

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

ELIZABEL RODRIGUES DE SOUZA

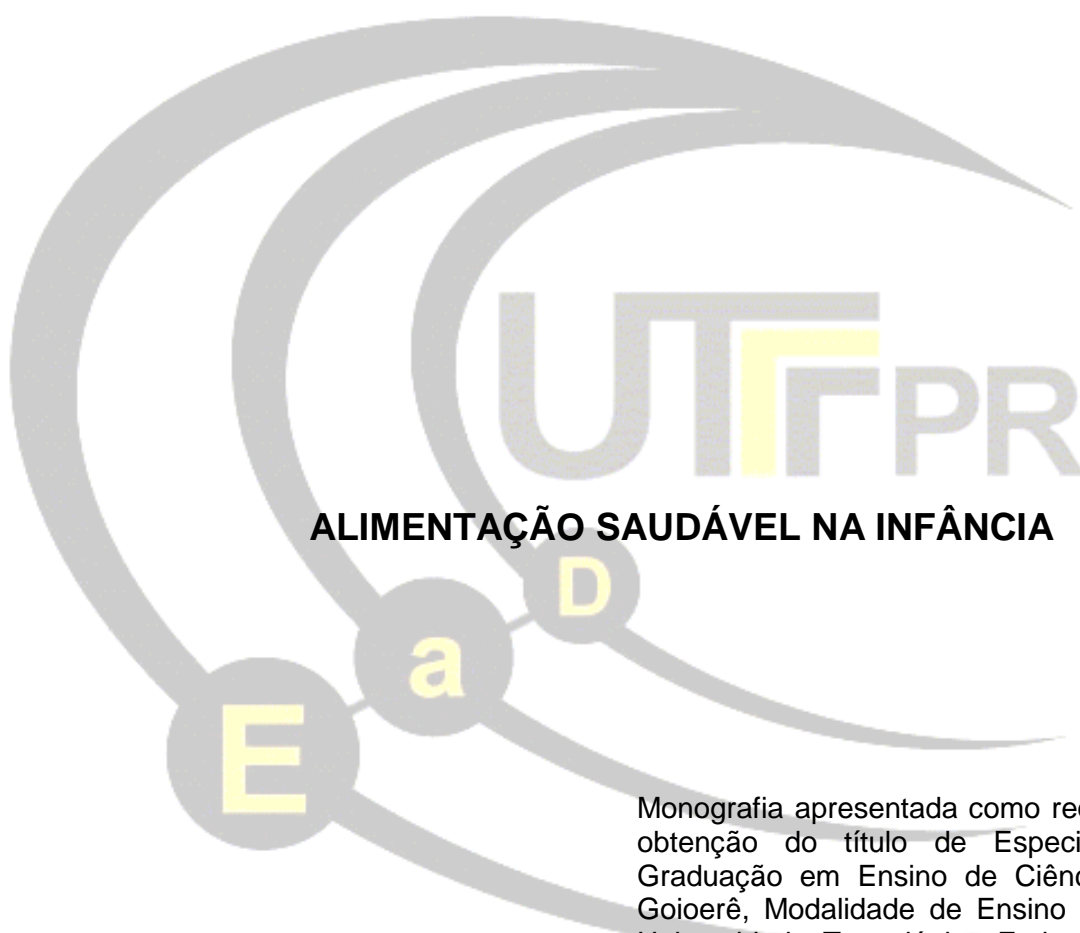
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2014

ELIZABEL RODRIGUES DE SOUZA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Goioerê, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA Orientador(a): Prof. Dr. Edward Kavanagh

MEDIANEIRA

2014



TERMO DE APROVAÇÃO

Titulo da Monografia

Por

Eliza Rodrigues de Souza

Esta monografia foi apresentada às 8 h do dia **15 de março de 2014**, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências - Polo de Goioerê, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientadora)

Prof Dr.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do Curso.-

Dedico aos meus filhos, noras, netos, e a todos que de alguma forma contribuíram para a realização desta conquista.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me conceder o discernimento e por ter me iluminado nesta caminhada.

Agradeço também a minha família pela força e apoio recebido nos momentos de dificuldades.

Quero agradecer toda a equipe desta Especialização, professores, tutores, coordenadores e em especial ao professor Edward kavanagh que foi meu orientador neste trabalho.

“Quando uma criatura humana desperta para um grande sonho e sobre ele lança toda a força de sua alma, todo o universo conspira a seu favor”. JOHANN GOETHE)

RESUMO

SOUZA, Elizabel Rodrigues de. Alimentação Saudável na Infância. 2014. 30. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como temática a importância da alimentação saudável na infância, sendo essa realizada conjuntamente com a prática de exercícios físicos regulares, pois no mundo globalizado atual, de tempo escasso, de muita correria para voltar ao trabalho, as refeições são realizadas com produtos congelados, industrializados e fast-foods, que são mais deliciosos ao paladar, no entanto, são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares. Portanto, a educação alimentar é de suma importância para a conscientização dos alunos e seus familiares, sobre a alimentação saudável na infância, pois nesta fase da vida, a criança desenvolve seus hábitos alimentares. Além disso, práticas alimentares saudáveis visam suprir as necessidades nutricionais do crescimento e também para o processo de aprendizagem, além de prevenir doenças crônicas, como a obesidade e a desnutrição. Desta forma, será mensurado o conhecimento das crianças acerca desta temática e também o engajamento da professora regente, pois este conhecimento é de grande valia a vida futura dos alunos e de seus familiares. Por serem crianças, as propagandas de alimentos industrializados chamam-lhe a atenção e despertam a vontade de consumo, mas superando as expectativas, foi evidenciado que grande maioria dos questionados revelaram hábitos alimentares saudáveis, apesar de preferirem comprar na cantina da escola, lanches industrializados.

Palavras-chave: Mundo globalizado. Fast-foods. Práticas alimentares saudáveis.

ABSTRACT

SOUZA, Elizabel Rodrigues de. Healthy Eating in Childhood. 2014. 30. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

This work had as its theme the importance of healthy eating in childhood, and this held together with regular physical exercises, because in today's globalized world, in short time, much rush to get back to work, meals are made with frozen products, processed and fast foods, which are more delicious to the palate, however, are low in nutrients and high in fats and sugars. Therefore, nutritional education is of paramount importance for the awareness of students and their families about healthy eating in childhood because at this stage of life, children develop their eating habits. In addition, healthy dietary practices aim to meet the nutritional needs of growth and also to the learning process and preventing chronic diseases such as obesity and malnutrition. Thus, it will be measured children's knowledge about this theme and also the engagement of Regent teacher, because this knowledge is of great value to future students' lives and their families. As children, advertisements for processed foods call her attention and arouse a sense of consumption, but exceeding expectations, it was evident that most of the respondents revealed healthy eating habits, although they prefer to buy in the school canteen, processed snacks.

