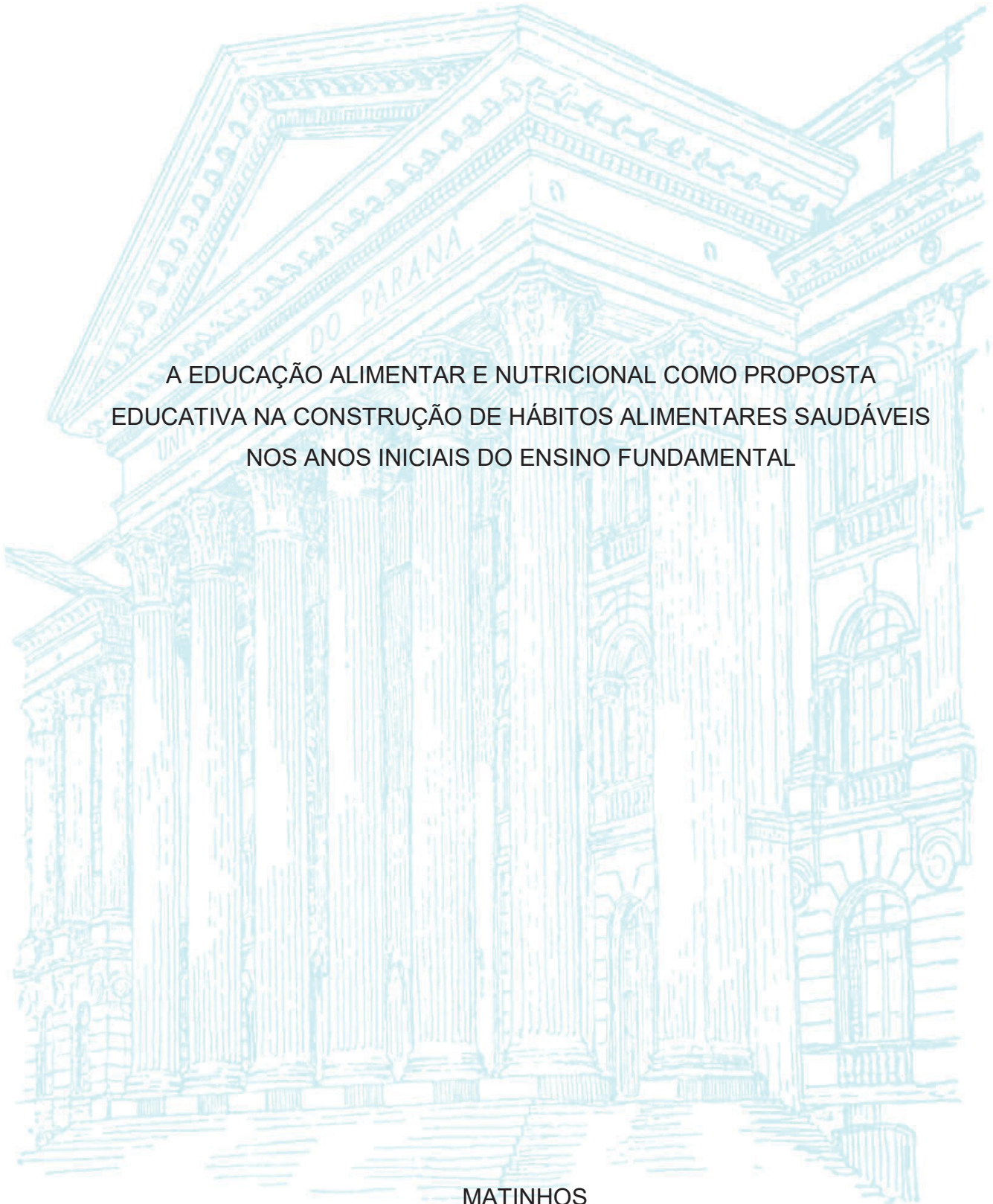


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VIVIANE PIRES MENDES



A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO PROPOSTA
EDUCATIVA NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

MATINHOS

2024

VIVIANE PIRES MENDES

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO PROPOSTA
EDUCATIVA NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais, Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Helena Midori Kashiwagi da Rocha

Coorientador: Prof^o. Dr^o Christiano Nogueira

MATINHOS

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Fonte
Biblioteca Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral

M538

Mendes, Viviane Pires

A educação alimentar e nutricional como proposta educativa na construção de hábitos alimentares saudáveis nos anos iniciais do ensino fundamental / Viviane Pires Mendes ; orientadora Helena Midori Kashiwagi da Rocha. – 2024
72 f.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral, Matinhos/PR, 2024.

1. Educação alimentar. 2. Ensino Fundamental. 3. Hábitos alimentares. I. Dissertação (Mestrado) – Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais. II. Título.

CDD – 333.7

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO REDE NACIONAL PARA
ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS - 33002045070P4

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação REDE NACIONAL PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **VIVIANE PIRES MENDES** intitulada: **A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO PROPOSTA EDUCATIVA NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL**, sob orientação da Profa. Dra. HELENA MIDORI KASHIWAGI DA ROCHA, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa. A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

MATINHOS, 18 de Dezembro de 2024.

Assinatura Eletrônica

07/01/2025 17:26:58.0

HELENA MIDORI KASHIWAGI DA ROCHA

Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

20/12/2024 10:18:37.0

VALÉRIA SANDRA DE OLIVEIRA COSTA

Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO)

Assinatura Eletrônica

21/12/2024 21:25:54.0

LUCILEYDE FEITOSA SOUSA

Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA)

Rua Jaguariaíva, 512 - MATINHOS - Paraná - Brasil
CEP 83260-000 - Tel: (41) 3511-8300 - E-mail: PROFCIAMB@UFPR.BR
Documento assinado eletronicamente de acordo com o disposto na legislação federal Decreto 8539 de 08 de outubro de 2015. Gerado e autenticado pelo SIGA-UFPR, com a seguinte identificação única: 419352

Para autenticar este documento/assinatura, acesse
<https://siga.ufpr.br/siga/visitante/autenticacaoassinaturas.jsp> e insira o código 419352

Dedico este trabalho a minha família, amigos e principalmente aos alunos, que estiveram comigo nessa jornada de aprendizagem. Cada momento foi muito especial, significativo e ficará bem guardado na minha caixinha das memórias, pois juntos aprendemos, sorrimos e nos transformamos.

AGRADECIMENTOS

Expresso aqui minha imensa gratidão primeiramente à Deus por ter me dado força e graça para enfrentar os momentos desafiadores que vivi até aqui.

À minha família que tem me apoiado e compreendido a minha dedicação aos estudos.

Aos meus amigos Antônio Nunes e Fabíola por me mostrarem o caminho para tornar o sonho realidade.

Aos meus amigos e colegas do mestrado com os quais as trocas de ideias foram fundamentais para nos fortalecermos mutuamente e continuarmos nessa caminhada acadêmica.

A minha orientadora, a professora Dra. Helena Midori Kashiwagi da Rocha, e o coorientador professor Dr. Christiano Nogueira, por terem acreditado em mim e me apoiado incansavelmente para tornar essa pesquisa possível.

Ao meu cunhado Fábio Euzébio que me ajudou na parte gráfica do produto educacional.

Aos meus colegas de trabalho que de alguma forma contribuíram com esse sonho.

A professora e amiga Eliane Madeira que me cedeu espaço para desenvolver a pesquisa com sua turma.

A equipe gestora da Escola Iracema dos Santos, pelo apoio e compreensão tão importantes nesse momento de pesquisa.

Meus agradecimentos a ANA e CAPES, a Universidade Federal do Paraná e ao PROFCIAMB pela oportunidade.

E por último agradeço imensamente a esses pequenos, a turma do quarto ano D, uma turminha maravilhosa, que fizeram com que essa pesquisa fosse um momento de prazer, alegria e aprendizagem. Sempre lhes serei grata.

O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.

(Guimarães Rosa)

RESUMO

A Educação Alimentar é um campo que articula diversos conhecimentos e tem se mostrado como uma via estratégica para se tratar um tema de extrema importância, a alimentação. Com as mudanças nos hábitos alimentares das crianças e adolescentes a escola pode por meio da Educação Alimentar buscar desenvolver práticas alimentares mais saudáveis. Essa pesquisa teve por objetivo investigar os hábitos alimentares dos alunos buscando por meio da Educação Alimentar e Nutricional sensibilizá-los a uma alimentação saudável, usando como ferramenta a sequência didática. A pesquisa fundamentou-se nos aportes teóricos da Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Saudável; Hábitos Alimentares e Alimentação Saudável na escola e foi desenvolvida na Escola Municipal Iracema dos Santos na Ilha dos Valadares, na cidade de Paranaguá/PR, com 22 alunos do 4º ano D. Esse trabalho tem como procedimento a pesquisa participante, de natureza básica e abordagem qualitativa utilizando a sequência didática como ferramenta para se investigar e intervir por meio da aprendizagem da Educação Alimentar. A sequência proporcionou momentos de teorização, práticas e constatação da aprendizagem. As práticas educativas propostas por meio da sequência didática foram pensadas para que a cada momento eles pudessem refletir acerca dos seus hábitos e dessa pudessem se sensibilizar. Os momentos de prática da Educação Alimentar foram primordiais para a constatação de que os alunos compreenderam o que é uma alimentação saudável e se tornaram mais reflexivos quanto à própria alimentação.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Sequência Didática. Sensibilizar.

ABSTRACT

Food education is a field that brings together a wide range of knowledge and has proved to be a strategic way of dealing with the extremely important issue of food. With changes in the eating habits of children and adolescents, the school can use Food Education to develop healthier eating practices. The aim of this research was to investigate students' eating habits, seeking to sensitize them to healthy eating through Food and Nutrition Education, using the didactic sequence as a tool. The research was based on the theoretical contributions of Food and Nutrition Education; Healthy Eating; Eating Habits and Healthy Eating at School and was carried out at the Iracema dos Santos Municipal School on Ilha dos Valadares, in the city of Paranaguá/PR, with 22 students from 4th grade D. This work is based on participant research, of a basic nature and a qualitative approach using the didactic sequence as a tool for investigating and intervening through the learning of Food Education. The sequence provided moments of theorizing, practice and verification of learning. The sequence provided moments of theorizing, practice and learning. The educational practices proposed through the didactic sequence were designed so that at each moment they could reflect on their habits and become more aware of them. The moments spent practicing Food Education were crucial in showing that the students understood what healthy eating is and became more reflective about their own diet.

Keywords: Healthy eating. Teaching sequence. Raising awareness.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	– ENTRADA DA ESCOLA.....	40
FIGURA 2	– ALUNOS PREENCHENDO A LISTA DE ALIMENTOS.....	45
FIGURA 3	– INFORMAÇÕES COMPUTADAS NO GRÁFICO.....	47
FIGURA 4	– COMPARTILHANDO A APRENDIZAGEM.....	50
FIGURA 5	– PROVANDO OS ALIMENTOS DE OLHOS VENDADOS.....	52
FIGURA 6	– APRENDENDO COM O NUTRICIONISTA.....	54
FIGURA 7	– PREPARANDO UM LANCHE SAUDÁVEL.....	56
FIGURA 8	– PRODUÇÃO DA HISTÓRIA.....	58
FIGURA 9	– ILUSTRAÇÃO FEITA PELOS ALUNOS.....	58
FIGURA 10	– CAPA DO PRODUTO EDUCACIONAL	62
FIGURA 11	– JOGO INTERATIVO	61

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

CAE	-Conselho de Alimentação Escolar
CGPAN	-Coordenação Geral da Política de alimentação e Nutrição
CONSEA	-Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
DCNT	-Doenças Crônicas Não transmissíveis
DHAA	-Direito Humano à Alimentação Adequada
EAN	-Educação Alimentar e Nutricional
EJA	-Educação de Jovens e Adultos
FNDE	-Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
IBGE	-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IFPR	-Instituto Federal do Paraná
IMC	-Índice de Massa Corporal
OMS	-Organização Mundial de saúde
PIBID	-Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência
PNAE	-Programa Nacional de Alimentação Escolar
PSS	-Processo Seletivo Simplificado
PQE	-Pesquisa de Orçamento familiar
SAN	-Segurança Alimentar e Nutricional
SISAM	-Sistema nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
SUS	-Sistema Único de saúde

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DA PESQUISADORA

1	INTRODUÇÃO	18
1.1	JUSTIFICATIVA	19
1.2	OBJETIVOS	20
2	REFERENCIAL TEÓRICO	21
2.1	EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	21
2.1.1	Educação alimentar e nutricional na construção de hábitos alimentares saudáveis	22
2.1.2	Segurança alimentar e nutricional	24
2.1.3	Formação dos hábitos alimentares e os fatores influenciadores	27
2.2	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL	30
2.2.1	Alimentação saudável e seus benefícios	30
2.2.2	Alimentação e nutrição no ambiente escolar	32
2.2.3	Consequência dos maus hábitos alimentares	35
3	METODOLOGIA DA PESQUISA	40
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA IRACEMA DOS SANTOS	40
3.2	ABORDAGEM METODOLÓGICA	41
3.3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	42
3.3.1	Aplicação da sequência didática	43
4	RESULTADOS DA PESQUISA	60
4.1	PRODUTO EDUCACIONAL PROPOSTO	60
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
	REFERÊNCIAS	64
	APÊNDICE A – TERMO AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM	68
	APÊNDICE B – LISTA DE ALIMENTOS E QUESTIONÁRIO	69
	ANEXO A – CARDÁPIO PARCIAL (NOV 2024)	70
	ANEXO B – CARDÁPIO DIABETES (NOV 2024)	71
	ANEXO C – CARDÁPIO SEM LACTOSE (NOV 2024)	72

APRESENTAÇÃO DA PESQUISADORA

Acredito que as memórias que guardamos ao longo da vida são de momentos que tiveram real importância na construção do que somos como indivíduo. São lembranças de momentos que nos levaram a entender e definir o que é importante na vida. Trata-se de relações com o outro, com o mundo e consigo mesmo. Se o acontecimento foi importante para nós, creio que é porque gerou algum sentimento bom ou ruim, portanto, terá um lugarzinho na caixinha das memórias.

Nasci no ano de 1978, numa pequena comunidade chamada Mariana no município de Guaraqueçaba/PR. Ali residia a maior parte dos meus familiares, vivendo da pesca e da agricultura familiar. Segundo meus pais, quando eu tinha por volta dos 3 anos, eles mudaram-se para Paranaguá/PR, porque a pesca estava muito fraca e muitos viram como opção ir para Paranaguá trabalhar nas empresas de fertilizantes que estavam se instalando na cidade.

Cresci na Ilha dos Valadares, onde resido até hoje. Meus avós continuaram a morar no sítio, (como nós falávamos) e em toda oportunidade que tínhamos íamos para lá. Meu pai nunca chegou a acostumar-se à cidade e sempre cultivou o sonho de voltar a ser pescador e morar no sítio, pois para ele a vida na cidade não fazia muito sentido. Ele sempre dizia que era caçara e eu pensava que ele queria dizer que era do sítio. Assim, só fui compreender o sentido da palavra caçara aos 36 anos na universidade.

Percebi então que mesmo morando tão perto do que conhecemos como urbano, nosso modo de viver sempre foi caçara. Na minha infância, viver na Ilha dos Valadares era como viver na zona rural. Havia muitas árvores no quintal, cercas de sapateiro, quando havia. No fundo do quintal sempre se plantava algo. Na minha casa tinha muitas bananeiras e inhame. Não havia calçamento, o comércio se reduzia a mercearias e pequenas vendas e bares. Vivíamos uma vida tranquila e íamos à cidade (assim nos referíamos ao centro da cidade), somente em raras vezes quando nossos pais nos levavam ao supermercado.

