



**FACULDADE REGIONAL DA BAHIA – UNIRB
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**JOCASTA CRISTINA DA SILVA BELO DE SOUZA
MARIANA DE SOUZA RODRIGUES**

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA ESCOLA

**BARREIRAS – BA
2020**

**JOCASTA CRISTINA DA SILVA BELO DE SOUZA
MARIANA DE SOUZA RODRIGUES**

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA ESCOLA

Monografia apresentada como exame final da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), do Curso de Nutrição da Faculdade Regional da Bahia, unidade de Barreiras, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador (a): Alexandro Pereira Andrade

BARREIRAS – BA

2020

**JOCASTA CRISTINA DA SILVA BELO DE SOUZA
MARIANA DE SOUZA RODRIGUES**

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA ESCOLA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso superior de Bacharelado em Nutrição, da Faculdade Regional da Bahia – Unidade de Barreiras, em cumprimento às exigências legais como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

Banca examinadora:

Orientador

Examinador I

Examinador II

Considerações:

“Sonhe alto-muito alto. Trabalhe duro, muito duro. Depois que tiver dado o máximo de si, entregue-se de corpo e alma Poder.”
(Oprah Winfrey)

AGRADECIMENTOS

Ao iniciar nossos agradecimentos, primeiramente, recordamo-nos de Deus, que nos amparou e cuidou. Graças a Ele, tivemos êxito em cada escolha feita até aqui;

Aos amigos, que torcem por nós e se alegram com as nossas conquistas;

Aos nossos familiares, que nos apoiaram e encorajaram a prosseguir;

A este Instituto, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram mais um passo na nossa formação profissional.

RESUMO

O presente trabalho tem como intenção analisar a importância da educação alimentar e nutricional na escola. O nutricionista e o professor podem criar caminhos para o percorrer, para estabelecer e compreender o processo alimentar e nutricional, intervindo de modo a levá-lo a refletir sobre diversas questões. Partindo desse pressuposto, tem-se a seguinte problemática: como a escola pode trabalhar conteúdos sobre alimentação de forma lúdica e eficaz? Os objetivos do trabalho são: Investigar como a escola pode trabalhar o conteúdo transversal de educação nutricional; identificar metodologias eficazes para se trabalhar questões sobre alimentação em sala de aula; verificar a existência de práticas de educação alimentar nas escolas. O presente estudo trata-se de uma pesquisa eminentemente teórica a partir de métodos interpretativos, sendo a análise documental a principal ferramenta a ser utilizada. Foi possível concluir que a escola é um ambiente propício para trabalhar e formar valores nutricionais.

Palavras-chave: Alimentação. Nutricional. Escola. Obesidade.

ABSTRACT

This paper aims to analyze the importance of food and nutrition education at school. The nutritionist and the teacher can create paths to go through it, to establish and understand the food and nutritional process, intervening in a way that leads them to reflect on several issues. Based on this assumption, there is the following problem: how can the school work on food content in a playful and effective way? The objectives of the work are: To investigate how the school can work the transversal content of nutritional education; identify effective methodologies for working on food issues in the classroom; verify the existence of food education practices in schools. The present study is an eminently theoretical research based on interpretative methods, with documentary analysis being the main tool to be used. It was possible to conclude that the school is a favorable environment to work and form nutritional values.

Keywords: Food. Nutritional. School. Obesity.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
2.1 O PAPEL DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	12
2.2 A EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO TEMA TRANSVERSAL.....	14
2.3 O NUTRICIONISTA NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA.....	15
2.4. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA.....	16
2.4.1. Programa Nacional de alimentação escolar no Brasil.....	19
2.5 O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA.....	21
2.6. PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA.....	22
2.7 PROBLEMAS NUTRICIONAIS.....	27
2.7.1 Obesidade.....	27
2.7.2 Desnutrição.....	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	30

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é sinônimo de qualidade de vida, que consiste na harmonia dos alimentos, combinando variedade e quantidade adequada. Sabendo-se que uma alimentação balanceada é importante em qualquer fase da vida, porém, na infância é indispensável, em que a criança apresenta necessidades nutricionais que refletem em sua taxa de crescimento.

Levando em consideração a alimentação na fase escolar, esta consiste nos primeiros contatos em que a criança obtém com refeições fora de casa através da escola, podendo ser oferecido alimentos que não fazem parte do seu cotidiano. Nesta fase, o desenvolvimento do paladar está se consolidando, sendo normal que as crianças dessa idade rejeitem alimentos novos, pelo fato do desconhecimento. Mesmo assim, é necessário que a escola e a família ampliem a mente da criança, fazendo com que ela se sinta bem com os novos hábitos alimentares (VAC, 2012). Partindo desses pressupostos surgiu a seguinte problemática: como a escola pode promover a educação nutricional de forma eficaz?

A escolha desta temática surgiu do interesse no caráter transformador da escola para uma nova realidade alimentar. Ao longo do percurso acadêmico, foi se aguçando a necessidade de buscar estudar o papel da escola na formação nutricional. Partindo desse pressuposto surgiu a seguinte problemática: como a escola pode trabalhar conteúdos sobre alimentação de forma lúdica e eficaz?