Keywords: Globalized world. Fast-foods. Healthy eating practices.

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 – Sobre os hábitos alimentares em casa	23
Gráfico 2 – Sobre a frequência semanal de prática de hábitos alimentares em casa	23
Gráfico 3 – Sobre a opinião dos alunos acerca da merenda escolar	24
Gráfico 4 – Sobre a frequência em que os alunos compram lanches na cantina.....	24
Gráfico 5 – Sobre o tipo de lanche comprado na cantina.....	25
Gráfico 6 – Sobre a preferência de compra de lanches na cantina.....	25
Gráfico 7 – Sobre a opinião acerca dos lanches industrializados	26
Gráfico 8 – Sobre a influência de propagandas de produtos industrializados	26

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	21
3 DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	12
3.1. EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ÂMBITO EDUCACIONAL.....	14
3.2. DOENÇAS ASSOCIADAS A MAUS HÁBITOS ALIMENTARES.....	16
3.3. PESQUISA COM OS ALUNOS	22
3.4. CONVERSA COM A PROFESSORA	27
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS.....	30
ANEXO	Erro! Indicador não definido.

1 INTRODUÇÃO

O atual mundo globalizado, onde o tempo é considerado um recurso, extingue alguns hábitos demasiadamente demorados, por outros mais rápidos, tudo para poupar tempo e voltar logo ao trabalho. Entre esses hábitos, a prática de uma alimentação saudável muitas vezes é substituída por alimentações feitas em lanchonetes, *fast-foods* ou comidas congeladas e industrializadas.

Apesar de serem deliciosas ao paladar, não fazem tão bem ao organismo de qualquer pessoa, pois são pobres em nutrientes e ricos em gorduras e açúcares. No entanto, são mais prejudiciais ainda às crianças em idade escolar, pois necessitam de nutrientes para seu desenvolvimento e também para a aprendizagem.

Portanto, a prática de hábitos alimentares saudáveis, que também envolvem a prática de exercícios físicos regulares, deve ser estudada e estimulada em âmbito escolar, para que assim as crianças conscientizem seus familiares a adotarem essas medidas, evitando doenças e promovendo a saúde.

Por meio desses conhecimentos, será possível se alimentar adequadamente, promovendo e conservando uma boa saúde, evitando inclusive a obesidade e a desnutrição.

Por fim, este trabalho objetiva avaliar o conhecimento que algumas crianças têm sobre alimentação, comparando seu desenvolvimento na aprendizagem. Para isso, será realizada uma conversa formal com os alunos e uma entrevista formal com a professora regente, sendo questionado acerca dos conhecimentos sobre os hábitos alimentares saudáveis.

2 DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

A alimentação saudável é um dos fatores importante na qualidade de vida, mas para ter essa qualidade, devem existir outros hábitos, como a prática de atividade física, hábitos de higiene diária, entre outros. (LIMA, 2008) Segundo Sichieri (et. al. 2000) a nutrição saudável propicia um nível ótimo de saúde, devido ao aumento da obesidade e das doenças associadas à obesidade. “Hoje está provada a relação entre alimentação e saúde. Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos”. (MONTEIRO e COSTA, 2004 *apud* LIMA, 2008, p. 14)

Amaral (2008) *apud* Lima (2008) menciona a necessidade da conscientização de uma alimentação saudável começar com as crianças desde cedo, desde o nascimento, sendo essas praticas introduzidas pelos pais, pois esses são os primeiros responsáveis pela formação dos mesmos.

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (LIMA, 2008, p. 14)

Sabe-se que a nutrição é fator essencial na manutenção da saúde, conforme evidenciado por Dartora (et. al, 2006, p. 201) *apud* Lima (2008, p. 15). No entanto, Lima (2008) menciona que essa conscientização deve ser realizada com um incentivo a promoção da saúde, ou seja, por meio da educação nutricional como uma necessidade atual, com amparo de profissionais com formação específica em nutrição, para que a sociedade não encare esse tema com modismos ou costumes populares. Desta forma, a sociedade necessita de informações verídicas e confirmadas em pesquisas científicas acerca dos modos de obter uma boa alimentação, para assim contribuir para acalçar a qualidade de vida. Além disso, os alimentos devem ser fornecidos em quantidades adequadas, nos momentos certos.

Segundo Lima (2008) a prática de atividades físicas, de forma regular e sistemática, associado à alimentação saudável, contribui para a promoção e manutenção da saúde, evitando o sedentarismo, que contribui para o surgimento de doenças crônico-degenerativas. Visando prevenir essas doenças, Sichieri (et. al. 2000) menciona ainda a prática de orientações para reduzir as deficiências nutricionais.

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. (PHILIPPI, ET. AL, 2003)

Em crianças entre 2 e 3 anos de idade, deve-se ter maior cuidado em relação à alimentação, pois é nesta faixa etária que ocorrerá a incorporação de novos hábitos alimentares, devido o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, além de experiências sensoriais que influenciarão no padrão alimentar a ser adotado. Desta forma, a criança desta faixa etária estará sobre influência dos membros familiares, que lhe forneceram os alimentos para consumo, que segundo Philippi (et. al, 2003) podem ser os mesmos alimentos consumidos, com alguns adaptações durante o preparo e apresentação do alimento à criança, conforme sua idade. Assim, a criança desenvolverá hábitos alimentares conforme os hábitos dos membros de sua família. Moreira (2002) *apud* Lima (2008) também evidencia essa influência, mencionando que toda família deve ser envolvida no processo de conscientização, ou seja, todos devem realizar práticas alimentares saudáveis.