Neste cenário, a travessia para o continente se fazia a barco e me lembro que sentia muito medo, pois geralmente as lanchas iam lotadas. Tive uma infância maravilhosa junto aos meus cinco irmãos. Todos os anos nas férias, íamos para o sítio, era realmente bom, pois iam também muitos primos e lá nos divertíamos muito. No sítio a água era de poço e a luz de liquinho de lamparina a óleo ou querosene.

Havia poucos moradores na comunidade de Mariana, pois a maioria mudou-se ao mesmo tempo que meus pais.

No sítio a vida era uma aventura constante, durante o dia explorávamos as trilhas e comíamos muito araçá, camarinha, goiabas, tucum, jambo que eram frutas nativas. Meu pai saía com meus tios para pescar e sempre traziam uma diversidade de peixes, camarão, se estivesse na época, siri. Sempre tínhamos a mesa farta de alimentos diversificados. Tenho muitas lembranças boas desse tempo, não só da diversão, mas do sentimento de estar naquele lugar que, de algum modo, me fazia sentir no melhor lugar do mundo.

Nos fins de tarde nos sentávamos nas canoas na beira da praia para admirar o sol se pôr ou simplesmente ouvir as ondas batendo mansas nas canoas, em um vai e vem tranquilizante que me fazia perder-me em meus pensamentos. Ao anoitecer meu tio pegava seu violão e cantávamos inúmeras músicas sertanejas perto do fogo, se parávamos meu avô entrava com as infinitas histórias de Pedro Malazarte, que cresci ouvindo meu avô e meu pai contar.

Iniciei a primeira série aos oito anos, tendo anteriormente frequentado o pré-escolar que era ofertado no salão das igrejas pelas professoras moradoras da Ilha dos Valadares que estavam se formando no Magistério. Lembro que fiquei muito empolgada ao aprender ler e queria ler para todos em casa, já havia decorado os textos da cartilha de tanto que lia. Quando passei para a quinta série, meus pais decidiram voltar para o sítio e tiraram meus irmãos e eu da escola. Lembro-me que assim que terminou as aulas nos mudamos.

Eu queria muito continuar a estudar, mas na comunidade vizinha havia escola somente até a quarta série. No mês de abril minha prima foi nos visitar e disse que a professora chamava meu nome na hora da chamada, pois estávamos na mesma classe. Pedi muito para o meu pai, chorei muito para que ele me levasse para voltar a estudar. Como meu pai não havia deixado o emprego e viajava para Paranaguá quase todos os dias ele acabou concordando e fiquei um tempo na casa de uma tia em Paranaguá para poder ir para a escola.

Alguns meses se passaram e minha família voltou à Ilha dos Valadares, pois minha irmã mais velha também estava sem estudar e meus pais acabaram concordando que não havia modo de continuar lá, pois não havia escola para nós. Penso que essa é a principal razão pela qual muitas famílias deixaram e ainda deixam essas comunidades. Continuei a estudar e quando estava na oitava série aos

dezesseis anos, estava namorando e acabei engravidando e nem mesmo terminei o ano escolar.

Casei-me ao completar 18 anos e fui para o Japão com meu marido, que era descendente, para trabalhar nas fábricas. Foi uma experiência muito boa, ajudou a ampliar minha visão do mundo e das relações com as pessoas, pois lá conheci e convivi com brasileiros de diversas partes do país e estrangeiros como eu, de muitos países e diferentes línguas e tentávamos nos comunicar em japonês. Estive no Japão por quatro anos e meio e conheci uma cultura totalmente diferente da minha.

Embora vivesse numa cidade com muitos brasileiros, trabalhei por quase três anos numa empresa onde os únicos estrangeiros eram eu e uma amiga de Brasília. Foi uma época de muito aprendizado e como trabalhávamos apenas com japoneses conversávamos muito e eles tentavam nos explicar e nos ensinar sobre sua cultura. Tenho profunda admiração pelo modo de vida do povo japonês, ainda que vendo de fora muitos pensem que são frios e individualistas, na verdade é um povo com um forte senso de comunidade e respeito ao outro.

O Japão me fez ver como é possível o rural e o urbano conviverem em harmonia. Mesmo em meio a centros urbanos vi inúmeras plantações de arroz, hortaliças, frutas diversas que eram comercializadas pelos próprios agricultores. A culinária japonesa no início foi um desafio, mas aprendi a gostar e hoje é das minhas preferidas. Embora o país seja muito consumista devido aos avanços tecnológicos e poder de compra é também um país em que a responsabilidade com o meio ambiente se aprende desde cedo, na escola.

A pré-escola onde meu filho estudava fazia muitas aulas de campo para que as crianças conhecessem, apreciassem e se sensibilizassem com as questões ambientais. Algo que também me chamava muita atenção era com a questão alimentar, pois desde cedo eles aprendiam a importância da agricultura e a escola tinha sua própria horta onde os pais, juntamente com os alunos tinham a responsabilidade de cuidar das hortas que abastecia a escola.

Onde morávamos no Japão não havia escola brasileira e meu filho estudou o pré-escolar numa escola japonesa e eu pensava que precisava voltar para o Brasil para que meu filho pudesse iniciar o primeiro ano. Assim que meu filho completou seis anos voltamos para o Brasil. No início foi difícil, pois comecei a questionar muitas coisas do nosso país, já que havia conhecido uma outra realidade. Viver em outro país e conhecer outra cultura fez toda diferença em minha vida, no sentido da criticidade.

Quando meu filho fez nove anos decidi voltar a estudar e me matriculei na EJA. Terminei o ensino médio e fui fazer o curso de Formação Docente do Instituto estadual de Educação Dr. Caetano Munhoz da Rocha em Paranaguá/PR. Durante o curso trabalhei como estagiária em uma escola em Tempo Integral por dois anos. Quando já estava para terminar o curso que durou dois anos e meio, ingressei no curso de Ciências Sociais da IFPR em 2014 e comecei a cursar Licenciatura em Ciências Sociais no Instituto Federal do Paraná IFPR/Campus Paranaguá.

A Universidade realmente é um divisor de águas em nossas vidas, pois lá passamos a entender o porquê de muitas coisas, aprendemos o exercício da desnaturalização e deixamos de nos conformar, de aceitar sem resistir, sem questionar. Durante todo o curso fui bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e tive a oportunidade de conhecer realidades escolares distintas. No primeiro ano como bolsista, trabalhamos na comunidade de Superagui com as turmas do ensino médio e íamos uma vez ao mês à escola desenvolvendo trabalhos com as temáticas, “direitos, cidadania e movimentos sociais”.

Foi um ano de muito aprendizado, pois aprendemos na prática o sentido daquilo que apenas tínhamos como teoria. Fazíamos reunião com a comunidade, chamávamos a comunidade para a escola para discutir os problemas da comunidade, convidamos o Movimento dos Pescadores Artesanais para ir à escola falar das lutas do movimento, o que reivindicavam, visto que muitos alunos, pescadores e filhos de pescadores nem mesmo sabiam do que tratava o movimento que os representava. Durante a graduação lecionei como professora pelo Processo Seletivo Simplificado (PSS) no Ensino Médio, Formação Docente e na Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Há seis anos sou servidora pública do município de Paranaguá atuando como professora dos anos iniciais, na Escola Iracema dos Santos, localizada no bairro onde resido. Meu bairro já não é o mesmo, mudou muito sua paisagem e estrutura nos últimos anos, mas um bairro não é formado somente pelo espaço físico, sua gente é o diferencial da Ilha dos Valadares. É curioso, mas eu acredito sim, que a Ilha é um bairro diferente, porque embora a Ilha dos Valadares esteja se urbanizando, boa parte das pessoas que aqui residem cultivam um modo de vida diferente, eu diria um modo caçara.

A comida sempre teve lugar especial na minha família, pois meu pai gostava muito de reunir a família e amigos em volta da mesa. Meu pai sempre falava que o

mais importante era comer, porém não se importava em ter uma alimentação saudável, sempre abusou do sal e gordura e acabou obeso, por quase toda a sua vida adulta. Os hábitos alimentares pouco saudáveis, lhe trouxe como consequência a diabetes e hipertensão. Boa parte da minha família paterna sofre com a questão do sobrepeso, inclusive eu.

Ver as estatísticas de obesidade e sobrepeso de crianças e adolescentes na atualidade me moveu a desenvolver esse trabalho, como forma de sensibilizar e instruir por meio da Educação Alimentar. Hoje penso que é importante construirmos desde a infância uma relação saudável com o alimento e a escola é o espaço onde a criança recebe educação formal, portanto aprender a se alimentar de forma saudável, também faz parte da formação integral do aluno.

A universidade para mim parecia um sonho distante. Minha jornada acadêmica, assim como a de muitos brasileiros, foi permeada por inúmeros desafios. Foi com muita persistência e determinação que concluí a universidade e então nasceu o sonho do mestrado, que foi adiado por alguns anos e quando surgiu a oportunidade a abracei com todas as forças.

Fiz três processos seletivos de mestrado ao mesmo tempo e passei nos três, porém escolhi o PROFCIAMB, pois acredito que é o que mais me proporciona a chance de desenvolver uma pesquisa significativa na minha área de trabalho. Sempre tive em mente que queria escrever sobre um tema que fizesse sentido em minha vida pessoal e profissional. O PROFCIAMB, me proporcionou não só conhecimento, mas também momentos inesquecíveis com os colegas e professores em sala de aula e nas aulas de campo. A pesquisa em si se tornou uma jornada de aprendizagem que me empolgava, pois fazia muito sentido para mim e acredito que também fará para aqueles que poderão se beneficiar dela.

1 INTRODUÇÃO

Educação Alimentar e Nutricional segundo Bonomo e Gentil (2018) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que busca promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Desse modo, os diversos campos de atuação tendem a compreender e promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) dentro de seus pressupostos teóricos e metodológicos.

Ao pensarmos em uma alimentação saudável, logo nos vem à mente a alimentação balanceada, composta por carboidratos, vegetais, proteínas, gorduras boas e fibras. O Guia Alimentar para a População Brasileira fala que a “Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como alimentos são combinados entre si e preparados”. (Brasil, 2014, p.16). Saber escolher os alimentos certos, combiná-los e prepará-los corretamente para obter deles mais benefícios para a saúde.

Os maus hábitos alimentares de acordo com a ABESO (2024), tem mostrado em nível nacional e internacional que os índices de obesidade, sobrepeso e doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares vem aumentando. Os indicadores das pesquisas mostram que os hábitos alimentares da população, principalmente dos países em desenvolvimento, estão mudando. Os alimentos processados e ultraprocessados estão ganhando cada vez mais consumidores e esse fato é bastante preocupante.

É importante destacar também que Agenda 2030 tem como objetivo da Meta 2 “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável”. (IPEA, 2018, p. 51). A meta da agenda é até 2030, visa erradicar a fome e garantir que todos tenham acesso a alimentos seguros e saudáveis. Desse modo evidencia a necessidade de políticas públicas voltadas a garantir que as pessoas que mais necessitam tenham acesso aos alimentos necessários à sua nutrição. Não se trata apenas de acabar com a fome, mas ofertar alimentos de qualidade nutricional.

No âmbito da educação a escola deve promover a formação integral do aluno, portanto a Educação Alimentar deve ser levada em consideração. A Habilidade EF05CI08 da BNCC, para se trabalhar o nutrição do organismo e hábitos

alimentares fala em “organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc) para a manutenção da saúde do organismo”. BNCC (2017, p.295). Embora seja uma habilidade proposta para o quinto ano, pode ser desenvolvida também para os demais anos, visto que a Educação Alimentar também deve ser trabalhada numa proposta interdisciplinar, transdisciplinar.

Esta pesquisa busca investigar os hábitos alimentares dos alunos buscando por meio da Educação Alimentar e Nutricional sensibilizá-los a uma alimentação saudável, usando como ferramenta a sequência didática. Portanto, conceituar a Educação Alimentar e Nutricional evidenciando a importância da alimentação saudável propor práticas educativas para a construção de hábitos alimentares saudáveis nas séries iniciais e por meio da aprendizagem da sequência didática sensibilizar os alunos sobre a alimentação saudável.

A escola com seu papel primordial de difundir saberes e construir uma sociedade pensante e crítica, se configura como um espaço propício e essencial para se problematizar o tema da educação alimentar. Por meio dessa pesquisa desenvolvida com os 22 alunos em sete encontros em formato de sequência didática, se procurou saber como era a alimentação dos alunos, se trabalhou por meio da teoria o que é uma alimentação saudável e não saudável.

A palestra com o nutricionista tornou a aprendizagem ainda mais significativa. Como momento de prática se preparou e experimentou alimentos saudáveis e também se produziu uma história mostrando a aprendizagem sobre a alimentação saudável.

1.1 JUSTIFICATIVA

Partindo da hipótese de que falta conhecimento e reflexão acerca da alimentação saudável por parte dos alunos e isso faz com que muitos deles tenham preferência por alimentos não saudáveis, a Educação Alimentar é uma forma de sensibilização para se aprender a ter hábitos alimentares mais saudáveis. A alimentação escolar, falando especificamente no município de Paranaguá, é preparada mediante um cardápio desenvolvido por nutricionistas, tendo como base uma alimentação saudável e nutritiva. O que se nota, no entanto, é que muitos alunos recusam alguns dos alimentos oferecidos no cardápio. Sensibilizar os alunos quanto

a necessidade de se ter uma alimentação saudável é o cerne da questão.

Os hábitos alimentares da população brasileira nos últimos anos têm merecido um olhar mais atento por parte dos órgãos de saúde pública, devido ao aumento da obesidade, sobrepeso e das doenças relacionadas. O Brasil, assim como muitos países têm constatado a mudança alimentar da sua população e as consequências desses maus hábitos alimentares têm se configurado como um problema de saúde pública.

Com relação às crianças, por estarem em fase de crescimento e construção dos seus hábitos alimentares, a questão da alimentação e nutrição é um fator que merece especial atenção. A escola é um espaço responsável por difundir saberes e formar cidadãos capazes de perceber, intervir e promover as mudanças por meio do senso crítico, portanto é importante que a escola promova ações formativas para que o educando tenha condições de fazer boas escolhas.

As crianças atualmente têm sido bombardeadas com as inúmeras opções de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas, excesso de sódio que são consumidos sem a menor preocupação com suas implicações. Diante desse fato é primordial que a escola trabalhe a Educação Alimentar, oportunizando aos seus educandos aprendizagem e reflexões necessárias para a construção de hábitos alimentares saudáveis.

1.2 OBJETIVOS

Essa pesquisa tem como objetivo geral investigar os hábitos alimentares dos alunos buscando por meio da Educação Alimentar e Nutricional sensibilizá-los a uma alimentação saudável, usando como ferramenta a sequência didática. Como objetivos específicos se buscou a) Compreender a Educação Alimentar e Nutricional evidenciando a importância da alimentação saudável; b) Propor práticas educativas para a construção de hábitos alimentares saudáveis nas séries iniciais; c) Construir uma sequência didática como ferramenta para sensibilização sobre Educação Alimentar e Nutricional; d) Elaborar uma cartilha digital de planejamento didático “Aprendendo a construir hábitos alimentares saudáveis.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Constituição Federal Brasileira em seu artigo 6º, tem a alimentação adequada como um dos direitos garantidos na lei, frisando ainda que esse direito inclui o acesso físico e econômico a alimentos de qualidade e na quantidade adequada. Em 2006, foi criado o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN por meio da LEI nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada. (Brasil, 2006).

Da mesma forma, a Agenda 2030, tem como meta “erradicar a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças e idosos, a alimentos seguros, culturalmente adequados, saudáveis e suficientes”. (Agenda 2030, 2015, p.53). É uma soma de esforços por meio de leis que possibilitem que todas as pessoas tenham acesso a alimentos saudáveis e nutritivos.

A LEI nº 11.346 diz em seu Art. 2º que a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal de 1988. Diz ainda que é dever do poder público adotar as políticas e ações necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população brasileira. O inciso 1º diz que essas ações devem ter em conta a dimensão cultural, econômica, ambiental, regional e social da população. (Brasil, 2006).

