

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

CLAUDINEIA FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
INFÂNCIA**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2018

CLAUDINEIA FERREIRA



**A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
INFÂNCIA**

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

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Orientador: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Blanco.

MEDIANEIRA

2018



TERMO DE APROVAÇÃO

A importância de uma alimentação adequada na infância

Por

Claudineia Ferreira

Esta monografia foi apresentada às 19h30min do dia 31 agosto de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em ensino de ciências – Polo de Goioerê Pr, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof. Dr. Daniel Rodrigues Blanco
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof Dr. Adelmo Lowe Pletsch
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Josiane Araújo de Souza
UTFPR – Câmpus Medianeira

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

Dedico este trabalho primeiramente a Deus que me deu forças e inspiração para o término desta obra, também ao meu marido Luiz Henrique Leandri que sempre esteve ao meu lado me dando apoio e motivação para seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu orientador professor Dr. Daniel Rodrigues Blanco pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço a tutora presencial que nos auxiliou no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

“Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas no teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso e pessoas fracassadas. O que existem são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles”. (AUGUSTO CURY)

RESUMO

FERREIRA, Claudineia. A importância de uma alimentação adequada na Infância. 2018.46. Monografia (Especialização em ensino de ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2018.

As crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável e nutricional, está favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que agem diretamente no aumento do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiência nutricionais e/ou distúrbios alimentares. 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 aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças. A metodologia aplicada foi com base em pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo com utilização de questionário e observação. Os resultados foram satisfatórios ao perceber que as crianças do CEMEI analisado recebem uma alimentação saudável. Este trabalho teve como temática a importância de uma alimentação adequada na educação infantil, visando que a criança necessita de cuidados quanto a sua alimentação, pois neste momento ela está crescendo e se desenvolvendo e começa a descobrir novos e adultos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelas mídias, pelos pais ou convívio com outras crianças tempos. Nos hábitos atuais a maioria das pessoas de alimentam de forma errada, preferindo alimentos industrializados sendo eles rico em açúcar, gorduras e corantes que são prejudiciais à saúde, ao aprendizado e até mesmo ao desenvolvimento. O principal objetivo deste trabalho foi ressaltar a grande importância que a alimentação saudável e adequada tem durante o período escolar da criança, principalmente na Educação Infantil, proporcionando a criança ânimo, bem-estar, resistências às enfermidades e facilidade no aprendizado. Ressalta-se ainda nos resultados obtidos com respaldo nos apontamentos dos profissionais do CEMEI, possa observar que a alimentação ofertada às crianças é de ótima qualidade, que está tem uma atenção especial pela nutricionista do CMEI e que os profissionais compreendem a importância do alimento saudável na infância, e que este é fonte energética de vitaminas que possibilita a criança um melhor aprendizado.

Palavras-chave: Saúde. Nutrição. Qualidade de vida.

ABSTRACT

FERREIRA, Claudineia. The importance of adequate nutrition in childhood. 2018.46. Monograph (Specialization in science education). Federal Technological University of Paraná, Medianeira, 2018.

Schoolchildren need a healthy and nutritional diet, it favors optimal levels of health, growth and intellectual development, which act directly in raising the educational level, thus reducing learning disorders caused by nutritional deficiencies and / or eating disorders. Food and nutritional education actions and the adoption of creative practices to encourage the consumption of healthier foods should be developed at the school level, guiding and encouraging aspects related to health promotion and disease prevention. The applied methodology was based on bibliographical research and field research using questionnaire and observation. The results were satisfactory when perceiving that the children of the analyzed CEMEI receive a healthy diet. This work had as its theme the importance of an adequate diet in children's education, aiming that the child needs care about their food, because at the moment it is growing and developing and begins to discover new and adult food, which can be influenced both by the media, by parents or with other children. In today's habits most people feed wrongly, preferring industrialized foods being rich in sugar, fats and dyes that are harmful to health, learning and even development. The main objective of this study was to emphasize the importance of healthy and adequate food during the child's schooling period, especially in Infant Education, providing the child with encouragement, well-being, resistance to illness and ease of learning. It is also worth mentioning the results obtained with the support of the CEMEI professionals' notes, that the food offered to the children is of the highest quality, which is given special attention by the CMEI nutritionist and that the professionals understand the importance of healthy food in the childhood, and that this is an energetic source of vitamins that enables the child to learn better.

Key words: Health. Nutrition. Quality of life.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Pirâmide alimentar	15
Quadro1–Tipos de vitaminas.....	19
Figura 2– Gráfico questão 1	30
Figura 3– Gráfico questão 2	31
Figura 4 – Gráfico questão 3.....	32
Figura 5– Gráfico questão 4.....	33
Figura 6– Gráfico questão 5.....	34
Quadro 2– Cardápio semanal do CEMEI	45
Quadro 3– Cardápio semanal do CEMEI	46

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	133
2.1 Saúde e alimentação.....	133
2.1.1 Tipos de vitaminas	219
2.1.1.1 Programa Nacional de alimentação Escolar.....	21
2.1.1.2 Saúde e escola.....	22
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	27
3.1 Local da pesquisa	27
3.2 Tipo de pesquisa	Erro! Indicador não definido.
3.3 População e amostra	28
3.4 Instrumentos da coleta de dados	Erro! Indicador não definido.
3.5 Análise dos dados	28
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS.....	37
APÊNDICES.....	40
ANEXOS	43

1 INTRODUÇÃO

Na própria infância a criança tem suas preferências alimentares, cabendo à família e escola incentivar os hábitos mais saudáveis possíveis, fatores genéticos e hereditários podem interferir nesses hábitos, ou quando a criança muda de ambiente e começa a frequentar locais que influenciam na alimentação como creches e escolas. Podendo levá-las a consequências tanto positivas como negativas, já que as crianças tendem a imitar os comportamentos das pessoas que convivem tanto no social, como na questão alimentar. Mesmo que a alimentação e nutrição se estabeleçam como direitos fundamentais do ser humano e sejam requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, infelizmente esses direitos são pouco garantidos em nosso país. O método alimentar do indivíduo reflete em sua imagem, no corpo e também na mente, a mesma evolui conforme a sua alimentação, por isso é de extrema relevância ter uma alimentação saudável e adequada na fase do desenvolvimento humano, em cada fase a alimentação tem uma importância diferente. Uma criança bem alimentada é uma criança com resistência às doenças, com vontade de estudar e brincar. A alimentação é uma necessidade básica ao desenvolvimento do ser humano, sendo na fase da infância que acontece uma maior transformação que favorece o seu desenvolvimento nos aspectos físico, intelectual, emocional e social (KUREK, 2006).

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações. O ambiente escolar influencia na formação do caráter do indivíduo e em consequência disto nas suas escolhas alimentares. A educação e saúde na alimentação devem e precisam se iniciar na idade pré-escolar e escolar, pelo fato de sua maior aceitação de novos hábitos, também porque os pequenos se tornam ótimos mensageiros e defensores dos hábitos alimentares dos seus familiares. Sendo assim este projeto tem como objetivo geral contribuir em sustentação de pesquisa de campo e observação do CEMEI Coração de Maria, situado no município de Quarto Centenário, Estado do Paraná, sobre a importância de uma alimentação saudável, nutritiva na educação infantil, recordando que a Educação infantil passou a ser considerada fase da Educação Básica, onde o educar e cuidar são essenciais e

inseparáveis. Os procedimentos usados durante esta pesquisa foram dados extraídos através da junção de várias informações pertencentes a livros, sites, artigos e revistas sobre a importância da alimentação adequada na educação infantil, com uma relevância de análise crítica e pesquisa de campo, onde foram utilizados questionários respondidos por professores e funcionários da instituição investigada, questionamentos estes sobre a alimentação, o educar e o cuidar no CMEI Coração de Maria.

2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Saúde e alimentação

A alimentação e a nutrição são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando um crescimento e desenvolvimento do ser humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 1999). Não há dúvida que uma alimentação saudável é fundamental para garantir qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos (MONTEIRO e COSTA, 2004). A alimentação não se define enquanto uma receita pronta para uso de todos, pois há tributos coletivos e individuais que devemos respeitar impossíveis de serem padronizados. A qualidade de vida em nosso dia-a-dia é de extrema necessidade, apesar de este termo ter várias definições de acordo com o parâmetro de concepção de cada indivíduo, de uma forma geral a qualidade de vida pode ser definida como aquela que envolve elementos, como boa alimentação, educação, moradia, práticas de exercícios físicos, relações harmoniosas, diversão com familiares e amigos, entre outros (CUNHA, 2014).