A educação nutricional e a educação para o consumo são instrumentos específicos que possibilitam uma interpretação mais correta da oferta em favor de uma escolha racional para uma alimentação agradável, suficiente e adequada (CUNHA, 2010).

A relevância da presente pesquisa diz respeito à importância da educação nutricional na escola. Levando em consideração que o ambiente escolar é um espaço de aprimoramento e que deve visar não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também a formação de hábitos alimentares saudáveis e a preocupação com a saúde e o bem estar. A educação nutricional é um tema transversal que precisa fazer parte do planejamento de ensino de todas as escolas.

Objetivou-se com este trabalho, investigar a educação nutricional e alimentar no cotidiano das escolas em séries iniciais, identificando metodologias eficazes para

se trabalhar questões sobre alimentação em sala de aula e verificando a existência de práticas de educação alimentar nas escolas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O PAPEL DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Diante das transformações sociais e do processo de globalização, ocorreram mudanças em todos os setores de atividade, inclusive no âmbito educacional. Santos (2003) relata que a educação alimentar e nutricional passa a preparar o educando para exercer um papel crítico e participativo na sociedade, fazendo as inter-relações necessárias à construção do conhecimento para que a aprendizagem seja significativa aos alunos.

A educação é um processo histórico de construção e criação do homem pela sociedade e, simultaneamente, de modificação da sociedade para o benefício do homem. Lima, et al. (2000), destaca que a educação em saúde, pode ser entendida como processo, que procura capacitar os indivíduos a agir conscientemente diante da realidade. Assim, a formação alimentar e nutricional faz-se essencial para a construção da cidadania e o desenvolvimento da Nação. Nesta perspectiva, a educação alimentar tem um papel central, visto que a mesma possibilita uma melhor qualidade de vida e instiga o indivíduo a uma preocupação com a saúde.

Uma aula que crie novos pensamentos e provoque múltiplos desafios representa sempre excelente “ferramenta” de ensino em todas as áreas, inclusive na formação nutricional:

Para que uma situação de aprendizagem possa ser considerada “uma aula bem ministrada” é essencial que provoque “aprendizagens significativas” da mesma forma que uma intervenção mecânica em qualquer veículo automotor possa ser considerada uma boa intervenção quando o leva à superação do problema apresentado (ANTUNES, 2012, p.44).

O professor surge nessa intervenção educacional como mediador no intuito de auxiliar e conduzir na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Para tanto, este precisa estar munido de embasamento teórico aliado à sua prática cotidiana para que possa influenciar os alunos a terem uma postura crítica, e assim contribuir para a formação do indivíduo, que aprende não apenas para saber, mas para usar esse saber em sua rotina, ou seja, colocar em prática bons hábitos alimentares. (MIRANDA, 2008).

A educação alimentar é especialmente relevante quando se considera outra questão de extrema importância, muito discutida nos últimos anos; a realidade do

aumento da obesidade infantil e juvenil, que determina muitas complicações de saúde tanto na infância quanto na idade adulta (MELLO, et al., 2014).

O papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção e assimilação de informações que sirvam de embasamento para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos (SANTOS, 2003).

O educador deve buscar subsídios para tornar a educação nutricional e alimentar atrativas e dinâmicas. Aulas expositivas podem se tornar uma excelente ferramenta para a eficácia do aprendizado:

Uma aula expositiva é uma excelente “ferramenta” de ensino para jovens e adultos, o que, entretanto, não significa afirmar que deva ser a única ferramenta utilizada pelo professor. Uma sala de aula deve ser espaço para se ministrar muitas aulas expositivas, mas também para se aplicar diferentes situações de aprendizagem. Todo professor que ensina alunos adultos sabe que a aula é sua” ferramenta essencial”, mas observe que quase todos os trabalhos humanos precisam sempre de muitas, e não apenas de uma única ferramenta (ANTUNES, 2012, p.77).

Sem dúvida, a educação nutricional é importante, pois a alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer comum, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo, como por exemplo: bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições, cultura, classe social, entre outras. Dessa forma, Razuck e Razuck (2010) afirma que o ambiente escolar é o melhor agente para promover esta educação.

A escolarização é um instrumento necessário para a vida cotidiana na sociedade. Alguns tipos de entendimentos são necessários no dia a dia das pessoas, desde ações mais simples, como ler o letreiro de um ônibus e placas de sinalizações, a ações mais complexas como ler e compreender o conteúdo de um determinado livro. A escolarização contribui ainda para que os indivíduos reconheçam suas obrigações e saibam exigir seus direitos dentro da sociedade. Neste contexto de novas exigências educacionais, é proposto o Pacto Nacional pela Alfabetização da Idade Certa (PNAIC). Trata-se de um programa do Governo Federal, que traz como um de seus fundamentos os Direitos de Aprendizagens (BRASIL, 2012).

2.2 A EDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO TEMA TRANSVERSAL

Em 16 de maio de 2018, foi sancionada a lei que inclui o tema educação alimentar e nutricional nas disciplinas de ciências e biologia. Assim, as instituições de ensino devem se adaptar a essa lei.

Os documentos formais referentes à educação apontam que a Educação Alimentar e Nutricional pode ser explorada como tema transversal, algo que nem sempre acontece. Mostrar a importância da boa alimentação é papel da escola também. Aliar isso ao currículo escolar é imprescindível (RAMOS,2000).