Conforme Bonomo e Gentil (2018), o Mapa da fome das Nações Unidas, em 2014, mostra que a fome já não é um problema estrutural no Brasil, e isso se deve a um expressivo conjunto de políticas estruturais na área da segurança alimentar e nutricional. O Brasil, porém, vem enfrentando o crescimento das taxas do excesso de peso da população, devido a má alimentação. O consumo e a produção como um todo carece ser problematizado.

2.1.1 Educação alimentar e nutricional na construção de hábitos alimentares saudáveis

A Educação Alimentar e Nutricional é um tema que articula diferentes conhecimentos. Se alimentar implica mais que apenas ingerir alimentos. Ao se problematizar a questão da alimentação e nutrição, precisamos pensar que entramos num campo que se determina por questões alimentares, nutricionais, produtivas, culturais, econômicas, educacionais e outras.

Precisamos construir o caminho para se refletir sobre a alimentação, ainda que na visão de Bonomo e Gentil (2018) “é mais fácil dizer ao outro o que ele deve comer, do que estimular uma reflexão sobre as práticas alimentares cotidianas com a intenção de promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”. O desafio está em criar meios, se dispor enquanto indivíduo e coletividade, esfera pública e privada na promoção da Educação Alimentar.

Conforme Santos (2012), no que diz respeito às Política Nacional de Alimentação e Nutrição e da Política Nacional e da Promoção da Saúde do Ministério da Saúde, a Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN), deve priorizar ações de Promoção da Alimentação Saudável tendo a educação alimentar e nutricional como estratégia no seu campo de atuação.

“A Educação Alimentar e Nutricional ocupa posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável”. (Bonomo e Gentil, 2018, p. 10). Sendo assim, a escola tem um importante papel na construção desses saberes que levarão a criança a ter sensibilidade e conhecimentos necessários para fazer escolhas saudáveis.

A EAN, como já foi colocado, permeia diversas áreas do conhecimento, portanto deve ser contemplada e problematizada especialmente no âmbito da educação, onde se busca formar sujeitos capazes de fazer boas escolhas, inclusive alimentares. Santos (2012) nos mostra que, no âmbito do Ministério da Educação, a escola é considerada como um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição para promover a alimentação saudável, e é também identificada como o locus prioritário de formação de hábitos e escolhas.

Sendo a escola então esse espaço tão privilegiado para construir conhecimentos, é essencial que a escola busque meios de promover a formação de

hábitos alimentares saudáveis. A Educação Alimentar e Nutricional é um meio para sensibilização, promoção, prevenção e emancipação por meio de conhecimentos articulados para a construção de uma consciência individual e coletiva, visto que a alimentação é influenciada por agentes pessoais e coletivos.

Entre os determinantes individuais encontram-se experiências ao longo do tempo; conhecimentos e fatores pessoais, recursos, contexto alimentar, aspectos sensoriais e percepção sobre alimentação saudável. Já entre os determinantes coletivos encontram-se os fatores econômicos, sociais e culturais, como por exemplo, regulação da indústria de alimentos, alimentação saudável na escola e em instituições, espaços públicos saudáveis, acessibilidade a alimentos saudáveis, envolvimento do setor de serviços, dentre outros. (Leão, 2013, p.13).

A mudança dos hábitos alimentares não é algo fácil, pois a comida tem representações diversas na vida das pessoas. “O ato de comer, além de satisfazer as necessidades biológicas também é fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural. (Bonomo e Gentil, 2018, p.13). As pessoas não comem apenas para se nutrir, mas também por aspectos emocionais, psicológicos e sociais. Se come porque está triste, feliz, deprimido, comemorando e mais.

Soares (2019), nos fala que há a necessidade de meios para se desenvolver os pensamentos críticos e conscientização de cultura e escolhas para a Educação Alimentar e que seja exercida de forma multidisciplinar incluindo alguns aspectos metodológicos. É necessário criar estratégias de sensibilização para a mudança dos hábitos.

Temos que reconhecer que estimular a reflexão sobre escolhas alimentares saudáveis significa lidar com o sociocultural, o biológico e o ambiental. Tal premissa nos leva cada vez mais a refletir sobre o ato de comer como algo muito mais amplo que ingerir nutrientes. A alimentação é sim um ato biológico; mas, ao mesmo tempo, é também cultural e até mesmo ecológico (etapas do sistema alimentar) e político (permeado por interesses privados e campo de disputa). É preciso ter em mente a complexidade que paira sobre estas expressões que abarcam uma multiplicidade de dimensões, sobre as quais precisamos nos debruçar para compreender melhor os fenômenos do comer, do alimentar e do nutrir. (Bonomo e Gentil, 2018, p.14).

Construir hábitos alimentares saudáveis demanda conhecer o valor nutricional dos alimentos, prepará-los corretamente, armazená-los e combiná-los. Segundo Motta e Boog (1984, p. 15), "A nutrição é um processo involuntário, porém a alimentação é um processo voluntário", portanto conhecer os alimentos e suas propriedades é importante para se tirar melhor benefícios. É necessário “pensar: por

que comemos o que comemos? Como aquele alimento chegou ali no nosso prato? Quem produziu? Como e onde produziu? Enfim, é mais complexo do que simplesmente ter informação sobre o que é saudável”. (Bonomo e Gentil, 2018, p.15).

A Educação alimentar e Nutricional é de grande importância e deve ser usada como recurso problematizador e sensibilizador na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

2.1.2 Segurança alimentar e nutricional

De acordo com a LEI nº 11.346 do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN em seu artigo 3º diz que “a segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente”. Nesse mesmo artigo se enfatiza também que obter o alimento não deve comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. (Brasil, 2006).

O artigo 4º dessa mesma lei diz que a Segurança alimentar abrange a promoção da saúde, da nutrição, da alimentação da população, incluindo grupos específicos e população em situação de vulnerabilidade. Se garante também a qualidade biológica, nutricional e biológica, sanitária e tecnológica dos alimentos, além práticas alimentares e estilo de vida saudável, respeitando a diversidade étnica, racial e cultural. Dessa forma,

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional institui o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional, por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formula e implementa políticas, planos, programas e ações com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável, ou seja, o direito de cada pessoa ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter essa alimentação, sem comprometer os recursos para assegurar outros direitos fundamentais, como saúde e educação. (Brasil, 2014, p.10).

Sendo a Segurança Alimentar lei, é necessário, como coloca Bonomo e Gentil (2018), que haja articulação com o órgão encarregados pela Segurança Alimentar e Nutricional no município, estado ou Distrito Federal, com objetivo de propiciar o acesso à alimentação adequada, respeitando as carências individuais, as necessidades alimentares específicas, as práticas alimentares e hábitos culturais da família e do território.

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) enquanto conceito está em constante construção. Leão (2013) nos fala que a questão alimentar e nutricional está ligada a diferentes interesses e diversos aspectos sociais, culturais, políticos e econômicos, motivo pelo qual sua concepção continua sendo assunto discutido por diversas esferas da sociedade. Ademais, o conceito se desenvolve à medida que avança a história da humanidade e alteram-se a organização social e as relações de poder em uma sociedade.

Conforme explicitado no CONSEA (2004), tanto no Brasil como mundo o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional se aproxima cada vez mais da perspectiva de Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e para que uma política de Segurança Alimentar e Nutricional esteja de acordo com essa perspectiva de direitos humanos, precisa agregar princípios e ações essenciais para promover a realização DHAA, bem como meios para exigir esse direito.

A princípio, se acreditava que a questão da segurança alimentar, se devia a produção insuficiente de alimentos e que se houvesse o aumento da produção, inclusive nos países mais pobres a insegurança alimentar seria superada. Devido a isso Leão (2013) relata que se lançou uma experiência para o aumento da produção de alguns alimentos, conhecida como Revolução Verde. Essa experiência se fundamenta no uso de sementes de alto rendimento, fertilizantes, pesticidas, irrigação e mecanização, além de se usar variedades genéticas que dependiam de fortes insumos químicos.

Ainda que muitos acreditem que a fome se deve à falta de alimento, porém segundo Ricardo Abramovay (2022), não há falta de alimentos, e sim uma distribuição irregular do alimento. Para que todos tenham acesso ao alimento é preciso um esforço por parte dos governantes e toda a sociedade, na busca por criar políticas públicas, programas efetivos, meios de garantir a Segurança Alimentar em todo o mundo.

Ressalta-se que os países têm soberania na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional de seus povos (soberania alimentar), devendo:

Respeitar as múltiplas características culturais manifestadas no ato de se alimentar. O conceito de soberania alimentar defende que cada nação tem o direito de definir políticas que garantam a Segurança Alimentar e Nutricional de seus povos, incluindo aí o direito à preservação de práticas de produção e práticas alimentares tradicionais. Além disso, há o reconhecimento de que tal processo deve ocorrer em bases sustentáveis,

do ponto de vista ambiental, econômico e social. Consea (2004, p.13).

É necessário ter em mente também que a Segurança Alimentar não se trata apenas da falta do alimento, mas, “para além da fome e da desnutrição, a insegurança alimentar está intimamente relacionada com a obesidade, o sobrepeso, as doenças relacionadas à alimentação inadequada e a baixa qualidade dos alimentos. (Costa, 2008, p.23).

Em 2006, por meio Ministério da Saúde foi criado, O Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável, é um documento oficial que traz princípios e recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, caracterizado como um mecanismo de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores.

O Guia traz informações e instruções importantes enquanto documento norteador e pode ser um aliado significativo na promoção da Educação Alimentar, representando um instrumento de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis na esfera individual e coletiva, além de custear políticas, programas e ações que buscam incentivar, proteger, e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional. (Brasil, 2006).

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, de acordo com o CONSEA, leva em conta dois elementos distintos e complementares que englobam a dimensão alimentar no que se refere à produção e a disponibilidade do alimento e a nutricional que envolve as relações entre o ser humano e o alimento.

A dimensão alimentar refere-se à produção e disponibilidade de alimentos, que devem ser:

- Suficientes e adequadas para atender a demanda da população, em termos de quantidade e qualidade;
- Estáveis e contínuas para garantir a oferta permanente, neutralizando as flutuações sazonais;
- Autônomas para que se alcance a autossuficiência nacional nos alimentos básicos;
- Equitativas para garantir o acesso universal às necessidades nutricionais adequadas, haja vista manter ou recuperar a saúde nas etapas do curso da vida e nos diferentes grupos da população;
- Sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações.
- A dimensão nutricional incorpora as relações entre o ser humano e o alimento, implicando em:
 - Disponibilidade de alimentos saudáveis;
 - Preparo dos alimentos com técnicas que preservem o seu valor nutricional e sanitário;
 - Consumo alimentar adequado e saudável para cada fase do ciclo da vida;

- Condições de promoção da saúde, da higiene e de uma vida saudável para melhorar e garantir a adequada utilização biológica dos alimentos consumidos;
- Condições de promoção de cuidados com a própria saúde, com a saúde da família e da comunidade;
- Direito à saúde, com o acesso aos serviços de saúde garantido de forma oportuna e resolutiva;
- Prevenção e controle dos determinantes que interferem na saúde e nutrição, tais como as condições psicossociais, econômicas, culturais e ambientais;
- Boas oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social no local em que se vive e se trabalha. (CONSEA, 2004, p.14).

A Segurança Alimentar e Nutricional, portanto, concentra esforços para promover a alimentação e nutrição, porém necessita que estes esforços, conhecimentos, ações, políticas públicas sejam articulados por diferentes esferas da sociedade, com vistas à promoção do direito a uma alimentação saudável a toda população.

2.1.3 Formação dos hábitos alimentares e os fatores influenciadores

Os hábitos alimentares da criança são formados por fatores individuais e sociais. Portanto, Vilarta et al (2007) diz que se deve trabalhar o conceito da alimentação saudável desde o nascimento até a fase escolar ainda com mais ênfase, visto que a criança pode assimilar com mais facilidade e dessa forma ter uma boa base para “enfrentar” a adolescência e aceitar melhor a fase adulta.

A família é o primeiro influenciador que molda a criança dentro de seus conhecimentos culturais, sociais, valores, padrão econômico e tantos outros fatores. Os gostos e preferências das crianças são formados dentro daquilo que elas conhecem e têm acesso, conseqüentemente, não é diferente em relação a alimentação.

De acordo com o Guia para a Alimentação Brasileira, a formação da autonomia para se fazer escolhas saudáveis na questão da alimentação depende do próprio sujeito, mas também do ambiente em que vive. Ou seja, está sujeito a capacidade do indivíduo em fazer escolhas, ter controle de si mesmo e produzir a própria vida. No que diz respeito a questões externas ao sujeito pode-se incluir a forma de organização social e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde (Brasil, 2014).

Na visão de Almeida (2010), as escolhas alimentares individuais são

fundadas por princípios fisiológicos, nutricionais, ambientais e socioculturais. Porém, as qualidades sensoriais do alimento é o que vai determinar as preferências alimentares do indivíduo e o sabor pode ser o fator mais importante nestas escolhas.

Desde o nascimento o alimento tem seu caráter social. Segundo Romanelli (2006), o leite materno é o primeiro alimento dado ao bebê e sua ingestão envolve o contato direto com o corpo da mãe. Devido a isso, a alimentação está relacionada ao afeto e proteção no caso do preparo que geralmente é feito pela mãe. Dessa forma a comida da mãe geralmente tem um sabor único, carregado de memórias e afetividade.

Para Soares (2019), “os hábitos alimentares e seus diferentes estilos de vida são construídos ainda durante a infância, onde a intervenção de uma pessoa adulta e que tenha domínio desta temática é necessário”. Vilarta et al (2007), corrobora dizendo que os hábitos alimentares da criança são criados desde a infância e alerta dizendo que dentre os fatores ambientais que mais colaboram para a obesidade na vida adulta, estão os hábitos alimentares adquiridos na infância e o tipo de alimentação instituída no primeiro ano de vida.

No que diz respeito a questões externas ao sujeito, Brasil (2014) mostra que se pode incluir como influenciadores a forma de organização social e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde. Na visão de Almeida (2010), as escolhas alimentares individuais são fundadas por princípios fisiológicos, nutricionais, ambientais e socioculturais. Porém, as qualidades sensoriais do alimento é o que vai determinar as preferências alimentares do indivíduo e o sabor pode ser o fator mais importante nestas escolhas

A alimentação está ligada a um momento de satisfação e quando esse momento se dá de forma coletiva a satisfação pode ser ainda maior, visto que engloba a dimensão afetiva da alimentação, Romanelli (2006). As pessoas criam memórias afetivas de momentos com a família e amigos em reuniões em torno das refeições, na escola com os colegas de classe, enfim, como forma de socializar e estreitar os laços.

Vilarta et al (2007), dizem que na fase da pré-escola os conceitos de nutrição ainda são abstratos para criança, portanto para que sejam fixados e deem bons resultados eles precisam ser trabalhados por meio de experiências que tenham sentido para a criança. Atividades que incluam o preparo de alimentos proporcionam a criança a chance de praticar e estimular seu conhecimento nutricional.

O hábito alimentar da criança é constituído primeiramente no convívio familiar, posteriormente no âmbito da escola, que é onde a criança tem a possibilidade de experimentar outros alimentos, ou preparos diferentes. Na escola é também o espaço onde ele pode vir a aprender a conhecer os alimentos e seus nutrientes e compreender o que é o alimento saudável. Na escola, segundo Ramos, Santos e Reis (2013), se tem a oportunidade de promover alterações nos hábitos alimentares por influência do grupo e por estímulos do sistema educacional.

Na fase dos seis aos doze anos a criança tem um crescimento mais lento e estável e aumento na ingestão de alimentos, também é nessa fase que a criança começa a ficar parte do dia na escola, sua vida social fica mais intensa. Segundo Vilarta et al (2007), a criança convive com outras crianças e adultos fora do círculo familiar que passam a influenciar seus hábitos de vida. A criança passa a ter maior prazer na alimentação para aliviar a fome e satisfação social.