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

Ações de educação alimentar e nutricional aceitação de práticas criativas de incentivo a ingestão de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas em ambiente educacional, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos associados à promoção da saúde e prevenção de doenças. Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e prevenção de doenças, como doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, câncer, doenças cardiovasculares), e para o controle de doenças nutricionais como anemia por Deficiência de ferro, deficiência de vitamina A e os distúrbios por deficiência de iodo (bócio), (BRASIL, 2009).

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. (CONSEA, p. 81).

Alguns princípios básicos devem caminhar com relação entre as práticas alimentares e a promoção de saúde, juntamente com a prevenção de doenças, considerando como alimentação saudável, deve ser baseada em práticas alimentares com significado social e cultural, em função de consumo de alimentos e não exclusivamente de nutrientes.

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. (DARTORA, et al, 2006, p. 201).

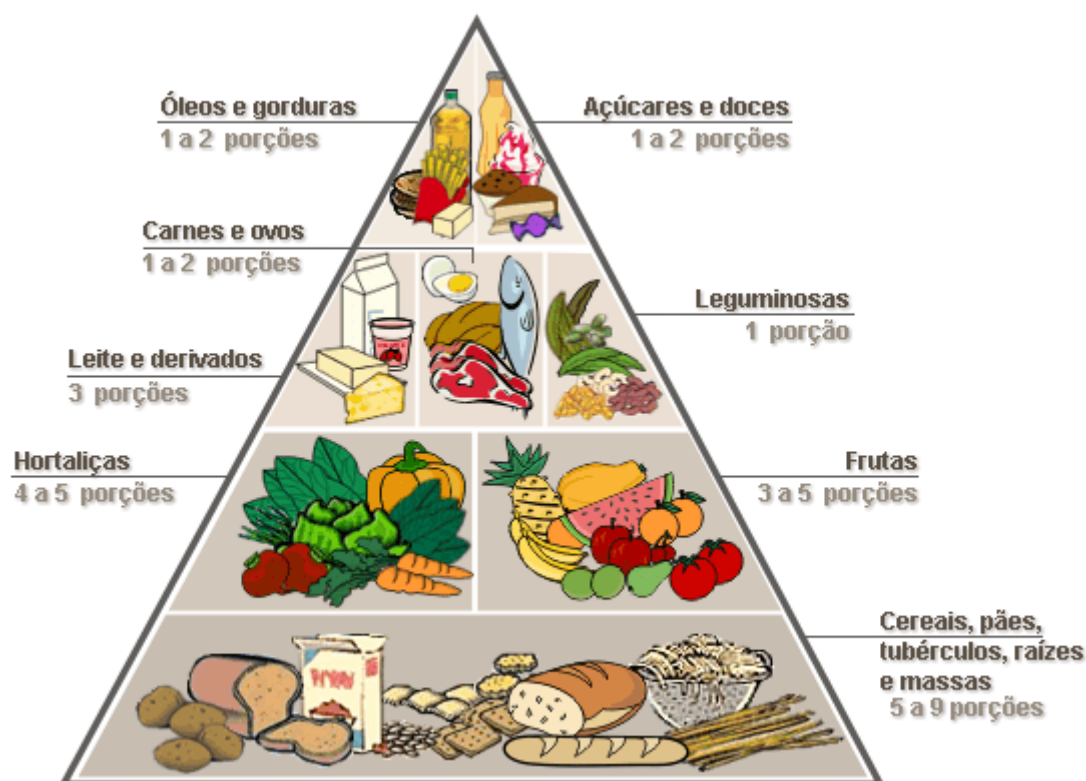
O método alimentar de uma criança reflete no andamento do seu desenvolvimento e crescimento como um todo. Com um cuidado alimentar e atenção especial é possível promover uma maior expectativa de vida do adulto no futuro. É importante salientar que a criança não deve ficar períodos longos sem se alimentar, pois ela depende do alimento para se desenvolver, mediante isto se deve estar sempre precavido para uma alimentação balanceada (ZANCUL, 2004). A escola também pode promover encontros e reuniões com os pais, com o intuito de informá-los e conscientizá-los sobre a importância de uma alimentação balanceada e equilibrada rica em alimentos saudáveis, sendo essencial para que a criança leve uma vida em plena harmonia. Uma pessoa mal alimentada torna-se “fraca, irritadiça, desanimada, sem vontade de trabalhar, andar, pensar e realizar atividades que dependam de esforço muscular e intelectual” (SALGADO, 2005, p17).

Infelizmente em alguns momentos não conseguimos diferenciar os alimentos mais saudáveis daqueles que causam mal a nossa saúde, uma alimentação completa é baseada em uma porção ingerida de cada tipo de alimentos, de preferência um prato bem colorido e diversificado. Os melhores alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente a gordura saturada que é a grande vilã da saúde, uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde (ZANCUL, 2004).

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (GOWDAK, 2006, p.64).

Segundo Freitas (2002) a pirâmide alimentar serve de orientação no que devemos usar com maior e menor quantidade, seguindo o modelo teremos uma vida com maior qualidade, especialmente entre as crianças que necessitam de maior orientação nesta questão. Os alimentos são classificados (Figura 1) em um grupo básico, na qual necessita de porções certas de cada um deles.

Figura 1- Pirâmide Alimentar



Fonte: FREITAS, (2002).

As proteínas funcionam como instrumentos capazes de reproduzirem partes essenciais do nosso corpo, como os músculos, tecidos, pele, cabelo e hormônios, além de formar os neurotransmissores, que são os responsáveis por transmitir os impulsos nervosos que formam os pensamentos, além de transmitir os comandos físicos para o corpo se mover. Elas são essenciais a todas as células vivas e estão relacionadas praticamente a todas as funções fisiológicas. Segundo Gouveia (1999),“As proteínas completas são aquelas que possuem todos os aminoácidos, por isso são chamadas de alto valor biológico”.

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. GORDURAS

OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2002, p.43).

As proteínas são nutrientes encontrados em alimentos como a carne, peixe. Derivados do leite, ovos, também podem existir em alimentos de origem vegetal, como soja, feijão, gergelim, amendoim e lentilha. Células responsáveis pelo transporte do oxigênio como os glóbulos vermelhos são formadas por proteínas, e o seu baixo consumo pode causar problemas como fraqueza, anemia, palidez e falta de disposição. Gowdak (2006) destaca que os alimentos se completam quando consumidos juntos, o arroz integral e feijão por exemplo. O feijão é rico em proteínas, porém suas proteínas são incompletas sozinhas, ao associar-se com o arroz, irá completar os aminoácidos básicos, tornando-se um excelente alimento.

Os carboidratos são fontes de energia e calor para o nosso corpo, possui grande quantidade de açúcar, que é uma das principais fontes de energia para o nosso corpo podem ser encontrada no arroz, batata, mandioca, pães, bolachas, aveia, granola, cereais matinais, barras de cereais, frutas, legumes e massas em geral. Esses alimentos também fornecem alguns outros nutrientes para o organismo como vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A.

Ao serem ingeridos, os carboidratos são convertidos em glicose, que é o combustível usado por nossas células para produzirem energia. Consumimos essa energia em nossas atividades e ela mantém nossa temperatura se ingerirmos maior quantidade de carboidratos do que nosso corpo necessita, o excesso será transformado em gorduras que se acumulam nos tecidos. (FREITAS, 2002, p.47)

A função principal dos carboidratos consiste na quantidade energética, que ele possui nas atividades do dia-a-dia. A ingestão de carboidratos deve ser realizada diariamente, na quantidade suficiente para manter as reservas corporais de glicogênio, que são relativamente limitadas.

Os carboidratos devem ser a base de nossa pirâmide alimentar. Eles sustentam a vida, mantendo nosso corpo ativo e aquecido. Nosso cérebro é ativado pela glicose, sem ela o cérebro falha. Só nosso cérebro consome cerca de 25% da energia do organismo. (FREITAS, 2002, p.47)

Portanto, esses nutrientes fornecem basicamente energia para o organismo, são formados por átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio é um grupo de substâncias químicas formadas por moléculas simples, conhecidas como sacarídeos, quando combinadas, formam os principais tipos de carboidratos: açúcares e amidos. (AMARAL, 2008).

Segundo Gouvêa (1999), “as gorduras são classificadas como energéticas e veiculadoras das vitaminas, são lipossolúveis: A, Betacaroteno, E, D, K, as quais exercem funções de equilíbrio na nossa saúde”. Os ácidos graxos apresentam formas saturadas ou insaturadas, elas se diferenciam na composição química e na forma como afetam o organismo em uma ligação apenas na cadeia o ácido graxo e denominado monoinsaturado, no caso de duas ou mais é denominado poli-insaturado.