Nesta fase, a criança apresenta diminuição do apetite, pois ocorre uma redução na velocidade de ganho de peso e estatura, e assim consequente diminuição das demandas de energia e proteínas por quilo, se comparado com as do primeiro ano de vida. Assim, a criança inicia o desenvolvimento de sua coordenação motora, onde irá começar a se alimentar sozinho. Desta forma, deve-se estabelecer horários regulares para as refeições, com utensílios adequados a idade da criança, para que os mesmo possa aceitar e experimentar novos alimentos, que devem ser saudáveis, pois nesta fazer a criança estará desenvolvendo seus hábitos alimentares. (PHILIPPI, *et. al*, 2003) Também ocorre nesta fase, o desenvolvimento de preferências alimentares, ou seja, haverá alimentos que a criança não irá gostar, e assim ocorrerá até sua fase adulta, independente se os demais membros familiares fazem o consumo deste alimento em questão. (MOREIRA, 2002, *apud* LIMA, 2008)

O apetite de crianças de 2 a 3 anos de idade é irregular, de tal modo que haverá dias em que ela aceitará determinado alimento, e em outros dias, recusará o mesmo, gerando ansiedade nos membros familiares. Desta forma Philippi (et. al, 2003) recomenda que os alimentos devem ser preparados, introduzidos e fornecidos a criança, conforme seu interesse, para assim contribuir na aprendizagem do consumo de uma dieta equilibrada. “A criança, ao experimentar e aceitar o alimento,

apresenta uma grande chance de aprová-lo e incluí-lo em seus hábitos alimentares”. (PHILIPPI, *et. al*, 2003)

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável. (PHILIPPI, *et. al*, 2003)

Para um desenvolvimento corporal saudável, a criança deve consumir a quantidade necessária de alimentos, conforme seu potencial genético, não se preocupando com o tamanho corporal, mas sim com a ocorrência de deficiências no aprendizado, capacidade física e intelectual na vida adulta e/ou taxas de morbidade e mortalidade, devido às circunstâncias nutricionais e ambientais. (PHILIPPI, *et. al*, 2003)

2.1. EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ÂMBITO EDUCACIONAL

Conforme evidenciado, a construção de hábitos alimentares saudáveis, deve ser realizada desde os primeiros anos de vida, sendo trabalhado no período escolar, com alunos do Ensino Fundamental. Acerca da educação nutricional Freitas (1997, p. 01) *apud* Lima (2008, p. 15) enfatiza que:

[...] tem papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, é considerada uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada.

Durante a primeira infância, muitos comportamentos estão sendo desenvolvimentos, incluindo os hábitos alimentares. Assim, o trabalho de educação alimentar no âmbito escolar, onde o educador atuará como agente principal na formação de hábitos alimentares saudáveis, irá exercer aprendizagem e influência à criança com hábitos alimentares não-saudáveis, ou seja, muitas vezes, as atitudes do educador frente à criança, servem de espelho mais intensamente do que as realizadas pelos membros familiares. (LIMA, 2008)

Moreira (2002) *apud* Lima (2008) menciona que uma alimentação e nutrição adequadas são direitos fundamentais, pois esses alcançam um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, promovendo a qualidade de vida. Sabe-se que a falta de recursos financeiros é um obstáculo a alimentação correta, mas ações

de orientação e educativas devem ser desenvolvidas, visando combater males como a desnutrição e obesidade, pois assim a escola estará realizando sua parte, para tornar a comunidade mais saudável.

A alimentação, envolvida por emoções e sensações, apresenta-se como um ato de convívio social, no qual os alimentos são fortes representações psicológicas criadas em cada indivíduo, a partir do seu relacionamento único e intransferível com os produtos a serem ingeridos por ele. Essas experiências são conduzidas desde o nascimento, com o aleitamento materno e, posteriormente, com ações e reações diante dos alimentos, e influenciadas constantemente pela forma como eles são oferecidos. (PHILIPPI, *et. al*, 2003)

Atualmente, as refeições são desregradas, ou seja, a família não se reúne mais para realizá-las, como ocorria antigamente, onde o jantar em família era uma tradição raramente quebrada. Lima (2008, p. 16) enfatiza acerca da alimentação ser um ato de convívio social:

Atualmente, tornou-se comum a troca desta cerimônia, que era o jantar em família, pela praticidade dos alimentos congelados, que cada um prepara na hora em que chega ao lar, ou, muito pior, pelo imediatismo do fast-foods, com seus exageros calóricos, seus refrigerantes, açúcares e sais em demasia.

Este tipo de refeição, com comidas congeladas, semi-prontas ou os fast-foods são prejudiciais tanto em adultos, e principalmente em crianças em pleno desenvolvimento, sendo uma provável sentença à obesidade, conforme Lima (2008). Outro fator que contribui para o desenvolvimento da obesidade infantil, no mundo industrializado é o consumismo de alimentos gordurosos, repletos de produtos químicos, que chamam e atraem a crianças por seus sabores, embalagens e propagandas.

Moreira (2002) *apud* Lima (2008) enfatiza que a mudança de hábitos é um grande desafio, principalmente pelo baixo nível de informação da população em relação às práticas alimentares saudáveis. No entanto, a realidade das crianças atualmente é muito diferente das crianças de 40, 50 anos atrás, devido às armadilhas que propiciam uma alimentação inadequada, que ocasionam problemas crônicos como a obesidade e distúrbios cardiovasculares. A autora Lima (2008) menciona como um desses fatores, o desenvolvimento das novas tecnologias, que surgiram para facilitar nas atividades mecânicas/repetitiva, visando proporcionar maior tempo em nossas próprias vidas, mas resultou em apressar as rotinas e mecanizar os relacionamentos.

Para formar hábitos alimentares saudáveis, a escola pode auxiliar ao desenvolver consciência crítica frente ao que estão recebendo para comer, propiciando a opção de realizarem suas próprias escolhas. (LIMA, 2008)

As fases da vida pré-escolar e escolar e da adolescência são excelentes momentos para uma orientação nutricional ativa e participativa, portanto, a alimentação deve ser saudável e adequada a cada uma destas fases, respeitando-se as características individuais. (PHILIPPI, *et. al*, 2003)

O adolescente que teve uma boa educação alimentar na infância, poderá adquirir outros hábitos alimentares, devido ao processo de independência em grande escala, ou melhor, de rebeldia durante esta fase de idade, onde mudará seus aspectos psicológico, sociais e socioeconômicos, pela influência de amigos, busca de autonomia e identidade, entre outros aspectos. No entanto, este adolescente poderá continuar seus bons hábitos de consumo, pois suas bases sólidas da infância estarão lá. (LIMA, 2008)

2.2. DOENÇAS ASSOCIADAS A MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

Lima (2008) menciona que existem muitas doenças que são originadas, entre outras consequências, pelos maus hábitos alimentares. Entre elas, as mais comuns são a obesidade e a desnutrição, devido a uma alimentação inadequada e desequilibrada, pelo consumo de alimentos industrializados, pelo desequilíbrio de consumo de nutrientes e pelo sedentarismo.

Para prevenção da obesidade, considerada uma epidemia nos Estados Unidos, sendo também um fato no Brasil, conforme Sichieri (*et. al*. 2000), deve-se estabelecer dietas saudáveis, para prevenir esta doença e também o ganho de peso. Além disso, deve incluir a prática de atividades físicas, como um comportamento para uma vida saudável e assim promover a saúde.