Pensar no ato social e comunicativo de se alimentar como interação deve acontecer de forma efetiva, interligada com todos os componentes curriculares. Em outras palavras, é um processo interdisciplinar que orienta sobre alimentação saudável, mas respeita a autonomia de cada ser envolvido, a necessidade de cada um aderir ou não à opção de uma vida mais saudável.

Educar é sempre o melhor caminho, assim, a educação Alimentar orienta e esclarece, pois, uma alimentação adequada é um direito humano, uma questão de saúde e ética. Sem o alimento não existe vida, entretanto, seu excesso conduz a doenças nutricionais que podem ocasionar também a morte.

A Educação Alimentar é necessária, pois a alimentação é um fator importante na vida humana. O papel da Educação Alimentar e Nutricional está vinculado à produção de informações que servem como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos. Educar no âmbito alimentar e nutricional, ou melhor, introduzir a Educação Alimentar nas escolas, é propiciar a aprendizagem de conhecimentos e habilidades que permitam às pessoas produzir, descobrir, selecionar e consumir os alimentos de forma adequada, consciente e segura.

A escola é sim o local significativo para o desenvolvimento e incentivo de práticas alimentares saudáveis, assim, constitui espaço formal de educação e deve observar o educando como um ser integral, ou seja, não apenas como depósito de conhecimento, mas alguém que precisa da saúde pra se desenvolver (RAMOS,2000).

A escola aparece como local privilegiado para a implementação da EAN, pois possui a função social de formar cidadãos críticos sobre o mundo e as pessoas, conhecedores de diversos assuntos relacionados à vida e à sociedade, dentre eles a

alimentação e a nutrição humanas, com a finalidade de construir a cidadania e melhorar a qualidade de vida (FORATO et al. ,2003).

É neste contexto, considerando o papel da escola na direção de viabilizar e qualificar a inserção e a ação do estudante no mundo, tendo como referência a noção de bem comum, que a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil conferindo, mais recentemente, especial ênfase ao desenvolvimento de educação alimentar e nutricional neste espaço.

2.3 O NUTRICIONISTA NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA

O nutricionista precisa ter uma formação para educar, ou seja, educar para que se tenha uma população mais consciente da necessidade de uma alimentação saudável: A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura. (MATOS,2016).

Uma alimentação saudável tem impacto direto em todos os aspectos do indivíduo. O nutricionista pode e deve ser educador. A conscientização deve fazer parte do contexto escolar:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (MATOS,2016, p. 04)

De acordo Mahan (2012), o período escolar é marcado de intenso desenvolvimento físico e intelectual, por um gradual crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento psicológico. E que a alimentação inadequada nessas fases pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral.

Com isso o nutricionista que tem fundamentação técnica da ciência da nutrição, pode atuar desenvolvendo recursos e metodologias que ensinem brincando. De forma que o entusiasmo em descobrir, favoreça a construção de novos conhecimentos e respeitem os interesses e ritmos das crianças (GALISA et al., 2014).

2. 4. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA

Alimentação saudável é sinônimo de qualidade de vida, que consiste na harmonia dos alimentos, combinando variedade e quantidade adequada. Sabendo-se que uma alimentação balanceada é importante em qualquer fase da vida, porém, na infância é indispensável, em que a criança apresenta necessidades nutricionais que refletem em sua taxa de crescimento (MAHAN,2012).

Segundo, Freitas, 2016:

Alimentação saudável é um dos fatores predominantes em nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. Nosso sangue, nossos nervos, nossos músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos (FREITAS, 2016, p.15).

A base de formação dos hábitos alimentares ocorre na infância e os fatores como predisposição genética e ambiental para se gostar ou não de determinados alimentos, podem ter forte influência para preferências e escolhas alimentares (VITOLLO, 2015).

Dessa maneira, a introdução de hábitos saudáveis deve ocorrer na escola e no núcleo familiar. A escola deve ajudar a criança a reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências alimentares estimulando, de maneira prazerosa, o conhecimento da prática da boa alimentação. É nessa fase que se formam os hábitos alimentares, os quais prevalecerão na fase adulta (FERNANDES,2006).

De acordo com as recomendações do Programa Nacional de Alimentação Escolar:

A escola deve criar alternativas para focar os possíveis prejuízos de uma má alimentação à qualidade de vida futura, enfatizando aspectos da saúde que são considerados relevantes nessa fase da vida, como as associações entre o consumo alimentar e o desempenho escolar, o sucesso nos esportes e a aparência física. É necessário sensibilizar o adolescente sobre sua responsabilidade com seu corpo e sua saúde, alertando-o para a

realização de mudanças imediatas e a prevenção de doenças, já que a alimentação é algo que está sob seu controle, sendo que ele pode tratar de seu corpo e saúde por meio de uma dieta adequada. (BRASIL, 2012 p. 36-37).

A família é sempre a primeira referência da criança, pois é a responsável pela transmissão da cultura alimentar. Em seu processo de socialização, a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade, desenvolve a percepção para os sabores e estabelece as suas preferências, iniciando a formação de seu comportamento alimentar (FREITAS,2016).