Com o aumento na ingestão de alimentos é importante se estar atento a que alimentos a criança está consumindo em excesso, pois o excesso de alimentos ultraprocessados pode comprometer a saúde da criança ao longo da vida. De acordo com Romanelli (2006), a família muitas vezes possibilita o consumo desses alimentos por associarem a dimensão afetiva, é uma forma de demonstração de afeto, ainda que adquirir esses produtos custe abrir mão de outros mais necessários.

A influência da mídia nos hábitos alimentares, principalmente das crianças e dos adolescentes é algo que merece ser problematizado. As crianças e adolescentes estão expostos a inúmeras propagandas que mostram muitas vezes o alimento ultraprocessado como algo saudável. A propaganda vende alegria, sabor, saúde, bem-estar, totalmente contraditórios com o conteúdo do produto.

Motta-Gallo et al (2013) realizaram um estudo com 14 cuidadores (pais, mães e avós) em Garanhuns, Pernambuco sobre a rotina familiar e constatou a mudança de rotina alimentar para se ajustar aos horários dos programas exibidos na televisão. Foi então constatado pelos cuidadores que ocorreram mudanças nas decisões de compra da família por influência das crianças. De acordo com esses autores, as novas gerações vêm incorporando rapidamente hábitos não saudáveis, mudando hábitos e comportamento influenciadas pela televisão.

2. 2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL

2.2.1 Alimentação saudável e seus benefícios

A Organização Mundial da Saúde (OMS) faz algumas recomendações, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, diz que os governos devem formular e atualizar periodicamente diretrizes nacionais sobre a alimentação e nutrição, tendo em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o avanço do conhecimento científico. A finalidade destas diretrizes é apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas de alimentação e nutrição. (Brasil, 2014).

De acordo com Philippi et al (1999), a pirâmide alimentar desenvolvida nos Estados Unidos foi adaptada à realidade brasileira, com os alimentos encontrados aqui. A pirâmide foi dividida em quatro níveis: - 1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes; - 2º nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas; - 3º nível: grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas, - 4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces.

“O aprendizado de um novo comportamento alimentar compreende em comer quantidades e em frequências adequadas, combinando isso à qualidade das refeições” Vilarta et al (2007, p. 75). Uma alimentação equilibrada traz muitos benefícios para a saúde, bem-estar e é reconhecido por muitos médicos e nutricionistas que uma boa alimentação aliada a exercícios físicos é a melhor receita para se manter saudável. Muitas pesquisas são desenvolvidas para constatar os benefícios de certos alimentos, principalmente dos vegetais.

É importante também que se escolha alimentos de boa procedência. Philippi et al (1999), nos fala também que se recomenda uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide, dando preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes, que se deve priorizar alimentos em natura, ou preparadas assadas, cozidas em água ou vapor, e grelhadas. A alimentação saudável deve ser composta por todos os grupos de alimentos para que se possa obter todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo.

De acordo com o Guia alimentar para a população brasileira, a regra de ouro para uma alimentação saudável é: dar sempre preferência para alimentos in natura

ou que sejam minimamente processados e preparados culinários a alimentos ultraprocessados. Ou seja:

- Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados.
- Prefira a comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas).
- Evite produtos que dispensam preparação culinária (macarrão instantâneo, sopas e salgadinhos de pacote, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, molhos industrializados).
- Fique com as sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas. (Brasil, 2022, p. 51)

Muitos estudos evidenciam a proteção dada ao coração e a alguns tipos de câncer, pelo consumo de frutas, legumes e verduras, e que essa proteção não ocorre com intervenções com medicamentos ou suplementos que tem em sua fórmula nutrientes individuais desses alimentos. Esses mesmos estudos mostram que o efeito benéfico sobre a prevenção da doença provém propriamente do alimento e das combinações de nutrientes e também de composições químicas provenientes do próprio alimento, mais do que de nutrientes separados. (Brasil, 2014).

A alimentação é um fator de extrema significância no desenvolvimento físico, e cognitivo da criança. A criança, estimulada a ingerir alimentos saudáveis desde os primeiros anos de vida, tende a aceitar esses alimentos com mais facilidade e tê-los como hábito na vida. A alimentação saudável contribui no aumento da imunidade, na aprendizagem e bem-estar da criança, por conter os nutrientes essenciais ao corpo.

Segundo Kroth et al (2019), se percebe que nos últimos anos há certa concordância entre as áreas de nutrição, psicologia, economia e da biomedicina quando a explicação da relação causal da “boa dieta (ou boa nutrição), saúde e educação”. A boa nutrição, primeiro elo da tríade, é bem estabelecida na literatura que demonstra o importante papel de uma dieta adequada para o crescimento físico e da manutenção da saúde da criança. O autor concorda que esses estudos demonstram como são importantes as boas condições iniciais de vida para a formação de múltiplas habilidades e que estas habilidades são significativas para se conseguir bons resultados na saúde, maior escolaridade e melhores salários em sua vida adulta.

2.2.2 Alimentação e nutrição no ambiente escolar

No Brasil a alimentação escolar é um direito constitucional, sendo considerado um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). O programa é administrado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), responsável por garantir a transferência de verba suplementar do governo federal, para estados, distrito federal e aos municípios, como forma de complemento dos recursos destinados às necessidades nutricionais dos alunos. FNDE (2023).

Implantado em 1955, o PNAE é o programa de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é o mais antigo do governo brasileiro, e garante acesso a alimentação de 41,5 milhões de alunos brasileiros. É um dos maiores e mais abrangentes do mundo, e parte do princípio que todos os alunos têm direito à alimentação adequada e saudável. (Fundepar, 2024)

O Programa tem sua origem no início de 1940, tendo o Instituto de Nutrição defendendo a proposta de que o Governo Federal oferecesse alimentação escolar, porém a proposta não se consumou, devido a indisponibilidade de recursos financeiros. Em 1950 se elaborou um abrangente Plano Nacional de Alimentação e Nutrição, denominado Conjuntura Alimentar e o Problema da Nutrição no Brasil, esse foi o primeiro plano em âmbito nacional de total responsabilidade pública. FNDE (2023).

O objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar é proporcionar qualidade e diversidade na alimentação escolar, destinada a clientela da rede pública de ensino, contribuindo para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem, rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis. (Fundepar, 2024)

A partir daí, vários outros decretos mudaram o nome a denominação do Programa e somente em só em 1979 passou a denominar-se Programa Nacional de Alimentação Escolar. Desde que foi criado até o ano de 1993, PNAE foi executado de forma centralizada, porém em 1994 passou por processo de descentralização. (FNDE, 2023).

A descentralização da alimentação escolar foi um marco de extrema importância para o PNAE. Ocorreu por meio da Lei nº 8.913, de 12/7/94 Lei nº 8913 que consiste no convênio da FAE com os Municípios, Estados e Distrito Federal para

os repasses financeiros advindos da União, destinados ao gerenciamento do programa na pré-escola e no ensino fundamental, inicialmente, durante 180 dias letivos (Belaciano; Moura; Silva, 1995).

Alguns dos principais avanços do Programa nos últimos anos foi propiciado por meio da Medida Provisória nº 2.178, de 28/6/2001 (uma das reedições da MP nº 1.784/98), que fala da obrigatoriedade de que 70% dos recursos transferidos pelo governo federal devem ser aplicados unicamente em produtos básicos, respeitando os hábitos alimentares regionais, a vocação agrícola do município, como meio de fomento e desenvolvimento da economia local. (FNDE, 2023).

Um dos objetivos da implantação da descentralização do programa foi estimular a economia do município com o envolvimento do mercado local e dos pequenos produtores. Se buscou também garantir a participação do controle social, e incentivar a formação de um Conselho de Alimentação Escolar (CAE) na fiscalização das atividades e na operacionalização do programa (Belaciano; Moura; Silva, 1995).

A MP nº 1.784/98, em 2 de junho de 2000, sob o número 1979-19, instituiu em cada município brasileiro, do Conselho de Alimentação Escolar (CAE) como órgão deliberativo, fiscalizador e de assessoramento para a execução do Programa. Hoje o CAEs é composto por representantes de entidades civis organizadas, trabalhadores da educação, dos discentes, dos pais de alunos e representantes do poder Executivo. A partir de 2006, foi conquistado a exigência da presença do nutricionista como Responsável Técnico pelo Programa. (FNDE, 2023).

Segundo a Artigo 2º, são diretrizes da alimentação escolar:

I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica;

II - a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional;

III - a universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica;

IV - a participação da comunidade no controle social, no acompanhamento das ações realizadas pelos Estados, pelo Distrito Federal e pelos Municípios para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada;

V - o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos;

VI - o direito à alimentação escolar, visando a garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social. Brasil (2009, b).

O Artigo 12, diz que o cardápio da alimentação escolar será elaborado pelo nutricionista responsável, utilizando alimentos básicos de acordo com as referências nutricionais, hábitos alimentares, cultura e tradição alimentar local, sempre pautado na sustentabilidade e diversificação agrícola regional, na alimentação saudável, e adequada. Brasil (2009). A alimentação escolar, portanto, precisa respeitar os hábitos alimentares da região, visto que o aluno tem como cultura ingerir determinados alimentos como base alimentar.

Em 17 de junho de 2013, foi publicada a Resolução FNDE nº 26, que encoraja um dos eixos do Programa, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), ao fornecer uma seção às ações da EAN. Essa resolução é coerente com as políticas públicas atuais relacionadas à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), visto a existência do Plano de SAN, do Plano Nacional Combate à Obesidade e do Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT; FNDE, 2023).

Ainda no Artigo 12, inciso 2º, no que se refere a alunos com necessidades nutricionais individualizadas devido a condições específicas de saúde, será elaborado um cardápio individual de acordo com as recomendações médicas e nutricionais, avaliações nutricionais e diferenciadas, como diz o regulamento. (Incluído pela Lei nº 12.982, de 2014). Esse regulamento vem de encontro a possibilitar que a criança com restrições ou dietas específicas tenha acesso a alimentação escolar como lhe é de direito.

O Artigo 17 esclarece que é dever dos estados, distrito federal e municípios, promover a educação alimentar e nutricional, sanitária, e ambiental nas escolas em sua responsabilidade administrativa, com objetivo de formar hábitos alimentares saudáveis aos alunos. Da mesma forma, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA, 2004), orienta a escola na criação de estratégias para a nutrição como meio de promover a saúde e valorizar os hábitos alimentares

regionais.

A boa alimentação é um fator muito importante para o crescimento e desenvolvimento dos estudantes. A Prefeitura de Paranaguá mantém um cardápio variado nas instituições de ensino municipais, cheio de nutrientes e rico em vitaminas. O cardápio é elaborado por nutricionistas da Secretaria de Educação e conta, também, com alimentos da agricultura familiar, que fazem sucesso e satisfazem o paladar das crianças (os cardápios constam nos anexos A, B e C, nas páginas 74 a 76). Os cardápios são aprovados pelo Conselho de Alimentação Escolar (CAE) estão sujeitos a alterações. (Semedi, 2024).

A Escola é inegavelmente um espaço onde por meio do ensino sistematizado se busca formar indivíduos capazes de atuar na sociedade por meio do senso da criticidade, responsabilidade e coletividade. Desse modo a escola tem papel fundamental na construção dos hábitos alimentares dos alunos, visto que os mesmos passam parte do seu dia na escola e também se alimentam na escola, ademais de receberem educação para seu bem-estar.

2.2.3 Consequências dos maus hábitos alimentares

Embora seja constatado os benefícios da alimentação saudável, as pesquisas têm mostrado que o mundo está indo em direção oposta, visto que os padrões de alimentação estão mudando rapidamente na maioria dos países e, particularmente, naqueles de economia emergentes. As principais mudanças englobam a troca de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras). (Brasil, 2014, p.18).

Nas últimas décadas, o estilo de vida das pessoas vem se transformando devido a muitos fatores que interferem diretamente no modo de se alimentar da população. A vida moderna de hoje exige a otimização do tempo. Na vida cotidiana muitas vezes as pessoas já não encontram tempo para realizar uma refeição de qualidade, nem tempo para preparar alimentos saudáveis, lançando mão muitas vezes de comidas rápidas, fast-foods, lanches cheios de gorduras ruins e alimentos industrializados.

O Conselho Nacional de Segurança Alimentar- CONSEA (2024), mostra que além da perda da diversidade e identidade cultural, os novos hábitos têm feito à saúde dos brasileiros e que se está cada vez mais reduzindo o consumo de alimentos

in natura considerados fundamentais para a saúde como frutas e hortaliças, em conjunto com o excesso e aumento do de industrializados (ricos em gordura, açúcar, sal e pobres em fibras e vitaminas) e sedentarismo, tem gerado números preocupantes de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas.

Louzada et al (2023) falam que a má nutrição de todas as formas, inclusive a desnutrição e obesidade, é a causa principal dos problemas de saúde no mundo e os efeitos das mudanças climáticas estão começando a aumentar esse desafio. Os autores colocam ainda que juntas, a obesidade, desnutrição e mudanças climáticas representam o que se nomeia agora Sindemia Global, devida causarem efeitos potencializadores umas nas outras, incluindo as mudanças alimentares e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.

As pessoas vêm se adaptando a vida corrida, deixando muitas vezes de pensar nas escolhas alimentares e as indústrias de alimentos vem incrementando sua produção para alcançar cada vez mais clientes. A pesquisa Nacional de Pesquisa Nacional de Orçamentos Familiares - POF de 2002/2003 e 2008/2009 mostram a redução do consumo de alimentos como arroz, feijão, carnes, leite e vegetais e preocupantemente se vê o aumento do consumo de refrigerantes, biscoitos, ultraprocessados, doces, em sua alimentação. (IBGE, 2010).

Os alimentos ultraprocessados segundo, Louzada et al (2023), são alimentos industrializados normalmente prontos para se consumir, feitos na maioria das vezes com ingredientes de colheitas de alto rendimento, como açúcares e xaropes, amidos refinados, gorduras, isolados proteicos e também de restos de animais de criação intensiva. Esses preparos industriais contêm pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição, e ainda contém muito açúcar e gordura.

Se está tendo mais acesso aos alimentos, porém as escolhas estão sofrendo uma mudança que impacta diretamente na saúde a médio e longo prazo. Dados do IBGE 2017-2018, mostra que o consumo de frutas, verduras e legumes, em geral, diminuiu entre os adolescentes e novamente se constatou a elevação do consumo de macarrão instantâneo, biscoito recheado, biscoito doce, salgadinhos chips, linguiça, salsicha, mortadela, presunto, chocolates, achocolatados, sorvete/picolé, sucos, refrescos/sucos industrializados, refrigerantes, bebidas lácteas, pizzas, salgados fritos e assados e sanduíches. (IBGE, 2021).

Muitas são as formas usadas pela indústria de alimentos para atrair compradores. Louzada et al (2023), diz que estas fórmulas são feitas para serem

atrativas aos olhos, com aromas tentadores, de sabor acentuado ou “irresistíveis”, além de que se usa para se chegar a essa formulação, combinações sofisticadas de flavorizantes, corantes, emulsificantes, edulcorantes, espessantes entre outros capazes de mudar os atributos sensoriais. Os refrigerantes, salgados, macarrão instantâneo e biscoitos são exemplos disso.

Os alimentos processados devem ser consumidos com moderação, pois são feitos com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre para durarem por mais tempo e ser mais agradáveis ao paladar, como as conservas de legumes, doces em caldas, sardinha e atum em lata, azeitonas, pães. Segundo Almeida (2019), os ultraprocessados devem ser evitados, pois são fabricados com muitos ingredientes, e geralmente têm em sua composição: aditivos químicos, como os corantes, excesso de sal, açúcar e gordura, como os refrescos em pó, biscoito, salgadinhos de pacote, temperos artificiais, refrigerante, balas, chocolate, margarina, etc.