Existem gorduras boas e essenciais, que são benéficas ao coração e sistema cardiovascular, bem como ao cérebro. E há gorduras prejudiciais, as quais devemos conhecê-las para evitá-las. As gorduras boas geralmente são de origem vegetal, de sementes, nozes e azeite de oliva. Também há excelentes gorduras de certos peixes, que são chamadas de ômega – 3. (FREITAS, 2002, p.49).

As gorduras são encontradas em estado líquido e sólido, a gordura saturada é um derivado dos produtos de origem animal. Quando está em temperatura ambiente se estabiliza em estado sólido. É encontrada principalmente em carnes vermelhas e também brancas, pele de aves, creme de leite, manteiga, iogurte e azeite de dendê, bacon e muitas outras. Ela é considerada uma gordura ruim para o organismo humano, principalmente pelo fato de aumentar o colesterol ruim, causando alguns problemas no coração. A gordura insaturada é a gordura de origem vegetal. É encontrada em azeite de oliva, óleo de milho e canola, castanha do Pará, amêndoa, salmão, sementes de linhaça, abacate e outros. Ela faz com que o colesterol ruim diminua no organismo, porém consumida em excesso poderá causar doenças coronarianas. A gordura insaturada não traz tanto mal como a gordura saturada quando consumida corretamente. Já a gordura trans é a gordura formada por um processo químico chamado de hidrogenação. Durante o processamento são usadas as gorduras vegetais, porém ela é transformada em ácido graxo trans, é daí que vêm à denominação de “gorduras trans”. Ela não faz bem à saúde e pode trazer muitos danos ao organismo, entre eles as possibilidades são: aumentar a taxa de colesterol ruim no sangue e ao mesmo tempo fazer com que a taxa do colesterol bom abaixe.

Esses nutrientes são encontrados principalmente em produtos industrializados como biscoitos recheados e salgadinhos de pacote. (AMARAL, 2008). Para não prejudicar a saúde, a sugestão é não consumir em excesso.

Os reguladores são as vitaminas e os minerais conhecidos como micronutrientes. São essências para o funcionamento do corpo e manutenção da saúde, elas não fornecem energia e nem reconstróem o corpo, mas mantêm o equilíbrio e o funcionamento do mesmo são encontrados em alimentos naturais como o leite, ovos, carne legumes, frutas e verduras (ZANCUL, 2004).

2.1.1 Tipos de vitaminas

As vitaminas são substâncias orgânicas que o organismo não consegue produzir, necessárias em pequenas porções, através de uma alimentação equilibrada, as vitaminas são essenciais ao nosso organismo, atuando em conjunto com algumas enzimas controlando atividades das células e diversas funções do corpo. Cada vitamina compõe um elo importante para manter uma saúde plena e evitar doenças graves. As vitaminas possuem diversos benefícios dentre eles estão melhoria da pele e mucosas, age sobre o sistema nervoso, trabalhando o metabolismo dos açúcares, das gorduras e das proteínas, fornece energia ao organismo, melhora a oxigenação celular, ajuda nos processos de cura e rejuvenescimento, agem nos glóbulos vermelhos, células nervosas, no equilíbrio hormonal e na beleza da pele, atua sobre o tecido conjuntivo, tem poder desintoxicante, combate o stress, também opera como antibiótico natural e auxilia na cura de doenças e infecções.

Muitas reações químicas, processadas no organismo dependem das vitaminas e minerais, sendo assim a carência de vitaminas, ou seja, em quantidades insuficientes no organismo não processam as reações ou processam com lentidão, o que pode levar a graves distúrbios conforme mostra o tabela1.

Quadro 1. DESCRIÇÃO DOS TIPOS DE VITAMINAS

Fonte de	Distúrbios	Encontrados em
Vitamina A	Visão prejudicada	Cenoura, leite, ovo, manteiga, queijo, óleo de fígado de bacalhau.
Vitamina B	Cansaço e falta de apetite	Verduras, ovo, fígado de boi, arroz integral, trigo
Vitamina C	Escorbuto	Acerola, limão, laranja, abacaxi, caju, maracujá
Vitamina D	Raquitismo ou alterações no Desenvolvimento ósseo	Ovo, óleo de fígado de bacalhau, leite e peixe

Fonte: (PASSOS, 1996, p.116).

A vitamina A conhecida pelos seus inúmeros benefícios, é encontrada tanto em alimentos de origem animal, como alimentos de origem vegetal. Dentre seus principais benefícios, podemos citar sua contribuição para a saúde dos olhos, já que ela é capaz de proteger as córneas. A falta dessa vitamina ocasiona xerofthalmia, ou seja, o ressecamento da córnea e cegueira noturna. Esta vitamina ainda contribui para o processo de formação da pele.

Vegetais, como verduras e frutas, costumam ser ótimas fontes de vitaminas. Devem ser consumidos, sempre que possíveis crus, já que a maior parte das vitaminas é sensível ao calor e acaba sendo destruídas quando o alimento é cozido. (SILVA JÚNIOR, 2000, p.41).

Quando as vitaminas do complexo B estão em desequilíbrio com o que nosso organismo necessita, podemos sentir falta de energia, ter o sistema nervoso alterado, a pele fragilizada, os cabelos enfraquecidos e o intestino solto, com pouca capacidade de absorção. As vitaminas B não são reproduzidas em quantidade suficiente pelo nosso organismo, por isso, precisamos cuidar de suplementá-las com uma alimentação adequada. A falta de vitamina B12 provoca anemia. (SILVA JÚNIOR, 2000).

A vitamina C tem várias funções no organismo, entre as mais importantes estão à formação do colágeno, que é uma substância necessária para ossos, ligamentos, tendões, músculos, pele e vasos sanguíneos. Por esse motivo, níveis adequados de ácido ascórbico são necessários, por exemplo, para cicatrização adequada de feridas. Já a vitamina D é fabricada em nossa pele sob os efeitos dos raios solares e por meio da ingestão de outros alimentos, a sua absorção pelos

alimentos se faz pelo intestino, onde há absorção de cálcio, sendo importante para os ossos, a sua falta ocasiona o raquitismo. (SILVA JÚNIOR, 2000).

Segundo Rothfeld (1997, p.85) os minerais são substâncias “inorgânicas e os constituintes básicos da crosta terrestre”.

Entre os mais de 60 diferentes elementos minerais que formam o corpo, existem cerca de 22 que são considerados essenciais. Sete destes incluindo o cálcio, o cloreto, manganês, o magnésio, o fósforo, o potássio, o sódio e o enxofre, são considerados os minerais principais. Os outros chamados de oligo elementos são encontrados em quantidade diminuta no corpo, mas sua importância está nessas pequenas quantidades. (ROTHFELD, 1997, 85).

O zinco é um mineral, o qual é necessário para o funcionamento das enzimas antioxidantes e também tornam as plaquetas menos viscosas, ajudando a manter o sistema imunológico sadio, facilitando com a cicatrização de machucados e recuperação de lesões. O sódio é um mineral importante, porém deve ser consumido em pouca medida. O sal de cozinha cloreto de sódio - utilizado como tempero e conservação de alimentos, contém sódio em sua composição, bem como outro tempero atualmente muito utilizado, o glutamato de sódio - este mineral quando consumido em excesso é prejudicial à saúde. Sendo assim, recomenda-se a redução no consumo de alimentos com alta concentração de sal, como temperos prontos, caldos concentrados, molhos prontos, salgadinhos, sopas prontas, conservas, embutidos (salsicha, presunto e mortadela entre outros, por isso estes tipos de alimentos são proibidos hoje nos cardápios das escolas e creches. Seu consumo excessivo pode causar elevação da pressão arterial, ou seja, está diretamente relacionado à hipertensão arterial, é um dos principais fatores que contribuem para a ocorrência das doenças cardíacas. Portanto, deve-se evitar que apresentem grandes quantidades de sódio (ROTHFELD, 1997, 86).