A escola deve trabalhar em parceria com a família:

As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo. Assim, passam a incorporar o tema no seu dia a dia, agindo como importantes aliados no processo e contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares das crianças (BRASIL, 2012).

Outro ponto importante quando se debate hábitos alimentares é a questão da obesidade infantil, questão muito discutida nos últimos anos; que determinam muitas complicações de saúde tanto na infância quanto na idade adulta (OLIVEIRA, 2011).

Percebe-se que as crianças desenvolvem seus hábitos alimentares também no seu processo de socialização e se dá por meio de sua interação e experimentação.

A escola possui um caráter formador, aprimorando valores, atitudes, e hábitos desenvolvendo, desde a mais tenra idade, o sentido da observação, despertando a curiosidade intelectual nas crianças, capacitando-as a buscar informações, onde quer que elas estejam para usá-las no seu cotidiano. Com isso:

Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças (BRASIL, 2012).

É preciso que a escola promova estratégias nutricionais e, forneça refeições baseadas em recomendações de profissionais, sendo considerado o tempo em que elas se encontram no ambiente escolar. É necessária também a promoção de ações capazes de influenciar a criança a obter bons hábitos alimentares, através de jogos

lúdicos, produção de informações, onde elas possam manipular e experimentar novos alimentos (SOUZA, 2006).

Uma forma de trabalhar a educação nutricional é utilizando o lúdico, pois favorece a sensação prazerosa do bem-estar; e é necessário que as atividades lúdicas sejam implantadas na escola no sentido de garantir a ampliação dos conhecimentos infantis, sejam eles cognitivos ou nutricionais.

As ferramentas educativas ou lúdicas para trabalhar a educação nutricional é um instrumento que contribui para assimilação no momento do aprender, a brincadeira tem um papel importante nas fases de desenvolvimento da criança, pois em seus estudos demonstrou que as atividades lúdicas contribuem na assimilação das regras, socialização e desenvolvimento da linguagem e do raciocínio (GALISA et al. 2014).

As atividades educacionais embasadas aos jogos lúdicos, surge como uma ferramenta para o ensino-aprendizagem, este recurso estimula a autonomia e a proatividade das crianças. A brincadeira torna o ato de aprender e a assimilação do conhecimento mais agradável e é mais provável que as crianças façam as mudanças necessárias nos seus hábitos alimentares (KANETO et al., 2018).

Os efeitos de uma boa alimentação incentivado na escola auxilia no desenvolvimento de competências para a melhoria na aprendizagem e também para o autocuidado à saúde, sendo importante para o fortalecimento do sistema imunológico. A estratégia em promover a melhoria da saúde através de uma boa alimentação compreende na ação do sistema em atuar contra agentes patogênicos como vírus e bactérias, onde os hábitos alimentares interferem no equilíbrio metabólico diminuindo resíduos tóxicos, fazendo com que a imunidade da criança seja fortalecida, assim, reduzindo as chances de adquirir doenças (BASÍLIO, 2016).

A escola é um espaço importante para a educação nutricional:

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde (BRASIL, 2012).

A escola pode criar um espaço para divulgar textos e propagandas sobre alimentação saudável.

A criação de um espaço próprio para divulgar informações relacionadas à alimentação e nutrição propicia o interesse dos alunos e favorece a adesão da comunidade escolar. Com a participação de toda a comunidade escolar, podem ser adotadas estratégias como a criação de uma rádio escolar, murais interativos, peças de teatro temáticas e outras atividades lúdicas (BRASIL, 2012).

Sabe-se que a publicidade tem um estímulo muito forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo de alimentos com alto teor de gorduras saturadas e açúcar refinado. Nesse sentido, a propaganda dos alimentos mais saudáveis deve ser estimulada e realizada de forma criativa e interessante para que as crianças entendam que nem sempre o que é gostoso terá o valor nutricional adequado (BLEIL, 1998).

Outro ponto importante é que o aluno passe a ter o hábito de ler a composição nutricional dos alimentos.

A divulgação da composição nutricional das preparações e alimentos oferecidos na escola é um importante instrumento para incentivar a escolha saudável e fomentar o interesse pela nutrição entre os alunos. Para apoiar as ações referentes a este passo, pode-se utilizar as informações nutricionais da rotulagem de alimentos, trabalhando ações educativas nessa temática com toda a comunidade escolar (BRASIL, 2012).

As ações no âmbito escolar são importantes para a formação alimentar do indivíduo. A escola deve cumprir seu papel também nessa área.

Sabe-se que o conhecimento leva à capacidade de escolhas. Nesse sentido, em um primeiro momento, o conhecimento sobre os alimentos é influenciado pelos pais e em seguida relaciona-se com o ambiente no qual a criança está inserida, como por exemplo, a escola (SCHIMITZ, et al. 2018)

2.4.1. Programa Nacional de Alimentação Escolar no Brasil

A escola tem papel fundamental na adoção de hábitos saudáveis e, deve ser estimulado, em conjunto com a gestão escolar, o nutricionista e demais profissionais da educação com o apoio das políticas públicas. Dentre essas, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo objetivo é fornecer uma alimentação escolar saudável durante o período de permanência do aluno na escola, contemplando também ações de EAN (BRASIL, 2013).