Cresce cada vez mais a oferta desses alimentos nos mercados, além de propagandas que os tornam cada vez mais atrativos, principalmente para as crianças e adolescentes. Segundo Louzada et al (2023), as pesquisas no Brasil apontam um aumento sistemático na participação de todas as classes de alimentos ultraprocessados na aquisição e consumo nos domicílios das famílias brasileiras. Dados apontam que de 2002–2003 e 2017–2018, eles passaram de 12,6% para 18,4% do total de energia adquirida nos domicílios brasileiros, enquanto os alimentos in natura ou minimamente processados caíram 3,8 e 3,5 pontos percentuais.

Os dados colocam em alerta os órgãos de saúde pública, visto que essas mudanças alimentares trazem sérios riscos para a saúde da população. Diante destas constatações é imperativo a união de todos os setores da sociedade dentro de seu campo de atuação adote medidas ou mesmo articulem conhecimentos e práticas visando contribuir para disseminar práticas de alimentação saudáveis e promoção da Educação Alimentar e Nutricional.

Almeida (2019), explica que alimentos in natura: São aqueles que conseguem diretamente de plantas ou de animais e não passam por mudanças após ser retirados da natureza, como: Frutas, verduras, legumes, ovos. Os alimentos processados, são aqueles que foram alterados minimamente, passando por corte e secagem, como, os sucos de fruta natural sem açúcar, legumes cortados (bandejas).

Vilarta et al (2007), orienta dizendo que a antropometria e a educação para a boa alimentação por meio da pirâmide podem contribuir se utilizados por

educadores e profissionais da saúde. “A prevenção da obesidade, desnutrição, diabetes, doenças cardiovasculares começa pela “boca””. (Vilarta et al 2007, p.82).

O Relatório da Organização Mundial da Saúde mostra que os “alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas” evidencia que os alimentos ultraprocessados são a provável principal causa alimentar para o aumento de peso e de doenças crônicas em distintas regiões do mundo. (Brasil, 2022).

Conforme a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é um dos problemas de maior gravidade a serem enfrentados. As estimativas mostram que em 2025, cerca 2,3 bilhões de adultos estejam acima do peso, sendo 700 milhões de pessoas obesas tendo um índice de massa corporal (IMC), acima dos 30, ABESO (2024). Esses dados são alarmantes visto que a tendência de crescimento é comprovada pelas pesquisas.

Pesquisas apontam que na maioria dos países, em particular naqueles emergentes como o Brasil, vem aumentando rapidamente a frequência da obesidade e diabetes. Houve aumento também de outras doenças crônicas relacionadas ao aumento do consumo de calorias como a hipertensão, doenças do coração e alguns tipos de câncer. Essas doenças inicialmente se apresentavam em pessoas com idade mais avançada, porém agora estão atingindo adultos e jovens, Brasil (2014).

No Brasil nos últimos 13 anos a obesidade aumentou 72%, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. A Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), a regularidade da obesidade é similar entre homens e mulheres. No caso da obesidade infantil, dados do Ministério da Saúde e da Organização Panamericana da Saúde apontam que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos estão obesas e da mesma forma 7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos (ABESO, 2024).

Os especialistas em tecnologia de alimentos e executivos da indústria têm conhecimento dos males causados pelos ultraprocessados, mas a publicidade insiste em veicular informações incorretas ou incompletas desses produtos, atingindo principalmente crianças e jovens. Esses alimentos têm pouca qualidade nutricional, mas erroneamente vistos como saudáveis, são saborosos, portanto podem ser consumidos em excesso e causar dependência. (Brasil, 2022).

Estes dados mostram a urgência de se promover ações de Educação Alimentar e Nutricional. É necessário construir desde a infância hábitos saudáveis de

alimentação como meio para se prevenir as doenças provenientes de uma alimentação desregulada. As crianças precisam aprender desde cedo a fazer boas escolhas alimentares, para que possam crescer sem riscos de adquirirem doenças provenientes de uma alimentação inadequada.

Frente a estas mudanças nos hábitos da alimentação dos brasileiros, que impactam negativamente os índices de saúde, com o aumento das doenças cardiovasculares e obesidade, nas faixas de idade que antes não eram tão afetadas, o ensino cumpre seu papel transformador na sociedade, resgatando por meio das crianças, uma alimentação adequada impactando seu núcleo familiar de acordo com Salermo e Pereira (2012). Portanto, é dever da escola atuar frente aos desafios que permeiam a sociedade, oportunizando aos alunos aprendizados que o capacitem a fazer as melhores escolhas para sua vida e para a coletividade.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA IRACEMA DOS SANTOS

Esta pesquisa foi realizada na Escola Iracema dos Santos, a qual está localizada na Ilha dos Valadares, no município de Paranaguá e foi fundada através de decreto de Denominação nº 1.508 de 4 de setembro de 1.992. Contava inicialmente com o Ensino Fundamental de 1ª a 4ª série e em 1998 passou a denominar-se “Escola Municipal “Iracema dos Santos” - Ensino Fundamental.

A partir de 2010 a Escola passou a ofertar também a Educação Infantil, atendendo atualmente quatro turmas de pré-escolar. A Escola Municipal Iracema dos Santos recebe este nome em homenagem à Senhora Iracema dos Santos¹, moradora da Ilha dos Valadares que contribuiu com seu trabalho social para a melhoria da comunidade valadarense.

A Escola Iracema dos Santos (figura 1), conta com aproximadamente 525 alunos, divididos em 24 turmas, sendo 20 das séries iniciais do 1º ao 5º ano e quatro turmas da Educação Infantil, sendo divididas 12 no período da manhã e 12 turmas no período da tarde. No período da noite a escola também conta com o Ensino de Jovens e Adultos (EJA).

FIGURA 1 - ENTRADA DA ESCOLA



FONTE: A autora (2024).

¹ Nascida em Paranaguá, costureira, dedicou sua vida a auxiliar o próximo na melhoria da condição de vida de seus semelhantes, por muito tempo ministrou cursos de trabalhos manuais e artesanato na comunidade, sendo uma das fundadoras do bloco carnavalesco carijós que mais tarde torna-se Escola de Samba união da Ilha. Juntamente com seu esposo o Senhor Eugênio dos Santos patrocinava a cultura local através da divulgação do fandango, tão popular na Ilha dos Valadares e disseminado por todo o estado.

3.2 ABORDAGEM METODOLOGICA

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa, aplicando-se a pesquisa participante e a sequência didática para a investigação. Para Gil (2002), a pesquisa qualitativa tem caráter subjetivo quanto ao seu objeto, com intuito de descrever, decodificar ou interpretar. A pesquisa qualitativa busca coletar dados qualitativos para interpretar a realidade de forma mais aprofundada. A sequência didática será a ferramenta utilizada para fins da aprendizagem da Educação Alimentar.

A Sequência Didática de acordo com Zabala (1998), se define como um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais. O autor explica, que há diferentes metodologias ou formas de ensinar e que os tipos de atividades ou a maneira de articulá-las são um dos traços diferenciais que determinam a especificidade de certas propostas didáticas.

Segundo Faria e Santos “as sequências didáticas (SD) apresentam-se como um recurso didático-pedagógico constituído por uma série de atividades articuladas, em torno de um tema central, objetivando desenvolver certas habilidades e competências. (Faria e Santos, 2020, p.8). Na visão de Silva e Lorenzetti (2020), a sequência didática como estratégia de ensino pode ser eficaz na aprendizagem de habilidades diversas para se chegar à compreensão e construção do conhecimento.

Zabala (1998) diz ainda, que a ordem em que é proposta a atividade é o primeiro elemento para se identificar o método e que a maneira de se situar uma atividade em relação a outra não é apenas só o tipo de tarefa é um critério que possibilita identificar ou caracterizar previamente uma forma de ensinar. É preciso ter claro o objetivo de se trabalhar determinados conteúdos, e se a sequência em que as atividades estão dispostas levará a aprendizagem que se pretende.

Para Faria e Santos (2020) as sequências didáticas (SD) são um recurso didático-pedagógico composto por uma série de atividades articuladas, acerca de um tema central, com o propósito de desenvolver certas habilidades e competências. As atividades da sequência didática são pensadas para que a cada passo do aluno seja uma preparação para o próximo passo, visto que a intencionalidade é uma sequência de aprendizagem sobre o assunto abordado.

Na pesquisa participante, segundo Brandão (1981), os sujeitos da pesquisa têm a oportunidade de conhecer a própria realidade, participar da construção do

conhecimento e se apossar dele, para reescrever a sua história. A pesquisadora será parte atuante nessa investigação com fins de intervenção ou Ação Educativa. A pesquisa também será de caráter bibliográfico visto que buscará aporte teórico em livros, dissertações, periódicos, sites de pesquisa o que segundo Gil (2002), configura a pesquisa bibliográfica.

O pesquisador estando junto aos sujeitos pesquisados, pode então ter uma melhor compreensão do modo como eles percebem a realidade e seus problemas, tendo assim uma visão empática e sensível ao auxiliá-los na busca por soluções. “A investigação, a educação e a ação social convertem-se em momentos metodológicos de um único processo dirigido à transformação social”. (Brandão e Borges, 2007, p.53). Ainda que, a pesquisa sirva a uma ação social local e limitada de uma questão específica da vida social, é o seu todo o que está em questão.

A sequência didática foi utilizada como ferramenta de sensibilização dos alunos na questão da alimentação saudável, e nesta investigação foi composta de sete momentos. O 1º e 2º momento sobre “Sondagem prévia”, momento de Investigação dos hábitos alimentares dos alunos”; o 3º momento foi de “Intervenção teórica por meio da Educação Alimentar”; o 4º momento foi “Experimentando alimentos saudáveis e testando os sentidos do tato, olfato e paladar”; no 5º houve a palestra do Nutricionista “Aprendendo sobre Alimentação Saudável”; o 6º e 7º foram momentos de “Prática- preparação de alimentos saudáveis e degustação”, e produção da história sobre a alimentação saudável.

Para o êxito no uso dos registros fotográficos dos momentos da sequência didática foi esclarecido para os alunos sobre a pesquisa e sobre a importância dos pais autorizarem e assinarem o Termo de autorização de uso de imagem (APENDICE A). As dúvidas dos pais puderam ser esclarecidas junto a Direção da Escola e todos os pais assinaram o documento, os quais estão com esta pesquisadora.

3.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os sujeitos dessa pesquisa são os alunos do 4º ano D da Escola Municipal Iracema dos Santos, localizada na Ilha dos Valadares, Paranaguá/PR. A turma é composta por 22 alunos sendo composto por 16 meninas e seis meninos na idade de nove e dez anos no período matutino. A escolha da turma foi devido a

acessibilidade visto que a pesquisadora foi professora da turma no ano de 2023 e atualmente trabalha como professora de apoio de uma aluna autista dessa classe.

A Escola Iracema dos Santos embora não expresse em seu Projeto Político Pedagógico a relevância da Educação Alimentar para a construção de hábitos alimentares saudáveis, sempre tem buscado sensibilizar os alunos quanto às questões ambientais de forma geral. Tanto a equipe pedagógica, professores, profissionais da escola em geral estão sempre incentivando os alunos a terem uma alimentação mais saudável tendo como base a merenda escolar, que é feita com base no cardápio elaborado pela equipe de nutricionistas como mostra os anexos A, B e C.

Os momentos de aprendizagem, ocorreram nas terças-feiras, do período matutino. A professora regente disponibilizou o tempo necessário para que a pesquisadora pudesse desenvolver a pesquisa com seus alunos.

3.3.1 Aplicação da sequência didática

A Sequência Didática foi trabalhada em sala de aula com os 22 alunos do quarto ano D. Os momentos ocorreram nas terças feiras do período matutino em aulas cedidas pela professora regente com o aval da direção. Os alunos foram autorizados pelos pais e responsáveis mediante assinatura do termo de autorização.

Nesta seção se descreve como ocorreu na prática cada momento da sequência didática trabalhada com os alunos a fim de que os objetivos do planejamento fossem alcançados.

Na primeira atividade de sondagem a professora explicou para os alunos que trabalharia com eles um projeto sobre alimentos e que eles colocassem na lista aqueles alimentos que eles comiam ao menos duas vezes por semana, para que eles não colocassem alimentos que comem apenas esporadicamente. A professora, porém, não explicou que se tratava de um projeto de educação alimentar ou alimentação saudável, pois se eles entendessem que se tratava disso, talvez por ter um pouco de entendimento sobre o assunto colocariam na lista apenas alimentos que eles consideram saudáveis.

Descrição do 1º momento: Sondagem prévia

1º MOMENTO: SONDAGEM PRÉVIA
Data: 20/08/2024
Duração: 1h
Componente curricular: Interdisciplinar, Língua Portuguesa, Matemática.
Conteúdo: Produção de lista, responder questionário, coleta de dados para pesquisa.
Objetivo de aprendizagem: (EF04LP24), (EF06MA33) Preencher lista, responder questionário, coletar dados para pesquisa.
Metodologia: Sondagem prévia. A professora entregou uma folha impressa para que eles fizessem a lista e respondessem o questionário. Nesse primeiro momento apenas foi explicado que iriam trabalhar uma atividade e que seria necessário que eles preenchessem uma lista dos alimentos e respondessem as perguntas.
Atividade proposta: Atividade de sondagem: Preencher uma lista de alimentos.
Recursos: Folha da atividade impressa, papel, caneta.

Nesse momento de sondagem a professora explicou para os alunos que trabalharia com eles um projeto sobre alimentos e que eles colocassem na lista aqueles alimentos que eles comem ao menos duas vezes por semana, para que eles não colocassem alimentos que comem apenas esporadicamente (Figura 2). A professora, porém, não explicou que se tratava de um projeto de educação alimentar ou alimentação saudável, pois se eles entendessem que se tratava disso, talvez por ter um pouco de entendimento sobre o assunto colocariam na lista apenas alimentos que eles consideram saudáveis.

As crianças começaram a preencher a lista e um dos alunos perguntou: Mas o que eu posso colocar? A professora respondeu que poderia colocar todos aqueles alimentos que ele consumia no dia a dia. Outra criança perguntou: Professora, posso colocar “Doritos”(um tipo de salgadinho industrializado)? A professora respondeu que se ele consumia mais de uma vez na semana, podia colocar. Outra aluna perguntou

se podia colocar “Tiquenitos” (empanado de frango), a professora disse que sim. Outro perguntou se podia colocar coca-cola e a professora explicou novamente que tudo o que eles costumavam comer ou tomar mais que duas vezes por semana, podia ser colocado.

FIGURA 2 – ALUNOS PREENCHENDO A LISTA DE ALIMENTOS



FONTE: A autora (2024).

Acredito que perguntaram se podiam colocar esses alimentos na lista porque desconfiaram se tratar de uma lista de alimentos saudáveis, então quiseram confirmar. Além de preencher a lista, as crianças também responderam três perguntas.

1) Quem costuma comprar os alimentos que você consome? O objetivo da pergunta é saber quem é o provedor dos alimentos que a criança consome. Apenas para comprovar que são hábitos alimentares constituídos na própria família, embora saibamos que são permeados por outras influências. Todos responderam que o pai e mãe compravam os alimentos e dois alunos responderam que era o tio que também comprava e outros dois disseram que o avô e o irmão também compravam os alimentos em casa.

2) Você costuma pedir para seus pais ou responsáveis comprar alimentos que você gosta quando vão ao mercado? A pergunta teve como objetivo verificar se a criança tem alguma influência ou poder de escolha nas compras de alimentos da família. Dos 22 alunos, 19 responderam que sim e apenas três responderam, não.