O magnésio é um dos principais fatores de ativação de receptores de insulina, o hormônio que converte açúcar em energia e o coloca dentro da célula. Sem ele, o carboidrato sobra no sangue e não é aproveitado direito. Ou seja, esse nutriente é essencial para afastar o diabete e a própria síndrome metabólica (BRASIL, 2009). O ideal é incentivar as crianças a um saudável café da manhã e um almoço completo com proteínas, verduras, legumes e frutas. Assim, o jantar poderá ser uma pequena refeição, um prato leve, uma sopa ou um lanche (SALGADO, 2005). Não se pode esquecer jamais da água que é um nutriente indispensável ao funcionamento do

organismo; as ingestões de, no mínimo, dois litros diariamente são altamente recomendada. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas. Recomenda-se a ingestão de seis a oito copos de água por dia.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como destaque o resgate de hábitos alimentares regionais, inerentes ao consumo de alimentos naturais ou minimamente autuados, produzidos em local, culturalmente referenciados, de elevado valor nutritivos, como verduras, legumes e frutas, devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida, até a fase adulta e a velhice, considerando sempre a segurança sanitária (VILAR, 2002). Portanto, podemos perceber que oferecer uma boa alimentação a criança é questão de atenção especial, pois é importante variar a alimentação para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes, vitaminas, proteínas, carboidratos, entre outros, assim a criança poderá crescer com uma saúde de qualidade.

2.1.1.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um dos programas mais antigos nacionalmente, com mais de 50 anos de existência e atuação, já passou por diversas mudanças, como: nome, veiculação institucional e estratégias. Este programa brasileiro é reconhecido mundialmente e referido pela UNICEF como um dos maiores trabalhos de acesso a alimentação escolar (SANTOS 2007).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar descreve entre seus objetivos:

No seu Art. 4º contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricionais e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. Parágrafo único. As ações de educação alimentar e nutricional serão de responsabilidade do ente público educacional.

V – DAS AÇÕES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA ESCOLA

Art. 13. O Programa Nacional de Alimentação Escolar destaca que, será considerado o conjunto de ações formativas que objetivam estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis, que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. São consideradas, entre outras, estratégias de educação alimentar e nutricional: a oferta da alimentação saudável na escola, a implantação e manutenção de hortas escolares pedagógicas, a inserção do tema alimentação saudável no currículo escolar, a realização de oficinas culinárias experimentais com os alunos, a formação da comunidade

escolar, bem como o desenvolvimento de tecnologias sociais que a beneficiem.

O Art. 15. Relata que os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista responsável, com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região e na alimentação saudável e adequada.

O PNAE determina que os cardápios devam ser diferenciados para cada faixa etária dos estudantes e para os que necessitam de atenção específica, e deverão conter alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, tradições e hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar. 4º os cardápios deverão oferecer, pelo menos, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas. (BRASIL 2009, p. 03, 06, 08).

É de responsabilidade do nutricionista zelar pela promoção, preservação e recuperação da saúde, alimentação e nutrição no ambiente escolar. As normas que abordam a atuação deste profissional no domínio do PNAE propõem que ele seja responsável por um conjunto de ações e métodos como, realizar o diagnóstico e acompanhamento do estado nutricional, elaborar, acompanhar, planejar e avaliar o cardápio da alimentação escolar, levando em consideração as necessidades alimentares específicas de crianças, adolescentes e adultos, este profissional também deve estabelecer ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, planejar, orientar e supervisionar as atividades de seleção, compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos, dentre outras. (CONSEA, 2004).

2.1.1.2 Saúde e escola

A escola é o local onde passamos a grande parte do nosso tempo, um espaço social onde convivemos, aprendemos e trabalhamos, tornando-se um ambiente favorável para a promoção da saúde, por tanto é o ambiente onde a criança é mais influenciada em seus hábitos alimentares esses podendo ser uma formação mais saudável possível, seja na fase da infância ou na adolescência (FERNANDES, 2006).

Os professores e a escola devem auxiliar as crianças a fazerem as melhores escolhas nas suas preferências e hábitos alimentares, reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências, conduzindo-os de forma prazerosa para a conquista da autonomia, estimulando sempre suas iniciativas a promover a conscientização e prática de uma boa alimentação, sendo ela uma dieta rica em

alimentos saudáveis, equilibrada, e que a criança a mantenha e desenvolva ao longo da vida. Este aprendizado será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia a independência.

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”.

Sendo assim, este tema é de muita importância para ser trabalhado nas escolas, visto que é um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo a formação de hábitos saudáveis, reeducação ou correção de desvios para fins alimentar, também é favorável a práticas de atividades físicas. Na prática de educação física, a escola tem se tornado um dos únicos ambientes no qual as crianças ainda praticam algum tipo de esporte, até porque essas aulas muitas vezes são a única possibilidade de algumas crianças terem acesso a práticas esportivas regulares (ALVES, 2007). Mediante isso os educadores, precisam mudar a realidade atual em relação à alimentação, estimulando as crianças a atividades que envolva estudos e debates sobre alimentação e nutrição na escola, desenvolvendo atividades educativas que propiciem aos alunos ter uma postura crítica mediante as informações, em assumir escolhas, conseqüentemente isso também acontece com os alimentos que chegam até eles.

O Governo Federal buscando atingir metas para a Educação e a Saúde, instituiu por meio da Portaria Interministerial nº 1010, de 08 de maio de 2.006, as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas das redes públicas e privada em domínio nacional, defendendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis nas escolas. Gouvêa (1999) destaca que a alimentação e o sono são duas questões que causa polêmica, os momentos de alimentação são, para muitas crianças e professores, momentos de stress e tortura, na tentativa frustrada de propiciar a criança uma alimentação balanceada, rica em proteínas, muitos acabam obrigando a criança a comer, mesmo que ela não goste ou não esteja com vontade.

Segundo HALPERN (2003), a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública e está aumentando em todas as faixas sociais da população brasileira. Prevenir significa diminuir, de forma racional, prática e barata, a incidência de doenças crônicas degenerativas, sendo elas o diabetes e doenças cardiovasculares, as maiores vilãs entre as doenças causadas pela obesidade, a escola é um grande campo para a realização deste trabalho, e pode proporcionar a educação nutricional, juntamente com o apoio da família. A alimentação saudável é um conteúdo educativo e pode ser incorporado como hábito desde a infância. Precisamente por isso que os pais vêm concordando com a necessidade de a escola assumir o maior papel nesse trabalho.

De acordo com o Ministério da Saúde por meio dos Cadernos de Atenção Básica (2006), a obesidade vem sendo observada não somente nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos e países da Europa, mas também nos países em desenvolvimento, como o Brasil, que vem passando por uma trajetória nutricional, observa-se uma queda no número de desnutridos e aumento no número de obesos, fator que vem ocorrendo devido à melhoria no poder aquisitivo da família brasileira. Fato este que pode explicar também o aumento expressivo da prevalência da obesidade em crianças. Na fase dos sete aos dez anos de idade não existe uma exuberância de crescimento que pode ser observada como as fases anteriores, mas é uma fase muito importante em termos de alimentação, a criança possui autonomia para decidir o que comer, se ela tiver hábitos alimentares inadequados, ela pode aumentar a possibilidade de desencadear a obesidade, hipertensão arterial, anemia; constipação intestinal, dentre outros problemas. As crianças em fase escolar necessitam de uma dieta saudável, equilibrada e nutritiva, pois favorece níveis de saúde, ideais para o crescimento e desenvolvimento intelectual, atuando diretamente na melhora do nível educacional do aluno, em consequência, reduzindo os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais ou distúrbios alimentares (BARBOSA, 2004).

Conforme Fisberg (2004), um dos grandes problemas no mundo é o excesso de consumo de gorduras e açúcar por escolares, a alimentação deve fornecer energia para a criança crescer e se desenvolver sem excesso de gordura. Um cardápio escolar deve conter uma dieta balanceada com frutas, legumes, verduras, sucos naturais, grãos, pães e biscoitos integrais. A ingestão excessiva de carboidratos como: refrigerantes, balas, chicletes, bombons, pirulitos, chocolates

entre outros, deve ser controlada, as fibras devem ser estimuladas por favorecer o bom funcionamento do intestino. Esses alimentos calóricos além de serem os preferidos pelos escolares, também são os mais consumidos em momentos de festas, brincadeiras e ocasiões especiais, gerando alegria e prazer (ANCONA, 2004).

É difícil fazer com que a criança goste de frutas e verduras, se em casa estes alimentos não são oferecidos a ela, ou até mesmo não são consumidos pela família. Ancona (2004) relata que o convívio, os padrões e as experiências com a sociedade e na família, relacionadas com a dieta, são fatores que influenciam na escolha alimentar do indivíduo. Tanto o excesso como a falta de vitaminas e nutrientes não possuem um efeito visível e imediato, ao longo do tempo podem ocasionar doenças invisíveis, como o diabetes mellitus tipo II, e outras existentes. Ao organizar o lanche da criança os pais devem estar atentos para garantir uma alimentação saudável e balanceada, seguindo critérios consideráveis neste preparo como o equilíbrio nutricional entre os alimentos que a compõem. Além disso, deve haver a garantia de que o alimento estará seguro para o consumo até na hora do intervalo (BARBOSA, 2004). Alimentos industrializados e o seu consumo estão se tornando cada vez mais frequente, as crianças preferem consumir alimentos prejudiciais como bolachas, pizza, refrigerantes, chocolates, batata frita, do que lanches saudáveis.