O PNAE também surge como uma possibilidade para o redimensionamento das ações desenvolvidas na escola, podendo ter um papel estratégico para mudanças das práticas alimentares dos escolares, o mesmo tornou-se uma importante estratégia para melhorar a segurança alimentar e nutricional dos alunos através da promoção do direito humano à alimentação adequada (CUNHA, SOUSA E MACHADO, 2010)

Uma das orientações PNAE é a promoção da EAN na escola, que tem como objetivo motivar a adoção voluntária de práticas alimentares saudáveis que contribua para a aprendizagem, a boa saúde e qualidade de vida do aluno (BRASIL, 2013).

O PNAE tem como objetivo estimular e respeitar a lamentação regional:

As ações de Educação Alimentar e Nutricional: respeito à alimentação regional; estímulo à produção de hortas escolares, a partir da realização de atividades com os alunos e o uso dos alimentos produzidos na alimentação escolar; estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos serviços que ofertam alimentação escolar; a restrição ao comércio de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gorduras trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes; e o monitoramento da situação nutricional dos escolares (BRASIL, 2014, p.11).

De acordo com a citação acima, entende-se que o ambiente escolar estabelece um espaço privilegiado de ações educativas sobre alimentação e nutrição e conseqüentemente influência de forma positiva na formação de hábitos alimentares saudáveis, promovendo independência para as escolhas mais conscientes.

Portanto, a educação Nutricional deve contemplar aspectos e padrões culturais:

A Educação Nutricional deve contemplar aspectos nutricionais e padrões culturais para que a criança conheça e aprenda a apreciar e valorizar a cultura alimentar da região e do país. [...] A escola é o espaço ideal para o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e habilidades. Quanto mais cedo se iniciar a Educação Nutricional, maior será a probabilidade de se influir favoravelmente na formação de hábitos desejáveis (FIN; MARCHESI, 2007, p. 9-10).

Sob este prisma, a escola tem papel fundamental no processo de reeducação alimentar, ou seja, de instrumentalizar os alunos com o conhecimento necessário para que os mesmos possam selecionar os alimentos na hora das refeições e assim, tornarem-se pessoas mais saudáveis.

2.5 O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA ESCOLA

Schimitz et al. (2008), estabelece que as atividades lúdicas e interativas favorecem a construção do conhecimento e auxilia nas mudanças de atitudes. Dessa forma, não há como falar em educação sem mencionar a importância e eficácia do lúdico, que ao longo dos anos, tem contribuído para a aprendizagem dos indivíduos de forma efetiva em qualquer área do conhecimento.

O vocábulo lúdico segundo o DICIONÁRIO UNIVERSAL DA LÍNGUA PORTUGUESA (2000) vem do latim *ludus*, e seu significado traduz a ideia de brincar. A atividade lúdica nasceu com o intuito de apresentar as diferentes formas em que o conhecimento pode ser apresentado, favorecendo assim a interdisciplinaridade.

Vale ressaltar que a formação do educador para o reconhecimento e valorização do lúdico como suporte metodológico no processo de ensino e aprendizagem é indispensável, pois a ludicidade favorece o processo de desenvolvimento das potencialidades do indivíduo, como o pensamento, a socialização e a autoestima. O lúdico satisfaz as necessidades infantis, entre elas: brincar, inventar, jogar, criar, para crescer e manter o seu equilíbrio com o mundo promovendo satisfação pessoal e ampliação cognitiva (MOREIRA, 2013).

Para Kishimoto (2002, p. 68) “o jogo é importante para o desenvolvimento infantil, porque propicia a descontração a aquisição de regras, a expressão do imaginário e a apropriação do conhecimento”. Em suma, o processo de aprendizagem que às vezes não ocorre com a exercitação, poderá acontecer no ato das atividades lúdicas, pois o prazer produz a especialidade.

As crianças adoram atividades lúdicas. Assim, o professor pode trabalhar a temática nutricional montando brincadeiras e jogos que envolvam a pirâmide alimentar, obesidade, distúrbios alimentares, alimentos saudáveis. Levar os alunos para a cozinha da escola e apresentar alimentos que precisam fazer parte da nossa dieta alimentar.

Nas brincadeiras as crianças podem desenvolver algumas capacidades importantes, tais como a atenção, a imitação, a memória, a imaginação. Amadurece também algumas capacidades de socialização, por meio da interação e da utilização e experimentação de regras e papéis sociais (KISHIMOTO, 2002, p 89).

O uso de atividades lúdicas na educação alimentar das crianças precisa ocupar lugar importante no dia a dia das escolas. Oliveira et al., (2013) ressalta que, enquanto se brinca, o conhecimento vai sendo construído, devido a participação da criança na atividade desenvolvida. É importante que o educador conheça os caminhos que a criança percorre, a fim de estabelecer as ferramentas lúdicas que proporcionarão a construção de novos aprendizados.

Assim, educar no âmbito da nutrição não é simplesmente fazer palestras para transmitir informações científicas adaptadas ao contexto local. Deve haver uma combinação entre conhecimentos científicos e os valores culturais alimentar de cada indivíduo, analisando as atitudes e condutas que vão ao encontro daquilo que seria nutricionalmente desejável, para que assim possam fazer escolhas conscientes e responsáveis, dentro daquilo que é viável.