A obesidade é uma doença séria que traz consigo uma série de outras doenças e complicações. É fator de risco indiscutível para várias doenças - só para citar exemplos: diabetes mellitus, hipertensão arterial, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombozes, problemas ortopédicos e dermatológicos etc. A manutenção da obesidade ou o seu agravamento faz com que o indivíduo se torne cada vez mais propenso a quedas, riscos anestésicos, doenças graves e a morte precoce. A obesidade provoca também alterações sócio-econômicas e psicossociais: discriminação educativa, laboral e social, isolamento social, depressão e perda de auto-estima. Se o indivíduo com obesidade não se tratar, ele tende a engordar cada vez mais e também a comprometer cada vez mais sua saúde e qualidade de vida. (Franques, 2007, p. 01 apud Lima, 2008, p. 18)

Complementando o citado acima, Sichieri (et. al. 2000) menciona que a obesidade aumenta o risco de morbidade para as principais doenças crônicas, algumas delas já mencionadas, como: hipertensão, dislipidemia, diabetes, doença coronariana, alguns tipos de câncer e colecistite. No entanto, estratégias de prevenção e tratamento são um grande desafio deste século.

“Sem desprezar a influência de fatores genéticos, o aumento da obesidade é produto de uma sociedade que privilegia de modo atraente, alimentos calóricos”. (LIMA, 2008, p. 18) Além disso, esta sociedade empenhada em economizar tempo para o trabalho escolhe alimentos rápidos e fáceis de preparar e comer.

Em relação a nutrientes, esses alimentos industrializados ou os fast-foods, são pobres se comparados aos alimentos naturais, além de conterem elementos nocivos à saúde, como conservantes e corantes. Desta forma, apesar das crianças adorarem esses alimentos, os mesmos são perigosos a esse público, não ignorando os demais, considerados jovens, adultos e idosos. (LIMA, 2008) De toda forma, esses alimentos contribuem para a desnutrição, onde Sichieri (et. al. 2000) menciona que uma das recomendações deve basear-se em alimentos, mais do que em nutrientes. Assim, a meta para prevenir a desnutrição e o estabelecimento de alimentos específicos, identificados pelos nutrientes que possuem.

No entanto, o estabelecimento destes alimentos é um grande desafio, devido ao baixo poder aquisitivo de milhões de brasileiros e ainda as condições precárias de saneamento básico, níveis de educação e serviços de saúde. “A fome e a desnutrição no país não se devem à escassez de produção de alimentos. Ao contrário, a agricultura nacional produz mais do que o suficiente para suprir as necessidades da população brasileira”. (Coutinho; Gentil & Toral, 2008) O problema está na distribuição deficitária, devido à infra-estrutura precária do Brasil.

As crianças atuais são mais sedentárias que seus pais quando criança, pois quase não brincam mais na rua, optando por ficarem em suas casas, vidradas no uso de computadores, jogos eletrônicos e televisão, não gastando muita energia e optando por alimentos gordurosos como doces, salgadinhos e refrigerantes, que são mais gostosos e fáceis de comer, mas que apresentam muitas calorias e são pobres em nutrientes, conforme salientado. (LIMA, 2008) No entanto, Sichieri (et. al. 2000) propõe que deve ocorrer um resgate dos hábitos alimentares saudáveis próprios da comida brasileira, resgatando o hábito principalmente de alguns alimentos, como o feijão, rico em fibras, ácido fólico e em ferro.

No Brasil, apesar da redução dos casos de desnutrição, o aumento crescente do excesso de peso, que contribui para as doenças crônicas não transmissíveis, é um dos desafios das políticas públicas para a promoção da saúde. Segundo estudos mencionados por Coutinho; Gentil & Toral (2008), essa realidade brasileira, deve-se a uma transição nutricional devido à má-alimentação. Os mesmos autores ainda mencionam que essas doenças são associadas às causas de mortes mais comuns atualmente, de modo que as doenças cardiovasculares representam a primeira causa de morte há pelo menos quatro décadas no Brasil.

Segundo Monte (2000) apud Lima (2008) uma das principais causas da desnutrição infantil é a pobreza, haja que essa doença tem origem multicausal. De toda forma, esta doença se desenvolve pelo déficit de nutrientes necessários ao metabolismo fisiológico, devido à falta ou problema na utilização do que é ofertado. Na maioria dos casos, o problema é a ingestão insuficiente, a fome ou doenças, em particular infecciosas, conforme salientado por Monteiro (2003).

Complementando, para Salgado (2004) apud Lima (2008) “a pessoa desnutrida geralmente apresenta massa corporal abaixo do normal para a idade e não tem energia para realizar as atividades normais”.

Durante a infância, o desmame precoce é uma das causas comuns de desnutrição, conforme mencionado por Monteiro (2003). Além dessa causa, o autor cita outras, como: “[...] higiene precária na preparação dos alimentos, o déficit específico da dieta em vitaminas e minerais e a incidência repetida de infecções, em particular doenças diarreicas e parasitoses intestinais”.

A desnutrição pode culminar na mortalidade, principalmente em crianças, se não for tratada a tempo. Além disso, ela ocasiona outros problemas, como: “[...] crescimento e desenvolvimento deficiente, maior vulnerabilidade a doenças infecciosas, comprometimento de funções reprodutivas e redução da capacidade de trabalho”. (MONDINI e MONTEIRO, 1998 apud LIMA, 2008, p. 19)

Por ocasionar crescimento e desenvolvimento deficiente, um dos métodos para aferir se a criança apresenta-se com desnutrição, é a medição de sua estatura, de modo que o resultado é positivo se a sua estatura for aquém dos dois desvios-padrão da média esperada para idade e sexo, conforme padrão internacional de crescimento recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) (MONTEIRO, 2003).

O Ministério da Saúde tem investido em programas preventivos para a desnutrição, como o Fome Zero, demonstrando em pesquisas da PNDS-2006 (Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher), que o país tem reduzido a mortalidade infantil em 44% e a desnutrição infantil em 46%. A autora Salgado (2004) *apud* Lima (2008) menciona que o país tem comida para todos, bastando apenas ser distribuída e aproveitada, haja que o desperdício é tamanho. Para isso, deve-se incentivar e ensinar as crianças a cultivar bons hábitos alimentares.