3) Quais os alimentos que você mais gosta? Com que frequência você consome esses alimentos? Essa pergunta teve por objetivo saber por que tipo de

alimentos eles têm preferência. Dos 22 alunos, dois citaram apenas frutas, cinco colocaram frutas e outras guloseimas, um citou apenas pepino em conserva e 15 colocaram refrigerante, salgadinho, chocolate, pizzas, coxinha, mas não colocaram nenhuma fruta. A frequência da ingestão desses alimentos preferidos ficou em torno de uma a duas vezes na semana. Todos os 22 alunos participaram dessa etapa.

Após preencherem a lista os alunos comentaram uns com outros sobre os alimentos que mais gostavam. A maioria deles citou os chocolates, salgadinhos de pacote, pizzas e refrigerantes como seus alimentos preferidos.

No 2º momento, o objetivo foi construir um gráfico de tabela e depois analisar os dados contidos nessa tabela, e, pesquisar sobre os alimentos apresentados.

Descrição do 2º momento: Meus hábitos alimentares

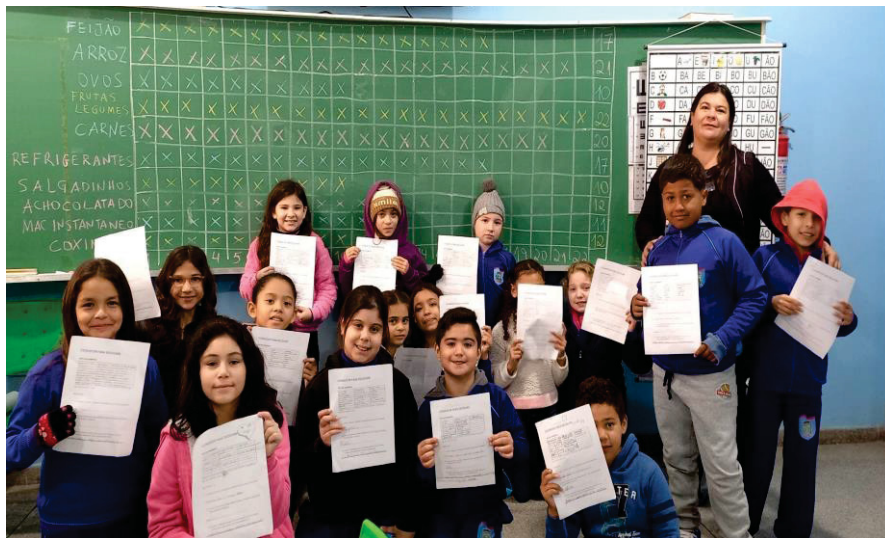
2º MOMENTO: MEUS HÁBITOS ALIMENTARES
Data: 27/08/2024
Duração: 1 hora e 30 minutos
Componente curricular: Interdisciplinar, Matemática.
Conteúdo: Educação alimentar; Gráfico de tabela- tratamento de informações; pesquisa sobre os alimentos.
Objetivo de aprendizagem: Habilidade (EF04MA27), (EF04MA28), construir um gráfico de tabela, analisar os dados contidos na tabela, pesquisar sobre os alimentos apresentados na tabela.
Metodologia: A professora desenhou a tabela - escolheu os alimentos previamente para compor a tabela (mas explicou que escolheu alguns alimentos porque apareceram em muitas listas e eles iriam pesquisar sobre esses alimentos, para descobrir se eram bons ou maus para a saúde) e com a ajuda dos alunos foi preenchendo a tabela com um X para cada vez que aquele alimento aparecesse na lista. No final se computou o total de cada alimento.
Atividade proposta: Construir um gráfico de tabelas, pesquisar sobre os alimentos da tabela.
Recursos: Lousa, giz, papel, caneta e internet.

As listas (modelo de lista apêndice B, página 72) foram analisadas

previamente pela professora que escolheu dez alimentos da tabela sendo: cinco alimentos (Arroz, feijão, ovos, carnes, frutas e verduras) por serem a base da alimentação brasileira, por serem considerados alimentos nutritivos e porque apareceram na maioria das listas. Os outros quatro alimentos foram escolhidos por fazer parte dos alimentos industrializados que mais consumidos por crianças e adolescentes, e a coxinha que apareceu em 50% das listas e eles pediram para colocar na tabela, porque mesmo aqueles que não colocaram disseram que consomem, embora com pouca frequência. Embora a professora tenha feito a seleção prévia, foi explicado para os alunos o porquê esses foram os alimentos escolhidos.

A Figura 3 (tabela) foi desenhada no quadro pela professora com os dez alimentos na vertical e 22 quadrados numerados na horizontal referente a quantidade de alunos. A lista foi entregue aos alunos que foram verificando se o alimento estava em sua lista e a professora colocava um X a cada vez que ele aparecia e se computava o resultado. Essa é a forma das crianças perceberem no quadro geral do que se alimentam enquanto participam da composição do gráfico de tabela.

FIGURA 3 – INFORMAÇÕES COMPUTADAS NO GRÁFICO DE TABELA



FONTE: Márcia P. Mendes (2024).

Estando a tabela preenchida eles observaram e se puseram a comentar sobre os alimentos da tabela. Relatando uns para os outros o que mais gostavam, porque não gostavam de determinados alimentos. Uma aluna disse que não comia

nenhum tipo de carne e a professora perguntou por quê? Ela disse que simplesmente não gostava. Outro disse que só comia carne moída e nenhum outro tipo porque também não gostava. Outra aluna falou que sua avó fazia coxinha e que ela comia coxinha quase todo dia. A professora perguntou se todos tinham o costume de comer comida preparada pela família no almoço ou jantar ou comiam lanches.

Apenas três crianças disseram que a mãe não fazia janta que sempre comia um lanche ou miojo (macarrão instantâneo). Uma delas falou que comia miojo quase todos os dias. A professora perguntou se eles comiam a refeição da escola todos os dias e apenas a aluna autista disse que não comia, pois não gostava, só comia a maçã quanto tinha. Outro aluno falou que só comia se fosse lanche, mas não comida, porque preferia almoçar em casa. Todos os demais disseram que comiam, não comiam apenas se fosse alguma coisa que não gostavam.

Alguns alunos faltaram à aula, porém as listas estavam com a professora que computou suas respostas no gráfico de tabela. No final da aula a professora pediu para cada aluno pesquisar na internet sobre um dos alimentos da tabela. A professora orientou que eles deviam buscar saber o que os nutricionistas falam sobre o alimento que eles iriam pesquisar. No próximo encontro, o terceiro momento, eles iriam compartilhar suas descobertas com os colegas.

Descrição do 3º Momento: Roda de Conversa: Compartilhando a pesquisa.

3º MOMENTO: COMPARTILHANDO A PESQUISA
Data: 03/09/2024
Duração: 1 hora e 30 minutos.
Componente curricular: Língua portuguesa, Ciências, Interdisciplinar
Conteúdo: Relatório oral da pesquisa
Objetivo de aprendizagem: (EF15LP13), (EF05CI08), relatar as informações da pesquisa; compartilhar descobertas feitas por meio da pesquisa.

Metodologia:

Numa roda de conversa os alunos compartilharam as informações que conseguiram sobre os alimentos que pesquisaram e a professora intermediou a roda de conversa, para que eles pudessem absorver o conceito do que é saudável ou não. A cada relato a professora instiga os alunos a falar sobre o que eles pensam sobre esse determinado alimento, se eles deveriam continuar ingerindo sem preocupação ou deviam ter mais atenção caso se trate de um alimento pouco saudável, que traga malefícios para sua saúde.

Atividade proposta:

Roda de conversa, compartilhar informações.

Recursos:

Sala de aula.

Nesse 3º momento da investigação os alunos por meio da pesquisa já tinham uma noção se os alimentos que consomem são ou não saudáveis. Foram pesquisados os alimentos da tabela do encontro anterior: arroz, feijão, ovos, carnes (bovina, suína, frango ou peixe), frutas e legumes, salgadinhos de pacote, refrigerante, achocolatado, macarrão instantâneo e coxinha.

A professora orientou os alunos que pesquisassem a opinião de nutricionistas sobre os alimentos que deviam pesquisar, buscando saber se eles traziam benefícios ou malefícios para a saúde, se eram nutritivos e com que frequência podiam ser ingeridos, ou se deviam ser evitados. A professora pediu para que eles se atentassem a estes fatores para que ao fazer a pesquisa eles pudessem já ir em compreendendo se o alimento era ou não saudável.

Os alunos leram as suas pesquisas (figura 4) e a cada alimento a professora os instiga a pensar no alimento desde a sua origem e dessa forma mostrava para eles quais alimentos eram mais próximos dos naturais e quais eram mais processados, para que eles compreendessem que nem todos os alimentos trazem benefícios para a saúde, e os processados e ultraprocessados fazem muito mal. A pesquisa já mostrava os benefícios para o corpo e bem estar, bem como aqueles que traziam riscos para a saúde e a professora também compartilhou com eles sobre os índices de crianças e adolescentes obesos, com sobrepeso e do aumento de doenças decorrentes da má alimentação.

FIGURA 4 – COMPARTILHANDO A APRENDIZAGEM



FONTE: A autora (2024).

Durante a conversa, alguns alunos relataram ter familiares diabéticos, sofrendo de hipertensão (pressão alta), como aparecia na pesquisa. Alguns relataram que principalmente a mãe sempre falava para não comer tantas besteiras doces que fazia mal para a saúde. Outro falou: A mãe fala que faz mal, mas ela compra. Alguns disseram que não gostavam de certos legumes, que preferiam as frutas. A professora explicou que era importante ter uma alimentação balanceada, com alimentos de todos os grupos, pois o nosso corpo precisava deles para funcionar bem.

Nos dias posteriores, alguns alunos relataram para a professora o que comeram no recreio e falaram dos grupos de alimentos presentes na refeição, outro grupo de alunos ao trabalhar uma produção de texto colocaram que iam ao mercado para comprar frutas, pois elas faziam bem para a saúde. São simples fatos, porém são demonstrações de que estão internalizando o que aprenderam sobre a alimentação saudável.

O quarto momento, foi muito divertido e de muito aprendizado e descobertas. A professora levou para a sala de aula alguns alimentos para que os alunos provassem de olhos vendados (figura 5). A professora pediu que todos fossem lavar as mãos antes da prova dos alimentos. A professora vendava a criança e levava até a mesa e então ela pegava um pedaço do alimento com o garfo e colocava na mão da criança e ela precisava primeiramente testar seu tato, sentir a textura, depois cheirar para ver se adivinhava do que se tratava e só depois ela provava para

adivinhar o que era sem ver.

A professora levou manga, tangerina, kiwi, uva verde, maçã verde, tomate e batata doce. Algumas das crianças nunca haviam provado a maçã verde e duas crianças nunca haviam provado batata doce, pois achavam que era ruim, mas ao provar de olhos vendados sem saber o que era disseram que era bom (Figura 5). Uma das crianças falou que as únicas frutas que ele gostava eram banana, maçã e melancia, mas foi encorajado a provar a uva e disse que não era ruim como ele pensava. Algumas crianças admitiam que não provaram por achar que pudesse ter gosto ruim, mas que passariam a provar os alimentos sem medo.

Descrição do 4º momento: Testando os Sentidos do tato, olfato e paladar.

4º MOMENTO: TESTANDO OS SENTIDO DO TATO, OLFATO E PALADAR
Data: 10/09/2024
Duração: 1h e 30 minutos
Componente curricular: Ciências; Interdisciplinar
Conteúdo: Sentidos do tato, olfato e paladar; alimentação saudável
Objetivo de aprendizagem: Habilidades (EF03CI38CSMM), (EF05CI08), usar os sentidos para identificar os alimentos; compreender que alimento saudável é importante para a saúde e bem estar.
Metodologia: A professora levou alimentos saudáveis diferenciados- de preferência frutas- e as crianças de olhos vendados foram convidados a prová-los. Nessa degustação o aluno precisa sentir a textura, o cheiro e o gosto do alimento e tentar descrever como ele percebe através tato, olfato e paladar e se ele sabe de que fruta se trata. todos os alunos participaram da prova dos alimentos.
Atividade proposta: Degustação dos alimentos tendo os olhos vendados.
Recursos: Venda para os olhos, alimentos diversificados- preferencialmente frutas.

Durante a prova dos alimentos a criança que provava aquele alimento que gostava muito, geralmente só ao sentir o cheiro já conseguia identificar. Alguns,

mesmo provando certos alimentos não identificaram, pois não estavam acostumados a ingeri-los (Figura 5). Ao final do teste dos sentidos, todos puderam provar de todos os alimentos e foi muito bom constatar que algumas crianças que não comiam alguns dos alimentos foram provar e gostaram. As crianças muitas vezes recusam o alimento sem provar, olham alguns alimentos e tiram conclusões sem ao menos prová-los. Esse momento serviu para mostrar a eles que muitos dos alimentos que eles pensam ser ruins pode ser muito bom e eles devem dar uma chance principalmente se forem alimentos naturais que fazem bem para sua saúde.

FIGURA 5 – PROVANDO OS ALIMENTOS DE OLHOS VENDADOS



FONTE: A autora (2024).

Esse momento foi muito especial. Além de testar os sentidos, as crianças se divertiram, compartilharam os seus gostos por alimentos saudáveis, encorajaram os colegas em relação a certos alimentos e aprenderam que alimentos saudáveis também são gostosos. No final eles pediram: Professora faz de novo. foi muito legal! Fiquei contente e expliquei para eles que em breve faríamos um outro momento de preparação e degustação de alimentos saudáveis.

No quinto momento, a professora convidou o nutricionista Gustavo Morato, integrante da equipe dos nutricionistas do Grupo Risotolândia - empresa encarregada da alimentação escolar no município de Paranaguá/PR. O Gustavo é responsável por fazer os trabalhos de Educação Alimentar com os alunos da rede municipal. O Gustavo (figura 6), trouxe um vídeo mostrando para eles exemplos de alimentação saudável e não saudável, falou para eles sobre os riscos de uma má alimentação, as

doenças que poderiam desenvolver, falou da necessidade das vitaminas para a inteligência e disposição.

Descrição do 5º momento: Palestra com o nutricionista

5º MOMENTO: PALESTRA COM O NUTRICIONISTA
Data: 20\09\2024
Duração: 1h a 1h30m.
Componente curricular: Ciências, Interdisciplinar
Conteúdo: Alimentação saudável; riscos da má alimentação
Objetivo de aprendizagem: Habilidade (EF05CI08), sensibilizar para a importância da alimentação saudável e os riscos da má alimentação; proporcionar aprendizagem por meio da Educação Alimentar.
Metodologia: Palestra, vídeo informativo (fica a critério do(a) convidado(a)). A professora convidou um nutricionista para conversar com os alunos sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, equilibrada e também expor para eles os riscos de uma alimentação inadequada.
Atividade proposta: Fica a critério do(a) convidado(a).
Recursos: A critério da escola e do convidado (a).

Eles ouviram tudo atentamente o nutricionista (Figura 6) e fizeram perguntas como: Posso comer carne todo dia? Ele disse que sim, mas que devia variar, não comer só um tipo de carne. Outra aluna falou que não tomava café da manhã pois acordava atrasada. Ele então explicou da importância do café da manhã para começar o dia com energia e disposição para realizar as tarefas, para pensar, ter boas ideias e se sentir bem. Ele falou da importância de comer alimentos variados, pois os alimentos possuem nutrientes diferentes e nosso corpo precisa deles para funcionar corretamente.

FIGURA 6 – APRENDENDO COM O NUTRICIONISTA



FONTE: A autora (2024).

Um aluno perguntou se a criança também tinha que tomar dois litros de água por dia e o Gustavo ensinou como eles poderiam saber quanto de água cada pessoa deveria tomar. Ele mostrou no quadro, como se faz a conta, ele explicou que o cálculo é multiplicar o número 35 pelo seu peso e então o resultado é a quantidade de água que devia tomar. Ele fez então alguns cálculos com o peso de alguns alunos como exemplos.