A alimentação saudável incentivada desde os anos iniciais pode promover influências benéficas dentro de casa e mudar hábitos alimentares, a escola é um âmbito muito forte neste incentivo, pois muitas vezes essas crianças trás do seu convívio familiar costumes que são prejudiciais e podem causar graves problemas futuros não só em sua saúde, mas no seu desenvolvimento escolar. Segundo LACERDA (2005, apud ACCIOLY, p. 370):“Medir o crescimento e desenvolvimento de uma criança é uma forma de conhecer e vigiar seu estado de saúde geral”. É muito importante o acompanhamento do crescimento da criança, o crescimento humano é definido como aumento do tamanho corporal do indivíduo. O crescimento do escolar é um método muito simples e fácil de identificar e permite intervenções precoces de risco. As medidas de crescimento mais visíveis são peso e estatura que devem ser medidas periodicamente, com equipamentos adequados e de acordo com normas pré-estabelecidas e registradas em instrumentos apropriados (LACERDA, 2005 apud ACCIOLY). A execução de políticas promotoras de saúde em sua plenitude somente será possível com amplo debate sobre como cada escola realiza

efetivamente as diretrizes do programa (PNAE) e como os sujeitos envolvidos decodificam tais diretrizes no seu dia a dia. Freitas (2002, p.15) nos conta que “a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até em nossa inteligência”. Todo esse conjunto pode prejudicar o interesse das crianças em frequentar a escola, apresentando baixo rendimento escolar, irritabilidade, agitação, estresse, falta de paciência dentre outros.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada no Centro Municipal de Educação infantil (CMEI) Coração de Maria, localizado na Avenida Paraná, número 1309, na cidade de Quarto Centenário, no estado Paraná.

3.2 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa teve caráter exploratório, demonstrando aspectos individuais, conscientes, de maneira espontânea, pode ser classificada também como Pesquisa Bibliográfica, que é a atividade de localização e consulta de fontes diversas, e informações escritas em coleta de dados gerais ou específicos a respeito de um tema. Foram coletadas informações em livros, sites, artigos e revistas, articulando-as com um nível de análise crítica não meramente descritiva, pois houve questionário para apurar informações. Para aquisição dos resultados utilizou-se como metodologia também o estudo de caso baseado em pesquisa qualitativa, pois de acordo com Lüdke e André (1986) estudo de caso incide em “o caso é sempre bem delimitado, devendo ter seus contornos claramente definidos no desenrolar do estudo”. Na pesquisa bibliográfica procura-se relatar parte do problema a partir das referências teóricas e documentos publicados, de autores conceituados. Estudar, conceituar, analisar esses procedimentos de pesquisa é fundamental para a base de estudos monográficos. Já com a pesquisa quantitativa que é um método que utiliza técnicas, estatísticas, geralmente implica na construção de questionários, o que é mais apropriado para se alcançar as opiniões, atitudes espontâneas e conscientes dos entrevistados. Logo, o ambiente escolar na fase da Educação Infantil, foi escolhido devido à criança permanecer grande parte do seu dia neste local, onde ele realiza a maioria das suas refeições e a mesma deve prover suas necessidades nutricionais, durante o período em que ali permanece, um ambiente propício a adoção de práticas alimentares saudáveis, promovendo a saúde.

3.3 População e amostra

O CEMEI analisado apresenta 211 crianças matriculadas numa faixa etária de 4 meses há 5 anos, oferecendo ensino no berçário, maternal I, maternal II, pré I e pré II. Adicionalmente, conta com 9 funcionários de serviços gerais, 4 cozinheiras, 1 diretora, 2 pedagogas, 2 coordenadoras, 1 nutricionista que atende todos os centros da área municipal, 9 professores, 11 educadores e 6 estagiárias.

O Centro oferece ensino integral a todas as crianças e é mantido pela prefeitura municipal de Quarto centenário.

3.4 Instrumentos de coleta de dados

Os dados foram coletados a partir de questionários aplicados contendo 05 questões abertas, estes foram respondidos por diversos profissionais, sendo eles professores, cozinheiras, educadores, pedagoga, coordenadora, diretora e nutricionista, com a finalidade de averiguar o conhecimento que esses profissionais teriam sobre uma alimentação saudável e adequada na infância e se esta alimentação influencia no aprendizado da criança e no seu desenvolvimento.

3.5 Análises dos dados

Os dados foram analisados através de uma pesquisa qualitativa de categorias de respostas discursivas, essas repostas foram transformadas em dados, ao fim e apresentados em gráficos, uma análise rigorosa, pois cada uma delas teve um peso para a porcentagem final, o que também pode caracterizar uma análise quantitativa, já que cada resposta leva a um percentual. Para chegar a este percentual final, os questionários aplicados, foram divididos em três categorias, conhecimento sobre uma boa alimentação, conhecimento sobre a importância desta alimentação para a saúde da criança e conhecimento sobre a importância desta alimentação para o ensino/aprendizado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A infância é um período marcado por um intenso desenvolvimento físico, intelectual, crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento psicológico. A má alimentação nessa fase pode causar déficits no desenvolvimento físico e cerebral. A boa alimentação leva à saúde e à melhor atividade cerebral, crianças desnutridas têm baixo desempenho escolar (SILVA, 1978).

Uma grande parte da população não atinge o potencial do seu desenvolvimento intelectual e crescimento, devido à falta de vitaminas e minerais. A falta de acesso a informações, de acesso a alimentos de qualidade, a pobreza dentre outros limita a opção por uma alimentação adequada. Quando essas limitações são graves podem causar sérias deficiências, podendo implicar em cretinismo, cegueira, anemia, comprometimento do desenvolvimento imunológico, dentre outras doenças e incapacidades. “A falta de moradias adequadas e de saneamento básico, enfim, todo o conjunto de privações com o qual convivem as classes sociais menos privilegiadas surge como o elemento explicativo fundamental” (MOYSÉS; LIMA, 1982).

Com a assistência do questionário que foi utilizado para guiar esta pesquisa pode ser evidenciado, que mais importante do que o acesso à informação, são as vivências e os hábitos saudáveis, quando o acesso ao alimento está garantido é visível a promoção a saúde, a criança está bem nutrida, se sente segura, o ensino e o seu desenvolvimento são certos.

A figura 2 mostra o entendimento que os professores e demais colaboradores possuem sobre alimentação saudável, de acordo com a opinião, depoimentos e análise dos questionários aplicados. **Figura 2.** Questão 1. Qual o seu entendimento sobre alimentação saudável? Explique.



Fonte: Resultado da pesquisa

Em análise e resultados da pesquisa foi constatado que 46,83% (fatia azul do gráfico) dos profissionais, disseram em relação ao seu entendimento de alimentação saudável, é aquela que se compreendem por proporcionar a qualidade de vida a criança, que faça o seu corpo, organismo e mente funcionar adequadamente para ter disposição para estudar e desenvolver o seu aprendizado. Relataram que é através de uma alimentação saudável que a criança terá uma vida e envelhecimento com qualidade, quando se agrega todos os componentes essenciais na alimentação é possível encontrar o equilíbrio energético para o corpo humano, também é de extrema importância criar hábitos alimentares que ajudem a criança em seu crescimento.

Já 37,5% dos profissionais (fatia laranja do gráfico) disseram que o seu entendimento de alimentação saudável, é uma alimentação rica em proteínas, que proporcione a criança um desenvolvimento tanto físico, como motor, para isso deve conter em seu cardápio verduras, legumes, frutas, proteínas e carboidratos de forma balanceada. A rotina e horários também fazem parte de uma dieta saudável apontam os questionados.

Ressaltam eles que produtos naturais, sem excesso de açúcares e gorduras, equilibram uma refeição em valores nutricionais. A pirâmide alimentar foi destacada como exemplo a ser seguido nessas refeições. As refeições devem ser intercaladas durante o dia, pois quando a criança se alimenta várias vezes ao dia, mesmo que seja em pequenas porções, mas com um cardápio variado é possível alcançar um valor energético e nutricional que supra as necessidades diárias da criança, e

estabeleça fonte de energia o suficiente para que crianças realizem suas atividades diárias e cresça com saúde. Os profissionais do CEMEI dizem que alimentos sem agrotóxicos devem ser levados a mesa diariamente, pois é mais saudável, sua composição não afetam a saúde da criança e não perdem os valores nutricionais, como as vitaminas, proteínas, carboidratos e gorduras boas. Uma alimentação saudável garante a possibilidade de uma melhor aprendizagem, a criança adquire elementos suficientes para crescer, compreender, realizar atividades e interagir com elas.