De toda forma, tanto à obesidade quanto a desnutrição apresentam como melhor maneira de prevenção o diagnóstico precoce, além do incentivo as crianças, de manter hábitos alimentares saudáveis, para que tenham gosto de comer bem e de forma equilibrada, evitando que se torne obesa como criança e adulto. (LIMA, 2008)

Para o controle da obesidade, em muitos casos, há necessidade de controle da alimentação a partir da reeducação alimentar, se faz imprescindível também a inclusão de atividades físicas, tratamento psicológico, por ser um problema que altera a auto-estima, principalmente se tratando de crianças, podendo chegar a tratamentos clínicos e até psiquiátricos, visando sempre o bem estar da criança e a cura desta doença do século. (LIMA, 2008, p. 20)

Sichieri (et. al. 2000) menciona vários aspectos para uma alimentação e nutrição saudável, entre eles os dez passos para uma alimentação adequada, que auxilia na manutenção de peso saudável, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose:

1. Consoma alimentos variados, em 4 refeições ao dia. Pular refeições não emagrece e prejudica a saúde;
2. Mantenha um peso saudável e evite ganhar peso após os 20 anos. Evite também o aumento da cintura;
3. Faça atividade física todos os dias. Inclua na sua rotina andar a pé, subir escada, jogar bola, dançar, passear e outras atividades;
4. Coma arroz e feijão todos os dias acompanhados de legumes e vegetais folhosos;
5. Coma 4 a 5 porções de frutas, todos os dias, na forma natural;
6. Reduza o açúcar. Evite tomar refrigerantes.
7. Para lanches coma frutas ao invés de biscoitos, bolos e salgadinhos;
8. Coma pouco sal. Evite alimentos enlatados e produtos como salame, mortadela e presunto, que contêm muito sal. Evite adicionar sal à comida já

preparada. Aumente o uso de alho, salsinha e cebolinha. Alimentos ingeridos na sua forma natural como feijão, arroz, frutas, grãos e verduras têm pouquíssimo sal;

9. Use óleos e azeite no preparo de bolos, tortas e refeições;

10. Tome leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes por dia.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada com 30 alunos do 6º Ano – Ensino Fundamental, do Colégio Estadual Polivalente de Goioerê - PR, tendo como professora regente de Ciências: Cássia Karoleski Afonso, acerca da importância de uma alimentação saudável, principalmente na idade em que eles se encontram, visando obter informações acerca dos hábitos alimentares da maioria da turma, por meio de uma pergunta discursiva e algumas objetivas.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

Colégio Estadual Polivalente de Goioerê – PR.

3.2 TIPO DE PESQUISA

Conversa formal com os alunos e uma entrevista formal com a professora regente, sendo questionada de maneira discursiva e objetiva, estando o questionário no apêndice.

3.3. POPULAÇÃO E AMOSTRAGEM

A pesquisa teve como população e amostragem os 30 alunos do 6º ano do Ensino Fundamental, além de Cássia Karoleski Afonso, a professora regente de Ciência desta turma.

3.4. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os procedimentos para obtenção dos dados serão a revisão bibliográfica, a conversa formal com os alunos e uma entrevista formal com a professora de Ciências, questionando acerca da compreensão a respeito da importância da alimentação saudável na infância e sua importância no processo de ensino-aprendizagem.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. PESQUISA COM OS ALUNOS

Visando cumprir o exposto na metodologia, realizou-se uma pesquisa com perguntas definidas aos alunos, com o método da conversa formal.

Desta forma, perguntou-se: O que vocês compreendem acerca de uma alimentação saudável? No início, ocorreu um pouco de tumulto, haja que todos queriam responder juntos, ao mesmo instante/momento. Assim, com ajuda da professora regente da turma, esclareceu-se que todos teriam oportunidade de falar, após o termino do outro. Além disso, foi mencionado que, as opiniões iguais deveriam ser resumidas à dizeres: concordo com determinado amigo ou minha opinião é a mesma dele(a).

Após esses esclarecimentos, cada aluno, por ordem de chamada, seguiram as instruções da conversa e começaram a dizer suas opiniões. Grande maioria disse que os hábitos alimentares saudáveis incluem o consumo de verduras, legumes e frutas. Outros disseram que às práticas esportivas também fazem parte e outros incluíram as práticas de higiene pessoal, e também cuidados no preparo dos alimentos. No entanto, alguns consideraram o consumo de alimentos industrializados, por esses fazerem parte de nosso cotidiano, de qualquer forma, haja que o consumo de produtos naturais é demasiadamente mais caro que os industrializados.

Por fim, conforme as argumentações da professora regente, ao final de ouvir essas opiniões dos alunos, pode-se notar que os alunos que apresentam hábitos alimentares saudáveis em suas casas detêm maior conhecimento acerca desta temática, que os outros que apenas começaram a vivenciar e a estudar esse tema. Além disso, o tema já havia sido estudado amplamente, pois alguns alunos ainda detêm conhecimentos advindos dos estudos realizados.

Para completar a pesquisa realizada com os alunos, foi realizado uma conversa formal com perguntas pré-determinadas, estando o questionário objetivo contendo 8 questões no apêndice. O tema dessas questões são os hábitos alimentares em casa e na escola.

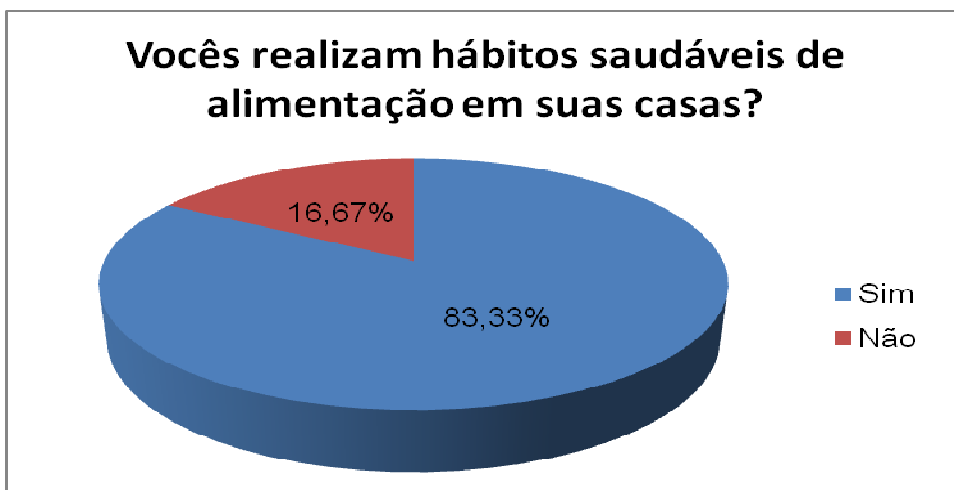


Gráfico 1 – Sobre os hábitos alimentares em casa

Quando questionado se realizam hábitos alimentares saudáveis em suas casas, 25 alunos responderam que praticam hábitos alimentares saudáveis, totalizando 83,33%. Os demais 5 alunos (16,67%) responderam que não, pois justificaram que praticam raramente hábitos alimentares saudáveis.