No final do vídeo havia algumas perguntas de múltiplas escolhas referentes aos hábitos alimentares como: Que tipo de alimentos deve conter em uma alimentação saudável? Que tipo de alimentos devem evitar? Que alimentos escolher para um lanche saudável? O que deve ser colocado em um prato saudável? As questões tinham quatro alternativas e apenas uma era a correta. As crianças acertaram todas as perguntas sobre hábitos alimentares saudáveis e foram parabenizadas pelo nutricionista Gustavo. Fiquei muito orgulhosa deles, pois demonstraram ter aprendido o que estudaram.

O Gustavo foi muito simpático e profissional. Ficamos muito contentes com o aprendizado. No final desse encontro a professora combinou com eles que eles pesquisassem receitas saudáveis para decidirmos o que fazer nas preparações das receitas saudáveis para degustação no próximo encontro.

Descrição do 6º momento: Preparação de alimentos saudáveis.

6º MOMENTO: PREPARAÇÃO E DEGUSTAÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS
Data: 17/09/2024
Duração: 1h e 30 minutos.
Componente curricular: Ciências, Interdisciplinar.
Conteúdo: Alimentação Saudável e Nutritiva.
Objetivo de aprendizagem: Habilidade, (EF05CI08) Preparar alimentos saudáveis; degustar e apreciar alimentos saudáveis.
Metodologia: Os alunos prepararam com a supervisão da professora alimentos saudáveis para degustar juntos. As receitas foram escolhidas previamente para que os ingredientes e os utensílios necessários ao preparo fossem providenciados. Os alimentos foram higienizados previamente pela professora. Foram escolhidos preparos fáceis que pudessem ser preparados sem cozimento para que fossem feitos na sala de aula.
Atividade proposta: A atividade consiste em preparar os alimentos em colaboração para depois degustar.
Recursos: Alimentos e utensílios para a higienização e preparação dos alimentos.

O sexto momento foi o mais esperado por todos. Eles estavam ansiosos por esse dia. A professora havia pedido para eles que pesquisassem no fim de semana algumas receitas saudáveis para que decidissem o que fazer e na segunda eles trouxeram algumas ideias que haviam pesquisado na internet e ficou decidido que fariam a salada de frutas, sanduíche de peito de frango e bolo de cenoura.

Todos os alimentos foram comprados e higienizados pela professora. Foi perguntado antecipadamente se algum deles tinham alguma alergia ou intolerância a algum tipo de alimento e todos disseram que não. Como não havia como preparar o bolo de cenoura na escola, a professora levou pronto e fez também um bolo de banana, maçã e aveia. O sanduíche de frango com requeijão, alface e tomate foi feito na escola, a professora só levou o frango pronto. A salada de frutas com iogurte também foi feita na sala.

O momento da preparação e degustação (figura 7), teve como objetivo que os alunos percebessem que os alimentos saudáveis também podem ser saborosos, além de nutritivos. Foi um momento muito especial de troca, onde eles se ajudaram, conversaram sobre os alimentos, ensinavam uns aos outros como descascar, cortar, arrumar, enfim. Além de preparar e degustar alimentos, o momento da preparação também foi muito significativo pois houve muita interação e alegria entre os alunos.

Ao terminar a preparação todos se puseram a experimentar os alimentos e partilhavam uns com os outros o que tinham achado. A professora os deixou à vontade para degustar e ficou somente observando a reação deles. O resultado foi surpreendente, apenas dois alunos não comeram a salada de frutas (a aluna autista, por ser bastante seletiva e o outro aluno porque não gostava de algumas frutas.

FIGURA 7 – PREPARANDO UM LANCHE SAUDÁVEL



FONTE: A autora (2024).

Todos comeram o sanduíche de peito de frango desfiado com requeijão, embora dois dos alunos comeram sem alface pois não gostavam. Todos comeram bolo de cenoura, com exceção da aluna autista. O bolo de banana, maçã e aveia teve alguns que não quiseram provar, mas os que provaram disseram que gostaram muito e duas alunas pediram para dar a receita para suas mães.

O que se pode perceber é que os alunos são bem receptivos aos alimentos saudáveis, talvez alguns precisem apenas de um pouco de estímulo para aprenderem a trocar os alimentos pouco nutritivos por alimentos mais saudáveis. O sexto momento foi um momento de construir memórias e aprender que alimento saudável pode ser muito gostoso. Este momento foi pensado para que os alunos criem memória afetiva

pelos alimentos que prepararam e degustaram juntos e possam a partir dessa experiência optarem por alimentos mais saudáveis sempre que tiverem oportunidade.

O sétimo momento foi o momento de constatar a aprendizagem. A proposta foi a construção de uma história coletiva sobre alimentação saudável. A professora perguntou a eles se eles preferiam contar a história deles durante o percurso da aprendizagem da Educação Alimentar ou se preferiam criar uma história fictícia. Os alunos preferiram criar uma história fictícia e então começamos a pensar onde aconteceria a história, quem seriam os personagens e começamos a escrever no quadro. A professora foi a escriba (figura 8).

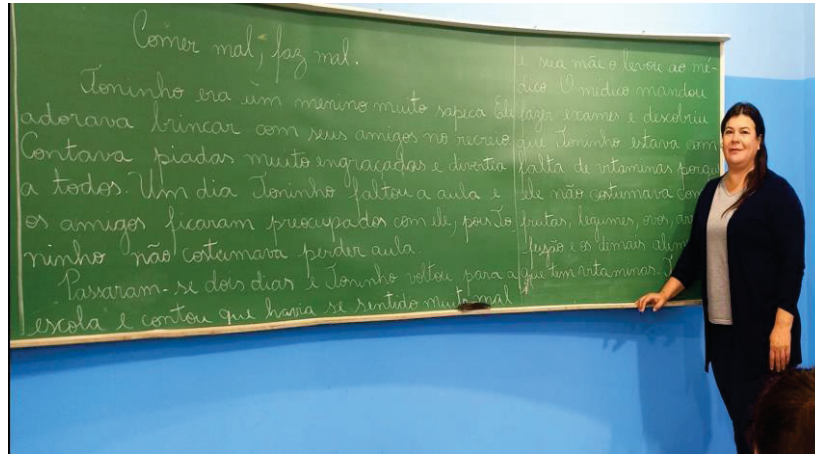
Descrição do 7º Momento: Produção de texto sobre a alimentação saudável

7º MOMENTO: PRODUÇÃO DA HISTÓRIA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Data: 24/09/2024
Duração: 3h
Componente curricular: Língua Portuguesa, Ciências, Interdisciplinar
Conteúdo: Produção de texto (criar uma história sobre alimentação saudável).
Objetivo de aprendizagem: (EF35LP07), (EF05CI08), produzir uma história sobre a importância da alimentação saudável como forma de constatar a aprendizagem; ilustrar a história.
Metodologia: Tendo a professora como escriba, os alunos criaram juntos com a professora uma história, demonstrando o que aprenderam durante o estudo proposto na sequência didática. A professora os ajudou a organizar no quadro as ideias que foram surgindo para construir uma história coesa e coerente.
Atividade proposta: Produção de uma história coletiva.
Recursos: Lousa, giz, papel A4, lápis de cor, canetinha.

Primeiro foi proposto que a história aconteceria em uma escola, com uma turminha muito alegre, onde haveria um menino chamado Toninho (foram várias sugestões de nomes, mas o escolhido pela maioria foi esse), que se alimentava muito

mal e por isso ficou doente. Com o desenrolar da história foram aparecendo os personagens. A Aninha, outra personagem, era uma menina muito inteligente que entendia tudo sobre alimentação saudável e começou a explicar para os colegas o que era uma alimentação saudável e porque era importante se alimentar de forma saudável.

FIGURA 8 – PRODUÇÃO DA HISTÓRIA



FONTE: Márcia P. Mendes (2024).

Foi uma produção bem significativa, pois eles mostraram que compreenderam o que foi proposto durante toda sequência de estudo e a produção da história foi a consolidação dos passos da sequência. Após a produção da história os alunos ilustraram a história que criaram (figura 9), porém a ilustração foi uma construção individual.

FIGURA 9 – ILUSTRAÇÃO FEITA PELOS ALUNOS



FONTE: A autora (2024)

Esse momento foi também a constatação da aprendizagem, visto que se trabalhou a educação alimentar em forma de sequência didática e o último passo foi a produção da história sobre a alimentação saudável. A produção de uma história coletiva (Figura 9), foi a oportunidade de colocar em prática o que aprenderam e também para sistematizar os conhecimentos adquiridos.

Os alunos intitularam a história “Comer mal, faz mal”. Descrita a seguir na íntegra:

Toninho era um menino muito sapeca, que adorava brincar com seus amigos no recreio, contava piadas e divertia todo mundo. Um dia Toninho faltou a aula e os amigos ficaram preocupados com ele, pois Toninho não costumava perder aula.

Passaram-se dois dias Toninho voltou para a escola e contou que havia se sentido muito mal e sua mãe o levou ao médico. O médico mandou fazer exames e descobriu que Toninho estava com falta de vitaminas, porque ele não costumava comer frutas, legumes, ovos, arroz, feijão. Toninho falou que preferia comer lanches como, salgadinhos fritos que comprava na lanchonete, pão com hambúrguer, macarrão instantâneo(miojo), bolacha recheada e salgadinho de pacote.

A Aninha que entendia muito de alimentação saudável, pois sua mãe lhe ensinava o que era uma boa alimentação, explicou para o Toninho que o corpo humano necessita das vitaminas que são encontradas nos alimentos saudáveis e que esses alimentos que o Toninho estava comendo não são saudáveis porque não tem vitaminas.

A Aninha explicou para o Toninho e para toda a turma que esses alimentos que o Toninho gosta devem ser evitados, que devemos preferir alimentos o mais natural possível, pois o excesso de sódio, açúcares, gorduras, conservantes, corantes e essas outras coisas com nomes complicados que não são alimentos, fazem mal para nossa saúde, podendo desenvolver doenças muito perigosas na gente.

A turma ficou muito interessada no assunto da alimentação saudável e fez um montão de perguntas para a Aninha sobre alimentação saudável e a Aninha aproveitou para ensinar para a turminha o que deviam comer para manter o corpo saudável, ter disposição para brincar, estudar e se sentir bem. Ela contou para os amigos que uma alimentação completa e nutritiva deve conter todos os grupos de alimentos que são os carboidratos, vegetais e proteínas. Os amigos ficaram meio confusos com esses nomes e a Aninha falou então que eles deviam colocar no prato o arroz, ou macarrão, feijão, algum tipo de carne ou ovos e os vegetais que são importantíssimos porque são ricos em vitaminas.

Ela falou ainda, que em vez de comer bolacha recheada, salgadinho, doces, devíamos comer frutas e deixar esses alimentos que só são gostosos mas não tem vitaminas para comer só de vez em quando. Toda turma ficou muito impressionada com tudo o que a Aninha explicou.

O Toninho falou que a Aninha parecia o médico falando pra ele. A Aninha falou que queria ser médica quando crescer e se queria cuidar das pessoas para ficarem saudáveis devia aprender a cuidar primeiramente dela para ter disposição para estudar e brincar.

4 RESULTADOS DA PESQUISA

A pesquisa demonstrou que a investigação dos hábitos alimentares dos alunos, a intervenção por meio da Educação Alimentar, e, a constatação da aprendizagem, promoveram uma sensibilização sobre escolhas alimentares saudáveis. A sequência didática trabalhada com os alunos, possibilitou aos próprios alunos constatarem a cada descoberta de um novo alimento a compreensão sobre a importância da alimentação saudável. Tornando-se mais reflexivos quanto a própria alimentação.

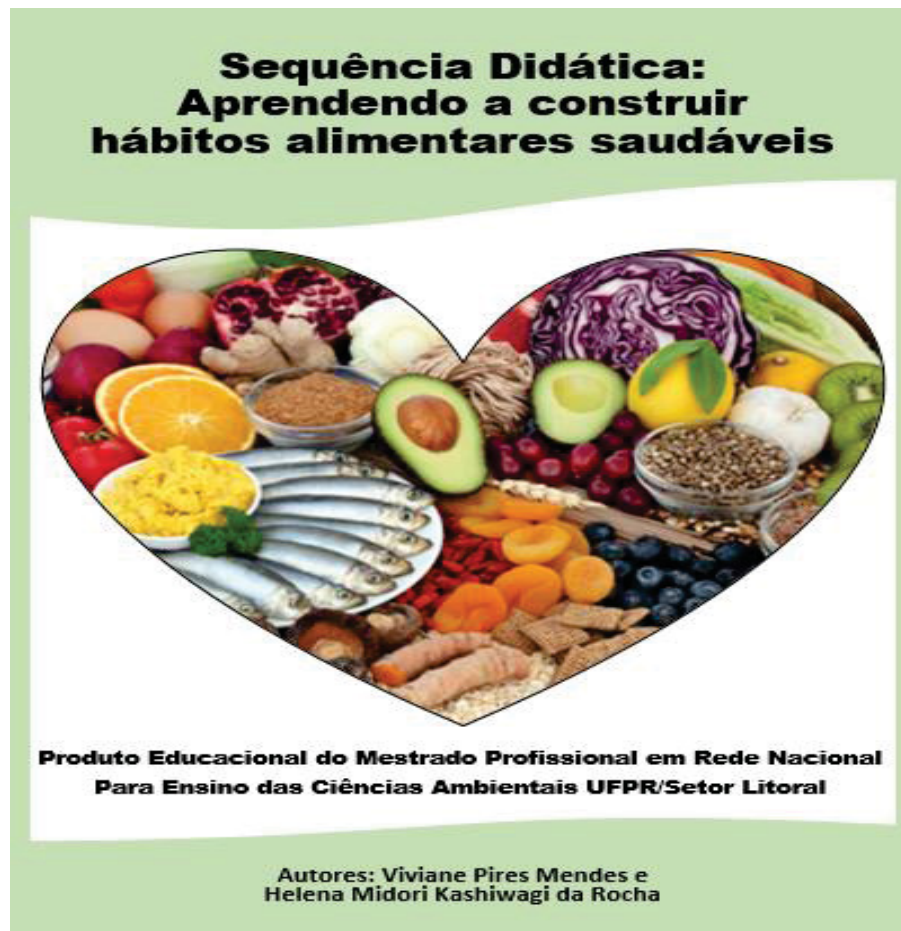
Cada etapa da pesquisa empírica foi um aprendizado, visto que se percebeu que os alunos refletiram sobre seus hábitos alimentares e os benefícios da alimentação saudável. Constatou-se que a sensibilização sobre Educação Alimentar precisa ser uma constante, começando desde a Educação Infantil, para que a alimentação saudável se torne um hábito, um estilo de vida e não uma escolha.

4.1 PRODUTO EDUCACIONAL DA PESQUISA

O produto educacional proposto por esta pesquisa foi uma sequência didática intitulada “Sequência Didática: aprendendo a construir hábitos alimentares saudáveis” (Figura 10). A sequência permitiu organizar o planejamento de atividades teóricas e práticas distribuídas em sete momentos. Cada momento seguiu um planejamento com data, duração do encontro, objetivos de aprendizagem, metodologia, atividade proposta e recursos necessários.

O 1º e 2º momento: Sondagem Prévia- Momento de Investigação dos Hábitos Alimentares dos Alunos; o 3º momento: será de Intervenção Teórica por Meio da Educação Alimentar; o 4º: momento será Experimentando Alimentos Saudáveis e Testando os sentidos do tato, olfato e paladar; no 5º: a Palestra do Nutricionista- Aprendendo sobre Alimentação Saudável; o 6º e 7º: serão momentos de prática- Preparação de alimentos saudáveis e degustação, e Produção da história sobre a alimentação saudável.