Podemos observar que 15,67% dos profissionais (fatia cinza do gráfico) relataram que uma alimentação saudável deve ser composta por alimentos frescos e preparados na hora de consumi-los, com um cardápio colorido e variado, a higiene no preparo dos mesmos deve ser rigorosa.

Ao observarmos a Figura 3, podemos analisar que 100% dos profissionais disseram que sim, que as crianças aprendem melhor estando bem alimentada, conseqüentemente iram ter mais energia e disposição para desenvolver as atividades propostas pelos professores, contribuindo para o aprendizado delas, além de ajudar no seu desenvolvimento ela também crescerá com mais saúde “dizem os questionados”. **Figura 3.** Questão 02. As crianças aprendem melhor estando bem alimentadas?



Fonte: Resultado da pesquisa

Os profissionais pontuam também que quando a criança está bem alimentada a sua atenção as atividades é melhor, pois quando a criança não possui em seu

organismo todos os nutrientes necessários possivelmente ela não conseguirá prestar atenção, socializar, brincar e não terá condições físicas, cognitivas e mentais para desenvolver suas potencialidades, tanto motoras, quanto afetivas, pois se a saúde da criança não está bem ela também não estará, para interagir em grupo, aprender e ter um bom desempenho. Uma alimentação saudável é primordial em idade escolar, pois é capaz de diminuir ou evitar déficits, carências ou excessos nutricionais. A Figura 4, mostra a análise da questão 3, foi perguntado aos profissionais em relação ao tempo de acompanhamento do cardápio pela nutricionista responsável pelo CEMEI. **Figura 4.** Questão 3. Qual o tempo de acompanhamento deste cardápio pela nutricionista (semanal mensal ou anual)?



Fonte: Resultado da pesquisa

Podemos observar na figura 4 que 98% dos profissionais (fatia azul do gráfico) do CEMEI relatam que o cardápio é seguido regularmente toda semana pela nutricionista, 1% (fatia laranja) disseram que este acompanhamento é realizado mensalmente e os outros 1% (fatia cinza) dizem que é realizado anualmente. Diante da análise do questionário e do cardápio do centro vimos que o acompanhamento pela nutricionista do município é rigoroso, principalmente nesta faixa etária tão importante do desenvolvimento físico e mental do ser humano.

A figura 5 mostra o resultado da questão 4, como está a alimentação do CEMEI Coração de Maria do Município de Quarto Centenário. **Figura 5.** Questão 4. Em sua

opinião, qual a qualidade da alimentação oferecida as crianças (ótima, bom, razoável ou péssima)? Explique.



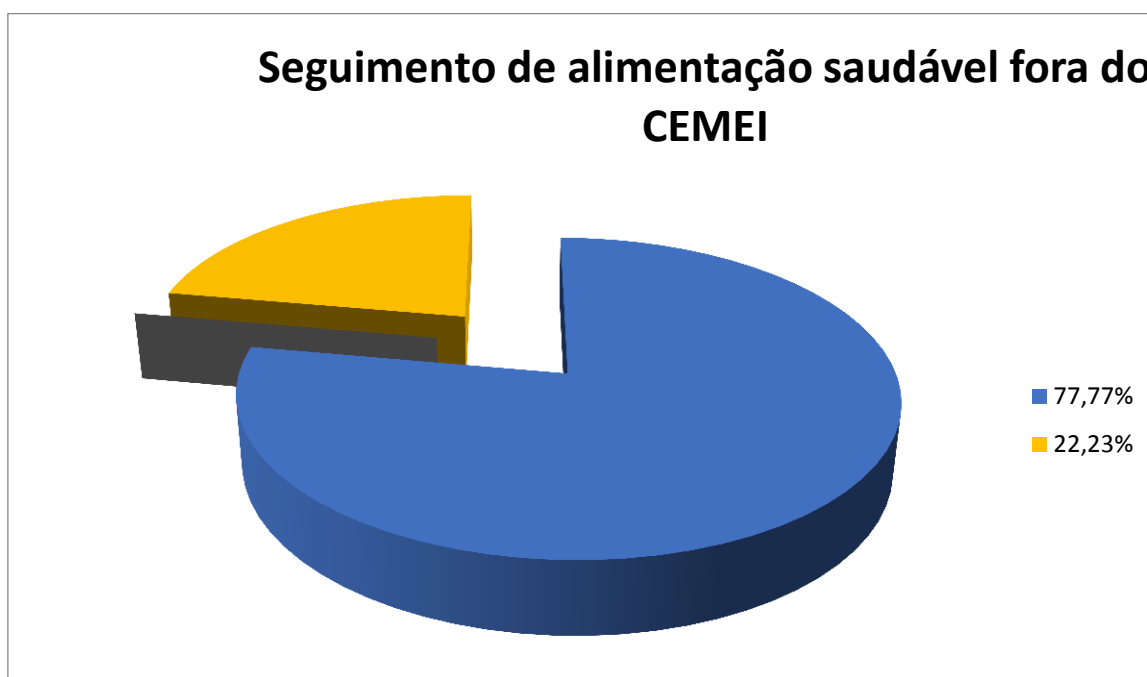
Fonte: Resultado da pesquisa

Podemos observar na figura 5, que 96% dos entrevistados (figura azul) disseram que a qualidade da alimentação do CEMEI está ótima, 2% (fatia Laranja) disseram que a qualidade da alimentação está boa e os outros 2% (fatia cinza) disseram que a alimentação está razoável, vemos assim que é dada a devida atenção a alimentação do CEMEI que é oferecida as crianças, obedecendo todas as normas exigidas pela Secretaria Municipal Educação. Nesta questão foi respaldado pelos entrevistados que o CEMEI atende as necessidades nutricionais das crianças passando desde o berçário, maternal até o pré, respeitando as necessidades especiais de alimentação daqueles que necessita, pois, o CEMEI possui crianças com tolerâncias alimentares, como a lactose, refluxo entre outros, e a preparação deve ter atenção especial nestes casos.

A compra e preparação dos alimentos são acompanhadas de perto pela nutricionista, para que ao final o cardápio seja bem balanceado e colorido, entre os alimentos do cardápio estão verduras, legumes, frutas, carnes etc. Os alimentos são intercalados no cardápio para que a alimentação atenda as fontes energéticas, vitaminas, proteínas, minerais e carboidratos que as crianças necessitam diariamente, além disso, diz os profissionais que uma alimentação bem colorida

chama a atenção das crianças na hora da refeição. O acompanhamento constante da nutricionista e a preocupação em servir uma alimentação de qualidade às crianças são muito importantes destaca a Orientadora Educacional do CEMEI, não servimos nenhum produto enlatado e quase não temos produtos industrializados, vários itens são fornecidos diretos do produtor rural e ainda contamos com temperos que os próprios profissionais da cozinha fazem tudo natural com pouquíssima adição de sal e com a supervisão da nutricionista, que sempre presa pelo melhor para as nossas crianças.

A última questão do questionário é representada pela figura 6, que questiona os entrevistados do CEMEI sobre o seguimento de algum plano alimentar balanceada fora do Centro de Educação Infantil? **Figura 6.** Questão 5. Existe um Plano para dar seguimento a uma alimentação balanceada fora do CEMEI? Por quê? Explique.



Fonte: Resultado da pesquisa

Como podemos ver nessa questão 77,77% (fatia azul) dos entrevistados disseram que com a família não há nenhum plano em ação no momento, mas que dentro do município, na área escolar, temos uma extensão da alimentação que ocorre dentro do CEMEI, já que é a mesma nutricionista quem atende o nosso projeto Cidadão do Futuro e a escola Municipal, e oferece a essas crianças a mesma qualidade em alimentos. “A merenda escolar de qualidade é colocada à disposição das crianças desde os anos iniciais até o 5º ano do ensino fundamental, depois foge

das nossas responsabilidades administrativas”, diz a nutricionista responsável pela alimentação do CEMEI. Finalizando o questionário 22,23% (fatia amarela) disseram não ter o conhecimento de uma extensão alimentar nutricional fora do CEMEI.