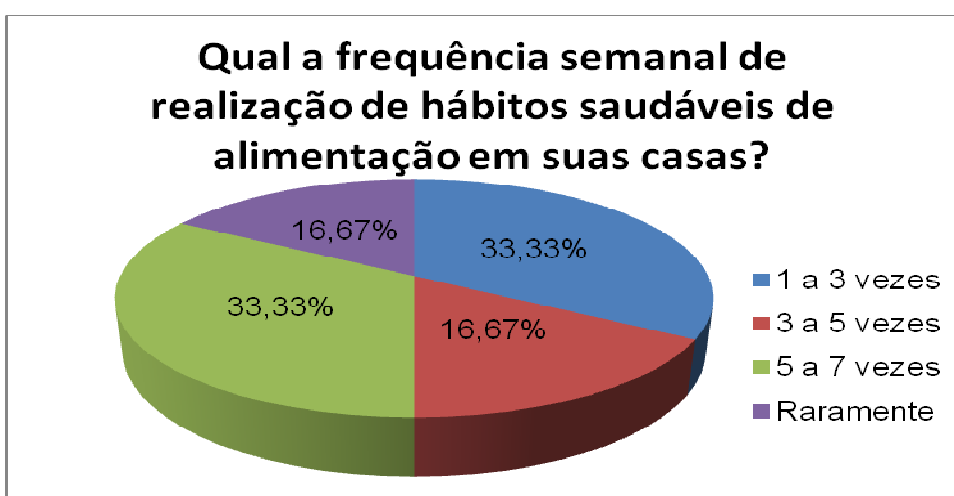


Gráfico 2 – Sobre a frequência semanal de prática de hábitos alimentares em casa

Ao questionar a frequência semanal de realização dos hábitos alimentares saudáveis, as respostas foram abrangentes, sendo que 33,33% (10 alunos) responderam que realizam de 1 a 3 vezes por semana e outros 33,33% (10 alunos) realizam de 5 a 7 vezes por semana; já outros 16,67% (5 alunos) responderam que realizam de 3 a 5 vezes e outros 16,67% (5 alunos) realizam raramente hábitos alimentares saudáveis, sendo esses os que responderam na questão 1, não praticar esses hábitos, conforme justificado anteriormente.

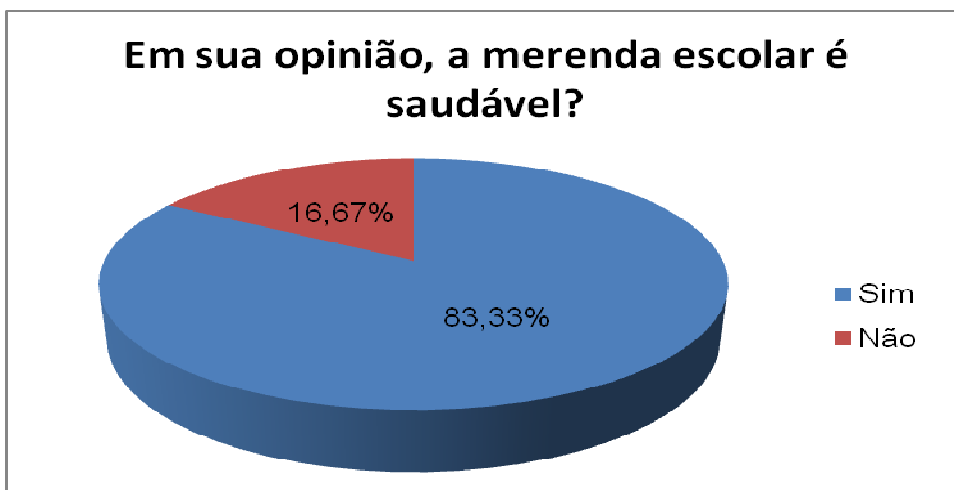


Gráfico 3 – Sobre a opinião dos alunos acerca da merenda escolar

Quando questionados se os alunos consideram que a merenda escolar é saudável, o resultado foi o mesmo da questão 1, ou seja, 83,33% (25 alunos) responderam que sim e os demais 16,67% (5 alunos) responderam que não consideram que a merenda escolar seja saudável. No entanto, ao final da aplicação do questionário, foi esclarecido que a merenda escolar é elaborada por um profissional formado em nutrição. Desta forma, a merenda atende aos requisitos nutricionais necessários aos alunos em estágio de desenvolvimento e em idade escolar.

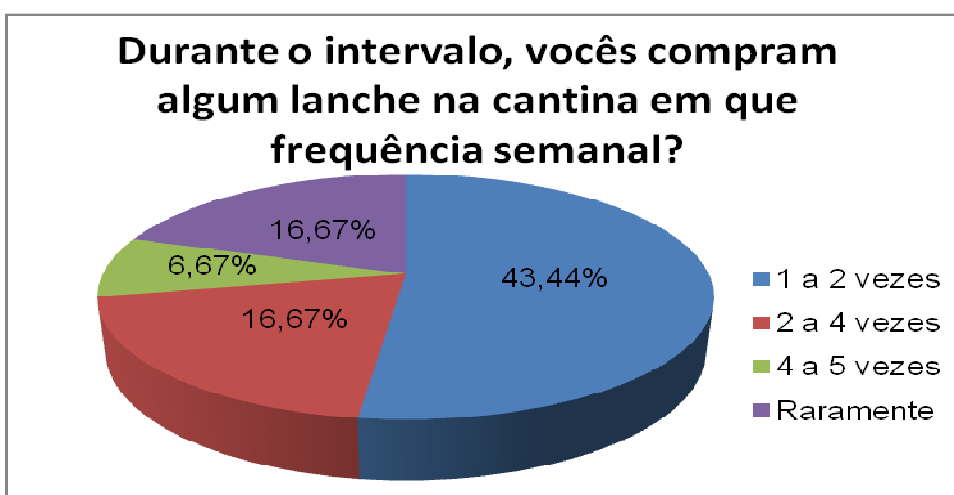


Gráfico 4 – Sobre a frequência em que os alunos compram lanches na cantina

Ao questionar a frequência na compra de lanches na cantina da escola, 43,44% (13 alunos) responderam que compram de 1 a 2 vezes por semana; 16,67% (5 alunos) compram de 2 a 4 vezes; 6,67% (2 alunos) compram de 4 a 5 vezes e 16,67% (5 alunos) compram raramente os lanches na cantina da escola.