FIGURA 10 - CAPA DO PRODUTO EDUCACIONAL



FONTE- A autora (2024)

Além dos momentos de aprendizagem, como mais um passo na aprendizagem foi criado um “jogo interativo” (Figura 10) que denominamos de “Educação Alimentar: testando seu conhecimento!” Com perguntas e respostas sobre alimentação saudável. No contexto atual, onde os recursos digitais estão muito presentes e disponíveis, especialmente nos dispositivos móveis, o jogo mostrou-se uma ferramenta muito eficaz de aprendizagem entre as crianças e adolescentes, para aprender, de forma lúdica, novos conhecimentos.

O jogo foi criado pela pesquisadora na plataforma *Kahoot*, e as questões são referentes aos bons e maus hábitos alimentares, e, direcionado para crianças das séries iniciais, porém, pode ser jogado por pessoas de todas as idades, já que se trata de um tema de relevância para todas as faixas etárias. Pois, pode ser usado como um passo de avaliação de conhecimentos. O jogo consiste em um quiz (teste), com 15 perguntas de múltiplas escolhas, onde o jogador escolhe uma resposta e logo em seguida já aparece se ela é a correta ou não. Caso ele erre a resposta correta, também

aparecerá, dessa forma também aprenderá. Esse tipo de jogo leva o aluno a ler e pensar sobre as alternativas, portanto, pode aprender por meio da análise reflexiva.

FIGURA 11 - JOGO INTERATIVO



Educação Alimentar: testando seu conhecimento!

FONTE: A autora (2024).

O jogo pode ser jogado de forma individual ou on-line com outros jogadores e pode ser acessado pelo link ou QRCode abaixo.

<https://create.kahoot.it/details/52412e6d-ceda-442c-af8c-3576e938a543>



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da pesquisa realizada foi possível perceber a importância de se promover a Educação Alimentar na escola. A construção de hábitos alimentares saudáveis é um fator de saúde e bem-estar e também de Educação. Essa pesquisa tornou possível compreender qual é a percepção que os alunos têm sobre os alimentos.

A investigação dos hábitos alimentares dos alunos, mostrou principalmente para eles próprios de que forma estavam se alimentando. Eles puderam perceber por meio da Educação Alimentar se estavam se alimentando corretamente ou não e que cuidados devem ter na escolha dos alimentos para se ter uma alimentação saudável.

As práticas educativas propostas por meio da sequência didática foram pensadas para que a cada momento eles pudessem refletir acerca dos seus hábitos e dessa pudessem se sensibilizar. Os momentos de prática da Educação Alimentar foram primordiais para a constatação de que os alunos compreenderam o que é uma alimentação saudável.

Acredito que os objetivos foram alcançados, porém para que esta sensibilização seja realmente efetiva é necessária uma prática educacional com constância acerca do tema. Foi plantado uma semente, foi dado o primeiro passo, porém é importante que esse trabalho seja regado constantemente para que seus frutos possam ser vistos.

A hipótese de que os alunos não refletiam sobre os alimentos que consumiam ficou evidente, mas também acredito que elas compreenderam a importância da alimentação saudável e que alimentos saudáveis também podem ser muito saborosos. A Educação Alimentar é um tema que pode ser trabalhado de diversas maneiras e tem se mostrado no contexto atual de extrema relevância.

Para futuras pesquisas, penso que se poderia fazer uma pesquisa mais abrangente, com toda a escola, onde todos os alunos pudessem ter a oportunidade de participar e aprender. É importante também que se faça um trabalho com os alunos problematizando com mais ênfase a questão ambiental da produção de alimentos em larga escala, visto que os problemas ambientais estão a tempos batendo às nossas portas.

REFERÊNCIAS

ABESO- **Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Mapa da Obesidade**. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/> acesso em 30 de Ago de 2024.

AGENDA 2030. ODS - **Metas Nacionais dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/8855/1/Agenda_2030_ods_metas_na_c_dos_obj_de_desenv_susten_propos_de_adequa.pdf Acesso em: 09 de Nov de 2024.

ALMEIDA, A. T. M dos S. **Marcadores precoces de uma alimentação saudável para a vida**. Porto, 2010. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54777/3/137776_1011TCD11.pdf Acesso em 29 de Ago de 2024.

ALMEIDA, P.P. **Você sabe o que são alimentos processados e ultraprocessados?** GUIDOVAL – MG 2019. Disponível em: <https://ppgcs.ufv.br/wp-content/uploads/2020/09/Patricia-Folder.pdf> Acesso em 01 de Set de 2024.

BELACIANO, M. I.; MOURA, D. O.; SILVA, A. C. P., **Direito e Garantia a Merenda Escolar**. Em aberto, Brasília, ano 15, n. 67, 1995.

BONOMO, É.; GENTIL, P. C. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Ministério do Desenvolvimento Social (MDS), 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/cadernoteorico_ean.pdf Acesso em 20 de Ago 2024.

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRANDÃO, C. R.; BORGES, M. C. **A pesquisa participante: um momento da educação popular**. São Paulo, 1981.

BRANDÃO, C. R., & Borges, M. C. (2007, jan./dez.). **A pesquisa participante: um momento da educação popular**. Rev. Ed. Popular, 6(1), 51-62.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular - Educação é a Base**. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf>.

BRASIL. **Constituição (1988) Constituição: República Federativa do Brasil**, Brasília, DF: Senado Federal, 2016. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf Acesso em: 09 de Nov de 2024.

BRASIL. LEI nº 11.346 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm Acesso em 20 de Ago de 2024.

BRASIL, Casa Civil. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001 e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 17 de junho de 2009 b.

BRASIL, Ministro da Saúde. **Eu quero me alimentar melhor: 5 alimentos que a ciência já comprovou que fazem mal.** Atualizado em 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/5-alimentos-que-a-ciencia-ja-comprovou-que-fazem-mal>. Acesso em 01 de Set de 2024.

CONSEA (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional). Documento de Referência da II Conferência Nacional de SAN, 2004.

COSTA. C. G. A. **Segurança Alimentar e Nutricional - significados e apropriações.** São Paulo, 2008.

FARIAS, P.S; Santos, D. P dos; **Ensino de Estequiometria: uma proposta metodológica- Produto Educacional- Sequência Didática.** Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – IF Fluminense. 1ª edição Campos dos Goytacazes 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/586736/2/Produto%20educacional%20-%20sequ%C3%Aancia%20did%C3%A1tica.pdf> Acesso em 07 de Set de 2024.

FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae> Acesso em 26 de Ago de 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª edição, São Paulo, Ed. Atlas, 2002.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Segurança Alimentar 2004-2009. Rio de Janeiro, IBGE, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101742> Acesso em 20 de Ago de 2024.

KAHOOT Disponível em <<https://kahoot.com/>>, Acesso em: 11 de out de 2024.

KROTH, D. C; GEREMIA, D. S; MUSSIO, B. R. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável**. Santa Catarina, 2019. Disponível em: DOI: 10.1590/1413-812320202510.31762018.

LEÃO, M. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2013.

LOUZADA et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018**. São Paulo, 2023. Disponível em: [/www.scielo.br/j/rsp/a/4NgBXsYpKjrKHvCBJ876P8F/?format=pdf&lang=pt](http://www.scielo.br/j/rsp/a/4NgBXsYpKjrKHvCBJ876P8F/?format=pdf&lang=pt) Acesso em 10 de Ago de 2024.

MOTTA, DENISE G. BOOG, MARIA C. F. **Educação nutricional**. Ed. Ibrasa, São Paulo SP, 1984.

MOTTA-GALLO, S; Gallo, P; Cuenca, A. **Influência da televisão nos hábitos alimentares de crianças do nordeste brasileiro**. Rev Bras Crescimento Desenvolv Hum 2013;23(1):87-93 disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v23n1/pt_13.pdf Acesso em 30 de Ago de 2024.

SEMEDI. Merenda Escolar, 2024. disponível em: <https://semedi.paranaqua.pr.gov.br/conteudo/pedagogico/merenda-escolar#:~:text=A%20boa%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9%20um,satisfazem%20o%20paladar%20das%20crian%C3%A7as>. Acesso em 15 de Nov de 2024.

PEREIRA, M. N; SARMENTO, C. T. de M. **Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola**. v. 10, n. 2, 2012. DOI: 10.5102/ucs.v10i2.1542.

PHILIPPI, S. T. et al. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Rev. nutr., campinas, v.12, n.1, p. 65-80, jan./abr., 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3ytTpsrVTQh/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 26 de Ago de 2024.

RAMOS. F.P.SANTOS. L. A da S.; REIS. A. B. C. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013 Disponível em:<https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSFZsrKJV3FxcT/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 20 de Ago 2024.

ROMANELLI G. **O significado da alimentação na família: uma visão antropológica**. Medicina (Ribeirão Preto) 2006; 39 (3): 333-9.

SANTOS. L. A. da S. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão**. Ciência & Saúde Coletiva, 17(2):453-462, 2012 Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2012.v17n2/455-462> Acesso em:

20 de Ago de 2024.

SILVA, V. L; LORENZETTI, L. **A alfabetização científica nos anos iniciais: os indicadores evidenciados por meio de uma sequência didática.** Educação e Pesquisa, [S. l.], v. 46, p. 1–21, 2020. DOI: [10.1590/S1678-4634202046222995](https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046222995). Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ep/article/>

SOARES, J. R. OLIVEIRA, G F do. S. **O papel da escola na construção de uma alimentação saudável.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 09, Vol. 01, pp. 176-186. Setembro de 2019. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/papel-da-escola> Acesso em 09 de Nov de 2024.

VILARTA, R. et. al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida.** Campinas, IPES Editorial, 2007. 229 p.: il. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_completo.pdf Acesso em: 29 de Ago de 2024.

ZABALA. A. **A Prática Educativa: Como ensinar.** Porto Alegre 1998. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4556888/mod_resource/content/1/texto12A_azabala_1998.pdf Acesso em 10 de Ago 2024.

APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM



TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM

AUTORIZO o uso de imagem e voz do menor _____ sob minha responsabilidade, em fotos e/ou vídeos, sem fins lucrativos, para serem utilizadas com finalidade institucional nas publicações da Universidade Federal do Paraná (UFPR) no portal institucional, redes sociais, mídias eletrônicas, e também em outras possíveis peças de comunicação (cartazes, folders, entre outros) que, eventualmente, venham a ser veiculadas pela Universidade e instituições parceiras (sem fins lucrativos).

A presente autorização é concedida de livre e espontânea vontade a título gratuito, abrangendo o uso da imagem e voz pessoal em todo território nacional e no exterior, nos diversos formatos de mídia eletrônica, online e impressa.

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.

Nome do responsável

Assinatura do responsável

APÊNDICE B - LISTA DE ALIMENTOS E QUESTIONÁRIO**CONHECER PARA ESCOLHER****LISTA DE ALIMENTOS**

Preencha a lista com alimentos que você costuma consumir em seu dia a dia em casa.

RESPONDA:


1) Quem costuma comprar os alimentos que você consome?

2) Você costuma escolher alimentos que você gosta para seus responsáveis comprar?

3) Quais os alimentos que você mais gosta? Você costuma comer esses alimentos com que frequência?

ANEXO A - CARDÁPIO PARCIAL - NOVEMBRO 2024

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						11/11/2024					
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alface + melancia	KCAL	143	Kcal	KCAL	158	Kcal
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alface + melancia	CHO	22	g	CHO	17	g
						PTN	7	g	PTN	6	g
						LIP	3	g	LIP	2	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	4/11/2024		5/11/2024			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	logurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	KCAL	386	Kcal	KCAL	388	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	logurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	CHO	55	g	CHO	55	g
						PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	9	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	11/11/2024		12/11/2024			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	FERIADO	KCAL	82	Kcal	KCAL	82	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		CHO	89	g	CHO	103	g
						PTN	35	g	PTN	31	g
						LIP	17	g	LIP	13	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	18/11/2024		19/11/2024			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirena, salada de beterraba	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	KCAL	496	Kcal	KCAL	428	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirena, salada de beterraba		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO	77	g	CHO	67	g
						PTN	24	g	PTN	21	g
						LIP	11	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	25/11/2024		26/11/2024			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	645	Kcal	KCAL	579	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	95	g	CHO	92	g
						PTN	32	g	PTN	29	g
						LIP	14	g	LIP	12	g
Observação:											
ESCOLA					ALUNO						



Parque das Santas Albas Lencas
Méd. Responsável: 3001.0253/F. REG. 10.57196



Escola Municipal São Vicente
Méd. Responsável: 3011.0253/F. REG. 10.57203



Centro Convênio de Curitiba
Méd. Responsável: 3001.0253/F. REG. 10.57192



Laboratório de Análises Clínicas
CNPJ nº 08.111.111/0001-00
Credenciado em 02/08/2018




Instituto Científico Especializado
CNPJ nº 08.111.111/0001-00
Credenciado em 02/08/2018


ANEXO B - CARDÁPIO DIABETES - NOVEMBRO 2024

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024												
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						11/11/2024	KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alicafe + melancia	KCAL	143	9	KCAL	108	9	
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alicafe + melancia	CHO	22	9	CHO	17	9	
						PTN	7	9	PTN	9	9	
						LP	3	9	LP	2	9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	KCAL	386	9	KCAL	386	9	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	iogurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	CHO	55	9	CHO	55	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	iogurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	PTN	33	9	PTN	33	9	
						LP	9	9	LP	9	9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	KCAL	802	9	KCAL	802	9	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	FERIADO	CHO	89	9	CHO	103	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe		PTN	26	9	PTN	31	9	
							LP	17	9	LP	13	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	KCAL	496	9	KCAL	496	9	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada de beterraba	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO	77	9	CHO	87	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada de beterraba		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	PTN	24	9	PTN	21	9	
							LP	11	9	LP	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	KCAL	840	9	KCAL	578	9	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicafe + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	95	9	CHO	92	9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicafe + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	32	9	PTN	29	9	
						LP	14	9	LP	12	9	


Observação:




Prefeitura de Santos - São Carlos
Méd. Responsável: 3891-0052 / 3891-0051/3891-0050



Lígia Helena Faria Vicente
Méd. Responsável: 3891-0052 / 3891-0051/3891-0050



Camille Constantino de Carvalho
Méd. Responsável: 3891-0052 / 3891-0051/3891-0050



Associação de Nutricionistas de Santos
CRN 15048
Cristina Aparecida de Souza

ANEXO C- CARDÁPIO SEM LACTOSE - NOVEMBRO 2024

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					11/11/2024	KCAL	143	Kcal	KCAL	108	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de açaíce + melancia	CHO	22	g	CHO	17	g
MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de açaíce + melancia	PTN	7	g	PTN	6	g
						LIP	3	g	LIP	2	g
	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	iogurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	KCAL	396	Kcal	KCAL	396	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	iogurte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	CHO	55	g	CHO	55	g
						PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	9	g	LIP	9	g
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de açaíce	FERIADO	KCAL	882	Kcal	KCAL	882	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de açaíce		CHO	89	g	CHO	103	g
						PTN	36	g	PTN	31	g
						LIP	17	g	LIP	13	g
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quíntera, salada de beterraba	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	KCAL	498	Kcal	KCAL	478	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quíntera, salada de beterraba		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO	77	g	CHO	87	g
						PTN	24	g	PTN	21	g
						LIP	11	g	LIP	9	g
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de açaíce + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, açaíce, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	840	Kcal	KCAL	579	Kcal
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de açaíce + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, açaíce, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	95	g	CHO	81	g
						PTN	32	g	PTN	29	g
						LIP	14	g	LIP	12	g

Observação: ALUNO



Prefeitura de Curitiba - Área Escolar
Matrícula nº 2014.001.000123456789



Conselho Municipal de Educação
Matrícula nº 1118-001-FR014810-0001



Conselho Curricular de Curitiba
Matrícula nº 2014.001-FR014810-0001



Conselho Municipal de Saúde
Matrícula nº 0011910
Assessoria de Nutrição



Instituto Aguarda
02111910
Nutrição Clínica e Hospitalar