Os cardápios oferecidos semanalmente às crianças da Educação Infantil, como forma de agenciar hábitos alimentares saudáveis, e com alimentos saudáveis seguidos rigorosamente pelo CEMEI analisado são apresentados nos anexos A e B. Sendo assim ao término dos resultados, ao confrontarmos as análises dos dados com a literatura exposta, onde ressalta a importância de uma alimentação saudável na infância e para o ensino, temos autores que reforçam que 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. (DARTORA *et al.*, 2006).

Os profissionais analisados também reconhecem que a alimentação é um fator primordial para o desenvolvimento da criança e que a escola é essencial nesta fase, os dados demonstram o conhecimento destes profissionais em questão alimentar saudável quando eles apontam que alimentação saudável, é aquela que se compreendem por proporciona a qualidade de vida a criança, que faça o seu corpo, organismo e mente funcionar adequadamente para ter disposição para estudar e desenvolver o seu aprendizado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o trabalho finalizado pode-se concluir que a construção de hábitos alimentares saudáveis na infância, seria um fator de prevenção de doenças futuras, sendo esta a melhor opção. Estabelecer hábitos saudáveis e conseguir mantê-los no decorrer dos anos tem um grande diferencial na saúde e bem-estar da criança, reduzindo o risco de doenças-crônicas. A participação e envolvimento da comunidade escolar, principalmente dos pais, dos profissionais da saúde, das associações comunitárias, entre outras, é importantíssimo para potencializar os resultados de uma educação alimentar escolar nutricional. (AMARAL, 2008).

A escola é reconhecida por ser um dos primeiros locais que as crianças têm contato com o alimento sólido, sendo capaz de promover um ambiente coletivo de ações, de saúde para toda a comunidade. A partir da literatura estudada fica evidente que existe uma ligação entre nutrição, saúde bem-estar físico e mental de

qualquer ser humano, e que a infância é o período ideal para a formação de hábitos alimentares saudáveis, e que esta educação deve começar desde cedo, para que os riscos de doenças sejam menores, evitando assim as doenças crônicas degenerativas como a obesidade e desnutrição, causadores de grandes problemas de saúde na maioria da população de todas as idades e do mundo todo. A alimentação escolar saudável e balanceada pode exercer grande influência positiva no rendimento escolar da criança, uma vez que alimentos saudáveis aumentam a capacidade de concentração dos alunos nas atividades escolares. (BARBOSA, 2004).

Para chegar a uma Educação Infantil de qualidade, é de extrema importância que cuidar e educar estejam caminhando juntos. Para que o indivíduo tenha uma educação completa ele precisa passar por cuidados essenciais (cognitivo, afetivo, emocional, físico e social), que abranjam o desenvolvimento integral da criança, sem esses cuidados seu crescimento estaria afetado, consideravelmente seu desenvolvimento escolar também, pois esses são uma junção de caracteres determinantes para que a criança evolua e cresça saudavelmente.

O CEMEI analisado oferece às suas crianças uma alimentação balanceada, nutritiva e saborosa, sendo acompanhada com muita dedicação, carinho e cuidado pela nutricionista e supervisionado pela Diretora do Centro de Educação Infantil, possui o envolvimento de profissionais capacitados para produzir e oferecer estes alimentos, além dos alimentos sólidos, os pequenos que necessitam contam com um reforço de mamadeiras que são servidas, duas ou mais vezes ao dia dependendo da necessidade. Aos menores de 4 a 5 meses ainda não são oferecidos alimentos sólidos, a não ser que em casa isto já havia ocorrido, se não apenas as mamadeiras devido a criança estar com o seu organismo em processo de transformação.

As crianças demonstraram apreciar as refeições, tendo em vista que repetia as mesmas, Partimos da premissa de que na maioria são melhores do que as oferecidas em casa. (LIMA, 2008) afirma que, a escola deve esforçar-se para desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância dos alunos, pois os que apresentam essa característica iram adquirir outros hábitos alimentares, mas se as bases forem sólidas, essas práticas continuaram após a adolescência.

REFERÊNCIAS

- ACCIOLY, Elizabeth. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 3.ed. Rio de Janeiro:Cultura Médica, 2005.
- AMARAL, C.M.C Educação Alimentar. In_____.FMPB 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros<WWW.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?>. Acesso em: 03 de out. 2017.
- ANCONA LOPEZ et all. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2004.
- BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri, São Paulo: Manole, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**. 12. ed. Brasília, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n. ° 710, de 10 de junho de 1999. **Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: **introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2017
- BRASIL. **Programa Nacional da Alimentação Escolar**. Ministério da Educação Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Conselho Deliberativo, resolução/cd/fnde n ° 38, de 16 de julho de 2009, disponível em <<http://portal.mec.gov.br/index>>. Acesso em: 11 de out. 2017.
- CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In_____. CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda.Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <www.fomezero.gov.br/conferencia>. Acesso em: 05 de out de 2017.
- CUNHA , Luana Francieli. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. Ibaiti 2014.Disponível em:<<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/>>. Acesso 20 de abril de 2018.
- DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. **Serviços de alimentação Destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas**. Campinas:Revista. Segurança Alimentar e Nutricional,v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.
- DARTORA, N. VALDUGA; A.T.VENQUIARUTO. L. **Alimentos e saúde: uma questão de educação**. Vivências, Erechim. V. 01, ano 2, nº. 3 p.201-212 – outubro de 2006. Disponível no site <www.reitoria.uni.br>. Acesso em 20 de dez de 2017.
- FRANQUES, A.R.M. **Saber 2007**. Disponível em <[http:// www.aprendaki.com.br](http://www.aprendaki.com.br) >. Acesso em: 10 de Jan de 2018.

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.

FREITAS, Paulo G. Saúde um Estilo de Vida. **Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares.** São Paulo: IBRASA, 2002.

FISBERG M. **Atualização em Obesidade na Infância e Adolescência.** São Paulo: Atheneu; 2004.

GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade.** Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar.** Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

HALPERN, Z. **Fórum nacional sobre promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade na idade escolar.** 2003. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/revista/revista15/forum.htm>> . Acesso em: 15 jan. 2018

KUREK, Marlene; BUTZKE, Claracy Maria Ferrari. **Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental.** Revista de divulgação técnica - científica do ICPG, vol.3, no.9, Julho/Dezembro de 2006.

LIMA, Gabriela GuiraoBijos. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola.** 2008. Artigo disponível em: <<https://pt.scribd.com>> Acesso em: 14 de maio. 2018.

LOPEZ, Fábio Ancona; BRASIL, Anne Lise Dias. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica.** São Paulo: p.368. Atheneu, 2003.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. **Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências.** In:___ Qualidade de vida.Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site <www.isaude.sp.gov.br> – Acesso em 02/11/2018.

MOYSÉS, M.A.A; LIMA, G.Z. **Desnutrição e fracasso escolar: uma relação tão simples? Revista da associação nacional de Educação.** São Paulo, n.5, p.5.781,1982.

ROTHFELD, Glenn S; LEVERT, Suzanne. **Medicina natural para doenças docoração. Os melhores métodos alternativos para prevenção e tratamento.** São Paulo: Cultrix, 1997.

SALGADO, JoicelemMastrodi. **Alimentos Inteligentes: saiba como obter mais saúde por meio da alimentação.** São Paulo: Prestígio, 2005.

SILVA,Junior César da.**Ciências: entendendo a natureza, o homem e o ambiente.** São Paulo: Saraiva, 2000.

SILVA, A. V. **O processo de exclusão escolar numa visão heterotópica**. In:____
Revista Perspectiva. v. 25, nº 86. Erechim, 2000.

SPURLOCK, M. (Diretor). (2004). SuperSize Me. A dieta do palhaço [Filme Cinematográfico]. EUA, 2004. Disponível em:<www.reciis.iciict.fiocruz.br>. Acesso em 06 de março de 2018.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto**. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2004.

APÊNDICE(S)

APÊNDICE A –

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino – EaD UTFPR, por meio de um questionário, objetivando analisar o conhecimento dos profissionais envolvidos na alimentação das crianças, quanto a sua importância para o ensino, nutrição e desenvolvimento do aprendiz.

Local da Entrevista: CEMEI Coração de Maria. Quarto Centenário Data: _____

Parte 1: Perfil do Entrevistado

Sexo: () Feminino () Masculino

Série que Leciona: () Berçário () Maternal () Pré 1 () Pré 2

Área que atua: () Nutricionista () Professor () Cozinheira

Idade: _____

Parte 2: Questões

01- Qual o seu entendimento sobre alimentação saudável? Explique.