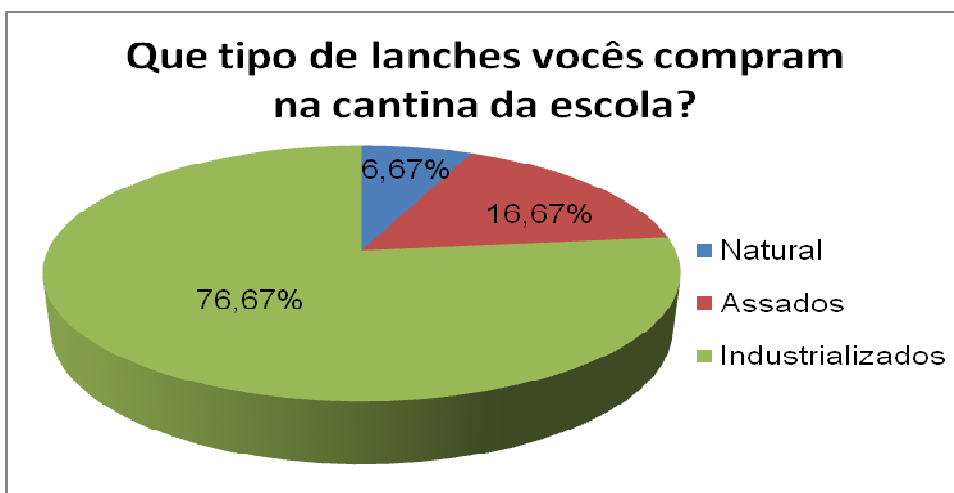


Gráfico 5 – Sobre o tipo de lanche comprado na cantina

Quando questiona o tipo de lanche comprado na cantina da escola, 6,67% (2 alunos) responderam que compram lanches naturais; 16,67% (5 alunos) compram lanches assados e grande maioria 76,67% (23 alunos) responderam que compram lanches industrializados. Realmente, esses são os lanches mais desejados pelos alunos, devido aos seus sabores agradáveis de gordura e açúcar, mas são também os menos nutritivos e mais prejudiciais a saúde das pessoas, principalmente de crianças em estágio de desenvolvimento e em idade escolar.

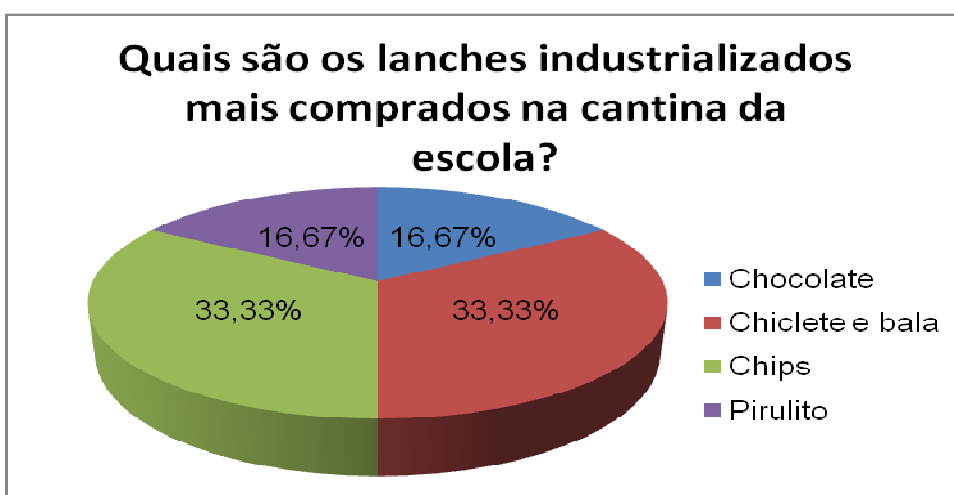


Gráfico 6 – Sobre a preferência de compra de lanches na cantina

Ao questionar quais são os tipos de lanches comprados na cantina da escola, 16,67% (5 alunos) responderam que preferem no momento da compra os chocolates; 33,33% (10 alunos) preferem os chicletes e balas; outros 33,33% (10 alunos) preferem os chips e os 16,67% (5 alunos) restantes, preferem os pirulitos.

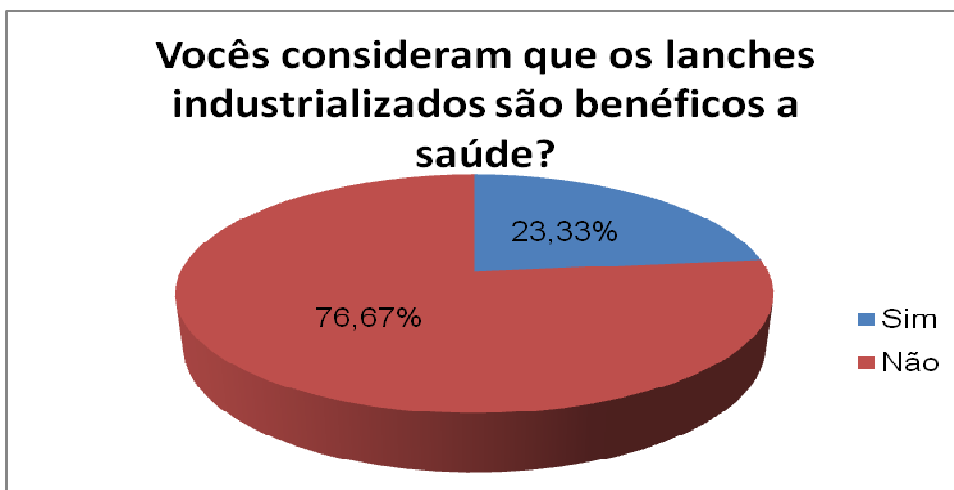


Gráfico 7 – Sobre a opinião acerca dos lanches industrializados

Quando questionados se os lanches industrializados são benéficos a saúde, 23,33% (7 alunos) consideram que sim e a grande maioria 76,67% (23 alunos) consideram que os lanches industrializados não são benéficos a saúde. Ao analisar a resposta dos 7 alunos que consideram esses produtos benéficos a saúde, 5 deles são os que consomem com grande frequência esses produtos e os outros 2 responderam porque não se recordam do conhecimento das aulas anteriores sobre hábitos alimentares saudáveis.