2.6 PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR NA ESCOLA

Trabalhar com imagens, charges, tirinhas são atividades que despertam o interesse do estudante. Assim, o professor pode trazer para sala de aula, essas práticas.



Figura 01. Alimentação saudável

Fonte: <https://www.vidanatural.org.br/>

Na imagem acima, é apresentado alimentos saudáveis e aqueles que são prejudiciais à saúde. Apresentar isso para os alunos é importante.

A partir desses conhecimentos adquiridos o aluno pode aprender, portanto, a se alimentar corretamente. Ao ensinar os conceitos científicos relacionados à nutrição, o professor possibilita ao educando a capacidade de utilizar os conhecimentos adquiridos para melhorar o seu hábito alimentar fazendo escolhas corretas a partir das propriedades nutricionais dos alimentos, ou seja, aprendendo a fazer uso dos conhecimentos sobre as propriedades nutricionais dos alimentos para conseguir agir com autonomia em suas refeições.



Figura 02. Diga não aos alimentos industrializados

Fonte: <https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/dicas-fitness/cardapio-fit-alimentacao-saudavel-aliada-a-boa-forma/>

Pesquisas realizadas em instituições públicas e privadas na cidade de Maringá, sobre a importância de inserir a educação nutricional na grade curricular do ensino fundamental, identificaram que determinados professores acreditam na eficácia da educação nutricional, a qual poderia prevenir doenças de ordem alimentar e fazer com que as crianças adotassem bons hábitos para a vida (SOARES, LAZZARI, FERDINANDI, 2009).

Nesse sentido, acredita-se que a escola pode ser o principal influenciador de hábitos alimentares saudáveis, pois passa a maior parte do tempo com os alunos, conhece suas realidades e tem grande capacidade comunicativa (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

SAIBA MAIS

EXEMPLOS DE LANCHEIRAS SAUDÁVEIS



Lancheira 1

- 1 fatia de mamão formosa picado
- 1 pacote individual de palitos salgados integrais
- 1 colher de sopa de requeijão caseiro

Lancheira 2

- 1 laranja descascada
- 3 pãezinhos caseiros integrais com geleia de frutas caseira
- 2 nozinhos de mozzarella



Lancheira 3

- 10 tomates-cereja
- 1 pacotinho individual de granola
- 1 pote de iogurte caseiro (se necessário, adoçar com uma colher de chá de mel)



Fonte: Pediatra Denise Lellis

Figura 03. Lanche saudável

Fonte: <https://www.vidanatural.org.br/>

A realidade do educando acentua a necessidade de intervir para prevenir. Ao trabalhar com um tema associado com hábitos alimentares é importante ressaltar que grande parte das crianças e adolescentes têm se alimentado de forma errada. Os índices de sobrepeso em crianças e adolescentes têm crescido e são vários os fatores que influenciam a obesidade. Associada a esta estão os fatores genéticos,

hereditários, má alimentação, sedentarismo, excessiva ingestão de alimentos industrializados e altamente calóricos, etc. (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 2018).

Preparar a lancheira adequadamente pode ser uma excelente estratégia para garantir uma alimentação saudável e balanceada no ambiente escolar.

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. A alimentação de todos os indivíduos deve obedecer às “Leis da Nutrição” descritas por Pedro Escudeiro. Segundo essas leis, deve se observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições e, além disso, a harmonia entre eles e sua adequação nutricional. Uma alimentação que não cumpra essas leis pode resultar, por exemplo, em aumento de peso e/ou deficiências de vitaminas e minerais.

A pirâmide alimentar deve ser trabalhada na escola. É significativo se ficar em lugar visível na sala de aula.

Segundo Freitas (2016) a pirâmide alimentar serve de orientação no que devemos usar com maior e menor quantidade, basta seguirmos este modelo e teremos uma vida com maior qualidade, principalmente entre as crianças que necessitam de orientação nesta questão.

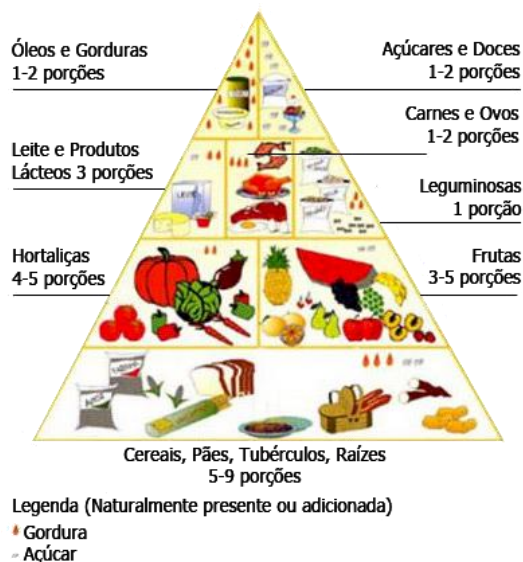


Figura 03. Pirâmide alimentar

Fonte: <https://www.vidanatural.org.br/>

2.7 PROBLEMAS NUTRICIONAIS

2.7.1 Obesidade

A obesidade na infância apresenta-se como uma epidemia global, com crescimento contínuo, tornando-se um dos mais graves problemas de saúde pública (FREITAS; COELHO; RIBEIRO, 2009).