02- As crianças aprendem melhor estando bem alimentadas? Por quê?

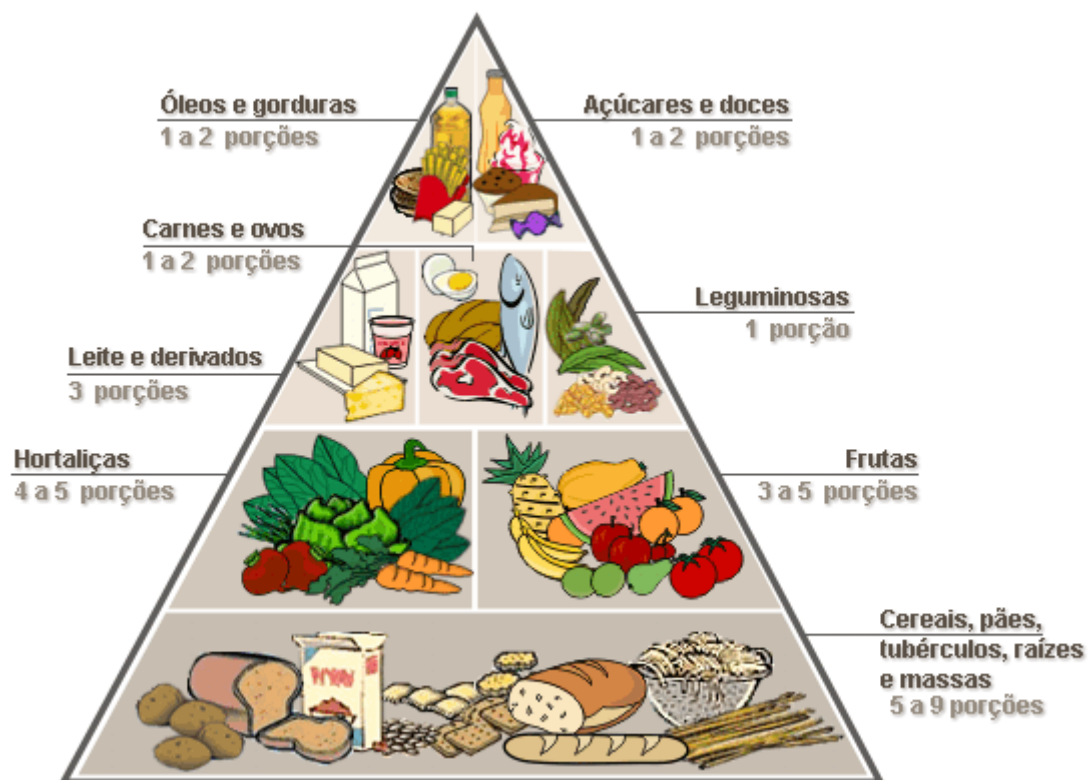
03- Qual o tempo de acompanhamento deste cardápio pela nutricionista responsável neste CMEI (semanal, mensal ou anual)?

04- Em sua opinião, qual a qualidade da alimentação oferecida às crianças (ótima, bom, razoável ou péssima)? Explique.

05-Existe um plano para dar seguimento a uma alimentação balanceada fora do CEMEI? Por quê? Qual?

ANEXO(S)

ANEXO A.



Pirâmide alimentar

ANEXO B-



MUNICÍPIO DE QUARTO CENTENÁRIO

ESTADO DO PARANÁ
CNPJ 01.619.104/0001-41

CARDÁPIO CMEI – CORAÇÃO DE MARIA – OUTUBRO-2018
Nutricionista Responsável: Sandra Bessani de Oliveira - CRN8 – 4022
Responsável pela cozinha: Monica/Anilton.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ 7:40 ÀS 8:00 HRS	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA	LEITE C/ MORANGO E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO CASEIRO C/ MARGARINA	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA
COMPLEMENTO 09:00 horas	SUCO C/ BOLACHA OU BISCOITO.	FRUTA.	SUCO C/ BOLO.	GELATINA.	FRUTA.
ALMOÇO 10:30h- turmas: 10:50h	ARROZ, FEIJÃO PURE VARIAR SABOR, CARNE MOÍDA E SALADA COLORIDA.	ARROZ, FEIJAO, FRANGO AO MOLHO C/ XEREM OU POLENTA E SALADA VERDE.	ARROZ, FEIJAO MACARRAO COM CARNE AO MOLHO E SALADA REPOLHO E TOMATE.	ARROZ, FEIJAO LINGUICA ASSADA C/ BATATA DOCE E LEGUMES COZIDO E SALADA VERDE.	ARROZ, FEIJAO CARNE DE PORCO ASSADA COM MANDIOCA COZIDA E SALADA COLORIDA.
LANCHE DA TARDE 14:15 horas 14:30 horas	MANHÃ- BISCOITO OU BOLACHA TARDE - SUCO C/ BOLACHA.	FRUTA.	ARROZ DOCE OU MINGAU DE CHOCOLATE OU SUCO C/ BOLO.	FRUTA OU SALADA DE FRUTA.	PAVE OU IOGURTE OU GELATINA.
JANTA 16:00 horas	SOPA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA E MACARRAO C/ FEIJAO.	SOPA DE FRANGO COM MACARRAO E LEGUMES.	SOPA C/ MANDIOCA E ACEM.	POLENTA OU XEREM C/ FRANGO.	SOPA DE FEIJAO COM CARNE, LEGUMES E MACARRAO.

OBS: Um dia na semana intercalar o lanche da tarde. Ex: torta, cachorro quente, pão de queijo, cueca virada, pipoca e bolinho de arroz.
Sujeito alterações com autorização do RT responsável.

AVENIDA PARANÁ, 1.309, CENTRO - CEP 87.365-000 - TEL/FAX. 44.3546-1176

www.quartocentenario.pr.gov.br

ANEXO C-



MUNICÍPIO DE QUARTO CENTENÁRIO

ESTADO DO PARANÁ
CNPJ 01.619.104/0001-41

CARDÁPIO CMEI – CORAÇÃO DE MARIA – OUTUBRO-2018

Nutricionista Responsável: Sandra Bessani de Oliveira - CRN8 – 4022

Cozinheira Responsável: Neide/Silvana

	SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA- FEIRA
CAFÉ DA MANHA 7:40 ÀS 8:00 HRS	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA ou Mameadeiras	LEITE C/ MORANGO E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA ou mameadeiras	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO CASEIROC/ MARGARINA ou mameadeiras	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA ou mameadeiras	LEITE C/ CHOCOLATE E CHÁ PAO FRANCES C/ MARGARINA ou mameadeiras
COMPLEMENTO 11:15 h 13:15h	MAMADEIRAS Mandar sempre algo diferenciado p/ os bebês	MAMADEIRAS	MAMADEIRAS	MAMADEIRAS	MAMADEIRAS
ALMOÇO 10:00 HRS	ARROZ, FEIJÃO COM + CALDO/ PURE VARIAR SABOR, CARNE MOÍDA E SALADA.	ARROZ, FEIJAO, FRANGO AO MOLHO C/ XEREM E SALADA.	ARROZ, FEIJAO + CALDENTO MACARRAO COM CARNE OU FRANGO AO MOLHO E SALADA.	ARROZ, FEIJAO C/ + CALDO LINGUICA ASSADA C/ BATATA E LEGUMES COZIDOS.	ARROZ, FEIJAO C/ + CALDO ACÉM AO MOLHO C/ POLENTA E SALADA COLORIDA.
LANCHE DA TARDE 14:15-14:30 HRS	MANHÃ- BISCOITO OU BOLACHA TARDE- SUCO C/ BOLACHA.	FRUTA	ARROZ DOCE OU MINGAU DE CHOCOLATE OU SUCO C/ BOLO.	FRUTA OU SALADA DE FRUTAS.	PAVE ou IOGURTE ou GELATINA.
JANTA 16:00 HRS	SOPA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA E MACARRAO C/ FEIJAO	SOPA DE FRANGO COM MACARRAO E LEGUMES.	SOPA C/ MANDIOCA E ACEM	POLENTA OU XEREM C/ FRANGO	SOPA DE FEIJAO COM CARNE, LEGUMES E MACARRAO.

OBS: Um dia na semana intercalar o lanche da tarde. Ex: torta, cachorro quente, pão de queijo, cueca virada, pipoca e bolinho de arroz.

Sujeito alterações com autorização do RT responsável.

AVENIDA PARANÁ, 1.309, CENTRO - CEP 87.365-000 - TEL/FAX. 44.3546-1176

www.quartocentenario.pr.gov.br