Gráfico 8 – Sobre a influência de propagandas de produtos industrializados

Ao perguntar se os alunos são influenciados a comprar algum produto industrializado, pois assistiram a alguma propaganda e criaram desejo em consumir este produto, 83,33% (25 alunos) responderam que sim e os demais 16,67% (5 alunos) responderam que não foram influenciados por propagandas de produtos

industrializados. Ao observar o resultado desta questão, é possível verificar que as propagandas são realmente a alma do negócio e influenciam muito o desejo de compra de crianças, principalmente quando envolvem em seu marketing, personagens de desenhos animados conhecidos.

4.2 ENTREVISTA FORMAL COM A PROFESSORA

Antes de realizar a primeira conversa com a professora regente, visando obter essas e outras informações com ela e com os alunos da turma, uma das principais perguntas a ser realizada é acerca do estudo deste tema em sala de aula, ou seja, se já foi realizado algum estudo acerca de hábitos alimentares saudáveis. Ao perguntar à professora regente, a resposta foi sim, sendo este um tema estudado com grande ênfase e atenção, sendo esclarecidas todas as dúvidas e questionamentos dos alunos.

Desta forma, ao comparar esta argumentação da professora, com as respostas dos alunos, que foram questionados no mesmo momento, pode-se notar que alguns deles detinham conhecimentos advindos destes estudos passados.

Além disso, pode ser notado que a professora regente apresenta demasiado interesse em ensinar essa temática, de fundamental importância na vida do aluno, pois é um tema que objetiva preservar a saúde das pessoas. Por fim, a professora regente também mencionou na entrevista formal, que a prática de exercícios físicos regulares também inclui o rol de hábitos de promoção da saúde, sendo esses também mencionados e ensinados nas aulas acerca de hábitos alimentares saudáveis.

4.3. Análise

Ao realizar a conversa formal com os alunos e a entrevista formal com a professora, pode ser evidenciado que a temática educação alimentar foi devidamente explorada, de tal modo que grandes majorias dos alunos ainda apresentam conhecimentos acerca dessa temática, ou seja, realmente compreenderam a importância desse conteúdo em suas vidas, tanto dentro quanto fora da escola.

Devido o esforço despendido pela professora regente, conforme menciona Lima (2008) esses conhecimentos adquiridos pelos alunos, iram alterar os hábitos alimentares em seus âmbitos familiares, pois nessa idade escolar, o professor e tido como espelho de ações a serem seguidas.

Por serem crianças, as preferências por alimentos industrializados na cantina da escola não era novidade, onde as propagandas exercem grande influência na criança de desejos de consumo desses produtos. No entanto, a escola pode auxiliar ao desenvolver consciência crítica frente ao que estão recebendo para comer, propiciando a opção de realizarem suas próprias escolhas. (LIMA, 2008) Desta forma, a escola deve esforçar-se para desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância dos educandos, pois os que apresentam essa característica iram adquirir outros hábitos alimentares, mas se as bases forem sólidas, essas práticas continuaram após a adolescência.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido às tribulações da vida atual, as práticas saudáveis de alimentação são ignoradas, devido à correria do mundo do trabalho, que disponibiliza pouco tempo para realizar as refeições diárias, de tal modo a serem substituídas por comidas congeladas, *fast-foods* e alimentos industrializados, pobres em nutrientes e ricos em gorduras, sais e açúcares.

Essas práticas alimentares, apesar de serem mais deliciosas que as comidas saudáveis, são prejudiciais a saúde humana, principalmente em crianças em idade escolar. Desta forma, devem ser evitadas, tendo como auxílio a educação alimentar em âmbito escolar, de modo a minimizar o consumo desses alimentos industrializados, desenvolvendo o hábito alimentar saudável de evitar a cantina, optando pela merenda escolar, que é estruturada por um profissional em nutrição, com todos os nutrientes e calorias necessárias ao pleno desenvolvimento infantil em idade escolar.

No entanto, essa educação alimentar deve enfatizar o desenvolvimento do senso crítico de consumidor nas crianças, para que não sejam facilmente influenciadas pelas propagandas de produtos industrializados. Além disso, devem conscientizar os familiares, para que adotem e/ou continuem a adotar hábitos alimentares de alimentação.

Conforme a pesquisa realizada, foi evidenciado que as crianças receberam plena educação alimentar. No entanto, nem todas foram conscientizadas da mesma maneira, pois ainda praticam hábitos alimentares irregulares, devendo ser conscientizado seus familiares. De toda forma, os produtos industrializados são os preferidos desse público, onde a propaganda influencia seus desejos de compras. Portanto, é impossível evitar o consumo desses produtos, devendo então conscientizar para um consumo consciente, ou seja, de poucas vezes por semana.

Por fim, a prática de hábitos alimentares saudáveis incluem a prática de exercícios físicos regulares, fato comumente esquecido ou não conhecido pela maioria da população.

REFERÊNCIAS

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; & TORAL, Natacha. 2008. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição**. Artigo disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v24s2/18.pdf>>. Acesso em: 08 jan. 2014.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. 2008. **O EDUCADOR PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DA ESCOLA**. Artigo disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/gabriela_lima.pdf>. Acesso em: 22 dez. 2013.

MONTEIRO, Carlos Augusto. 2003. **A dimensão da pobreza, da desnutrição e da fome no Brasil**. Artigo disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-40142003000200002&script=sci_arttext>. Acesso em: 08 jan. 2013.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodriguez & COLUCCI, Ana Carolina Almada. 2003. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos**. Artigo disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 dez. 2013.

SICHERI, Roselu; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. & COUTINHO, Waldir F. 2000. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira**. Artigo disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302000000300007&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 23 dez. 2013.

APÊNDICE

Questionário aplicado aos alunos

1. Vocês realizam hábitos saudáveis de alimentação em suas casas?

() Sim () Não

2. Qual a frequência semanal de realização de hábitos saudáveis de alimentação em suas casas?

() 1 a 3 vezes () 3 a 5 vezes () 5 a 7 vezes () Raramente

3. Em sua opinião, a merenda escolar é saudável?

() Sim () Não

4. Durante o intervalo, vocês compram algum lanche na cantina em que frequência semanal?

() 1 a 2 vezes () 2 a 4 vezes () 4 a 5 vezes () Raramente

5. Que tipo de lanches vocês compram na cantina da escola?

() Natural () Assado () Industrializados

6. Quais são os lanches industrializados mais comprados na cantina da escola?

() Chocolate () Chiclete e bala () Chips () Pirulito

7. Vocês consideram que os lanches industrializados são benéficos a saúde?

() Sim () Não

8. A propaganda de produtos industrializados influencia no desejo de comprá-los?

() Sim () Não