Uma em cada dez crianças Obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde do indivíduo. A obesidade coincide com um aumento de peso, mas nem todo aumento de peso está relacionado à obesidade, a exemplo de muitos atletas, que são “pesados” devido à massa muscular e não adiposa.

O excesso de peso deve ser identificado o quanto antes para evitar o aparecimento de problemas de saúde diversos além do risco de alteração da autoestima da criança. O diagnóstico deverá ser feito por um profissional de saúde, o qual irá avaliar a altura e o peso da criança e o seu desenvolvimento.

As pessoas engordam por quatro motivos: comem muito, têm gasto calórico diminuído, acumulam gorduras mais facilmente ou têm mais dificuldade de queimá-las.

A habilidade de queimar gorduras também varia de pessoa para pessoa. Podemos queimar as calorias do nosso organismo a partir das gorduras do tecido adiposo, das proteínas dos músculos e do glicogênio do fígado, entre outros. O indivíduo apresentará menor tendência de engordar e maior capacidade de emagrecer quanto maior for a sua capacidade de queimar as gorduras.

Segundo Franques (2007, p. 01):

A escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos (FRANQUES, 2007, p. 01).

Uma pesquisa realizada em 2016 constatou que o excesso de peso associado à obesidade abdominal atinge praticamente $\frac{1}{4}$ dos escolares usuários do PNAE no município de Canoinhas, sul do Brasil. Após isso houve um empenho maior por parte do corpo docente da escola acerca da educação nutricional e o

acompanhamento com o nutricionista. O número de alunos com excesso de peso diminuiu. Isso mostra que a educação alimentar na escola tem resultados significativos (MATOS, 2016).

2.7.2 Desnutrição/Baixo peso

A desnutrição é uma das doenças de maior ocorrência no mundo em desenvolvimento, afetando todas as faixas etárias, sem distinção de sexo. Pode ser encontrada em quase todas as regiões do mundo, desde bolsões isolados em países ricos, especialmente em áreas de migração recente, até afetar praticamente toda a população de áreas menos desenvolvidas, em países em desenvolvimento. É mais que uma doença de caráter clínico, é uma enfermidade social e econômica. (Nóbrega,1998).

A identificação da desnutrição ou do baixo peso deve ser feita por profissionais de saúde. O tratamento também deve ser orientado por profissionais, pois é importante que a desnutrição e o baixo peso sejam tratados com o intuito de se promover a saúde e não simplesmente proporcionar um aumento no consumo de alimentos.

A desnutrição é um problema preocupante, por isso a escola adotar conceitos e métodos de educação no ambiente escolar que promovam hábitos alimentares saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização dessa pesquisa permitiu compreender a importância da educação nutricional e alimentar no ambiente escolar, sendo que a escola tem papel fundamental para que se tenham indivíduos mais responsáveis e conscientes em relação à alimentação e aos bons hábitos alimentares.

O educador pode utilizar as atividades lúdicas como ferramenta para melhor assimilação e construção do conhecimento, de forma prazerosa despertando no aluno o interesse pela temática, com práticas de educação nutricional exitosa.

Desse modo, a educação nutricional e alimentar precisa ainda ser ampliada e melhorada no Brasil, sobretudo, no aspecto lúdico e prático. Não deve acontecer uma vez ao ano ou durante a execução de projetos pedagógicos, deve ser trabalhado juntamente com as outras áreas do conhecimento e de forma continuada, a fim de proporcionar ações duradouras.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S. **O cotidiano da merenda escolar: análise da experiência em uma escola da Rede Pública Estadual de Ensino do município de Vitória de Santo Antão/PE.** 2014. Dissertação (Mestrado em Saúde Humana e Meio Ambiente) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2014.

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional.** Revista Nutrição em Pauta, v.15, n.82, p.17-21, 2017.

ANGELIS, R.C. **Obesidade: prevenção nutricional.** Nutr. Pauta, São Paulo, n.72, p.4-8, mai./jun. 2005.

ANTUNES, H. S. **A formação do professor e as práticas de leitura e escrita nas escolas rurais do rio grande do sul.** Revista da FAEEBA – Educação e Contemporaneidade, Salvador, v. 21, n. 37, p. 137-146, jan./jun. 2012.

BASÍLIO, A. L. **Alimentação escolar é processo de aprendizagem.** Disponível em: <www.educaintegral.org.br> Acesso em: 30 de novembro de 2020.

BLEIL, S.L. **O Padrão alimentar ocidental: considerações sobre as mudanças de hábitos no Brasil.** Cadernos de debates, v. VI, p 1-25.1998).

BRASIL. Resolução nº 4 de abril de 2015, **dispõe a alteração da redação dos artigos 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013, no âmbito do Programa Nacional de 41 Alimentação Escolar (PNAE).** Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo do Brasil. Brasília, DF, 8 de abr.2015.

BRASIL. Resolução nº. 26 de 17 de junho de 2013. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE.** Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 18 jun. 2013. Seção 1, p. 07.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino Médio e na educação de jovens e adultos.** Org. Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos, et. al.2ª ed. Brasília: PNAE, 2012.

BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2012. 68 p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Ações para a promoção da alimentação saudável nas escolas. 2012.** Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/dez_passos_pas_escolas.pdf. Acesso em 20 de setembro de 2020.

CAROBA, D. C. R. **A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino.** 2012. 162f. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2012.

CUNHA, E.; SOUSA, A. A.; MACHADO, N. M. V. **A alimentação orgânica e as ações educativas na escola:** diagnóstico para a educação em saúde e nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.39-49, 2010.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE, C. P. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional.** *Revista Nutrição*, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-184, abr./jun. 2004.

DICIONÁRIO UNIVERSAL DA LÍNGUA PORTUGUESA. On-line – Puberan Informática e Texto Editora, 1999-2000.

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES.** 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

FIN, C. A. A. MARCHESE, M. C. **Conhecer os hábitos alimentares, o estado nutricional e o nível de atividade física para a educação nutricional de adolescentes,** 2007. Produções PDE. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_cileuza_alves_almeida_fin.pdf. Acesso em 10 de setembro de 2020.

FORATO, A. L. S. C. et al. **PRONAC – Programa de treinamento de professores na transmissão de informações sobre nutrição e alimentação da criança.** Universidade Federal de Viçosa – Pró Reitoria de Extensão e Cultura, 2003.

FRANQUES, A. R. M. **Saber.** 2007. Disponível em <http://www.aprendaki.com.br> – Acesso em 10 de dezembro de 2020.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida.** Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2016

FREITAS, S. S. A.; COELHO, C. S.; RIBEIRO, L. R. **Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados.** *Revista Saúde & Ambiente*. V. 4, n. 2, pp. 9-14, 2009.

FONSECA, V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública.** Universidade de São Paulo, v. 32, n. 6. 2018

GALISA, Mônica Santiago; et.al. **Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática.** [reimpr. 2016]. – Vila Mariana, SP: Roca, 2014.

- KANETO, L. A. et al. **Educational Workshop Using Games Improves Blood Self-Monitoring Glucose Among Children.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2018, v.26. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- KISHIMOTO, T.M. (Org.). **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação.** 14. ed. São Paulo: Cortez, 2002.
- LIMA, R. T. et al. **Educação em saúde e nutrição em João Pessoa, Paraíba.** Rev. Nutr., Campinas, v. 13, n. 1, p. 26-36, jan./abr. 2000.
- MAHAN, L. K. et al. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MATOS, C.H. **Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares. Artigo científico.** 2016. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/estado_nutricional.pdf. Acesso em 24 de setembro de 2020.
- MECCA, T. P.; ANTÔNIO, D. A. M.; MACEDO, E. C. de. **Desenvolvimento em inteligência pré-escolares: Implicações para a aprendizagem.** Disponível em: <pepsic.bvsalud.org> Acesso em: 19 de março de 2019.
- MELLO, E.D. et al. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** J. Pediatra. v.80, n.3, p.173-182, 2014.
- MICHAEL, Maria Helena. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais.** São Paulo: Atlas, 2005.
- MIRANDA, E. D. S. **A influência da relação professor-aluno para o processo ensino aprendizagem no contexto afetividade.** 8º Encontro de Iniciação Científica. 8º Mostra de Pós Graduação. Sessão de artigos. FAFIUV, 2008.
- NÓBREGA, F.J. **Distúrbios da Nutrição.** Editora Revinter. Rio de Janeiro.1998.
- OLIVEIRA, Â. C. L. et.al. **Alimentação infantil: Cartilha de Orientação aos pais.** 2 ed. Curitiba. Secretária Municipal de Saúde, 2011.
- OLIVEIRA, et al. **Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba.** Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba, v. 1, n. 9, p. 150-166, 2013. ISSN 1984-7041.
- RAMOS, M.; STEIM, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** *Jornal de Pediatria.* Rio de Janeiro, v.76, Supl.3, p.229-237, 2000. 40
- RAZUCK, R. C. S. R & RAZUCK, F. B. **Saúde escolar: a discussão da obesidade na escola.** III ENEBIO, Fortaleza, 2010.

SANTOS, H. M. Estágio Curricular: **Espaço / Tempo de Articulação entre Teoria e Prática. Seminário internacional de Educação. Os Novos Caminhos para Ensinar e Aprender.** 2003. Salvador BA

SCHMITZ, B. A. S. et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, 2018.

Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008001400016&lng=pt&nrm=iso

Acesso em 23 de setembro de 2020.

SOUZA, P. M. O. **Alimentação pré-escolar é escolar e as estratégias de educação nutricional.** 62 f. Monografia- Especialização em Qualidade em alimentos, Universidade de Brasília CET- Centro de Excelência em Turismo, 2006.

SOARES, A. C. F.; LAZZARI, A. C. M.; FERDINANDI, M. N. **Análise da importância dos conteúdos da disciplina de educação nutricional no ensino fundamental segundo professores de escolas públicas e privadas da 21 cidade de Maringá – Paraná.** Revista Saúde e Pesquisa. Maringá, v. 2, n. 2, p. 179- 184, mai./ago. 2009.

VAC, E.P. **Alimentação da criança pré-escolar.** Disponível em:< www.nossagente.net> Acesso em: Acesso em: 19 de março de 2019.

VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** 2º Edição. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.