



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



VALÉRIA APARECIDA PÁTARO CANAL

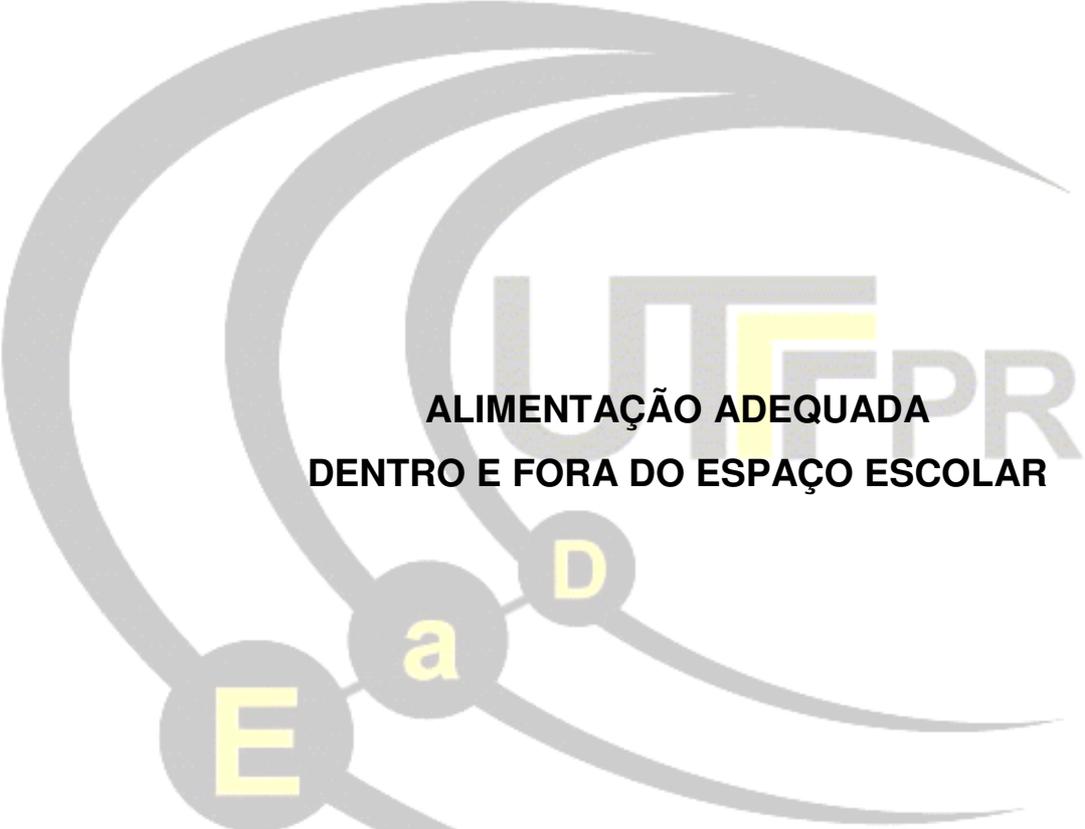
**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA
DENTRO E FORA DO ESPAÇO ESCOLAR**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2011

VALÉRIA APARECIDA PÁTARO CANAL



**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA
DENTRO E FORA DO ESPAÇO ESCOLAR**

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

Orientador(a): Prof Paulo Rodrigo Stival Bittencourt

MEDIANEIRA

2011



TERMO DE APROVAÇÃO

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA: DENTRO E FORA DO ESPAÇO ESCOLAR

Por

VALÉRIA APARECIDA PÁTARO CANAL

Esta monografia foi apresentada às hs do dia **de** **de** **2011** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no curso de Especialização em Especialização em Ensino de Ciências , Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof Paulo Rodrigo Stival Bittencourt
UTFPR – Campus Medianeira
(orientador)

Profº
UTFPR – Campus Medianeira

Profº
UTFPR – Campus Toledo

DEDICATÓRIA

Aos educadores da Rede Municipal de Ensino da cidade Jaú, que não medem esforços para transmitir saberes aos educandos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me oportunizar mais este curso, concedendo-me sabedoria em todos os momentos de estudo.

A minha filha e meu esposo que continuamente me incentivam na ampliação de conhecimentos para tornar-me uma profissional consciente e ativa.

Aos tutores presenciais que não medem esforços para tornar esse curso um aprendizado reflexivo e ativo.

Aos orientadores, coordenadores da Universidade Tecnológica Federal do Paraná por todo empenho na elaboração das aulas, materiais e disponibilização em atender minhas dúvidas.

Aos amigos da turma que se mantiveram unidos, partilhando saberes e valorizando a habilidade singular de cada um.

A direção, professores, funcionários e alunos da EMEF Maria de Magalhães Castro, que concederam a oportunidade da realização da pesquisa, dando grande embasamento para elaboração dessa monografia.

“A educação é o principal alicerce da vida social. Ela transmite e amplia a cultura, estende a cidadania, constrói saberes para o trabalho. Mais do que isso, ela é capaz de ampliar as margens da liberdade humana, à medida que a relação pedagógica adote como compromisso o horizonte ético-político, a solidariedade e a emancipação.”

(Ministério da Educação)

RESUMO

CANAL, Valéria Aparecida Pátaro. Alimentação Adequada: dentro e fora do espaço escolar. 2011. 33 folhas. Monografia Especialização em Ensino de Ciências. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

O objetivo deste estudo foi o de observar, levantar dados e conscientizar sobre a alimentação consumida dentro do espaço escolar por alunos de faixa etária entre 9 e 10 anos de idade, que apresentam hábitos alimentares vinculados a repasse de valores familiares, da mídia. A escola como instituição formadora e informadora torna-se uma ferramenta na transmissão de saberes e revisão de valores para que o aluno mude hábitos alimentares, perceba os valores nutricionais de alimentos não industrializados para garantir uma alimentação saudável para manutenção e melhoria da qualidade de vida. A merenda escolar, direito garantido na Constituição Federal a todos os alunos que freqüentam escolas públicas, também é alvo de estudo percebendo se essa proporciona uma alimentação saudável aos educandos e se os cardápios semanais são de agrado da população escolar. Nesse sentido, alimentação ingerida pelos alunos dentro do espaço escolar, além de substituir velhos hábitos insalubres de alimentação, também proporcionará mudanças dentro e fora do espaço educacional, onde os alunos serão multiplicadores de uma reeducação alimentar, garantindo uma alimentação adequada, promovendo a saúde do organismo e permitindo uma progressiva alteração em hábitos inadequados de alimentação.

Palavras-chave: alimentação, lanche, saúde, escola

ABSTRACT

CANAL, Valéria Aparecida Pátaro. Adequate food: inside and outside of school. 2011. 33 folhas. Monografia Especialização em Ensino de Ciências. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

This work had as thematic ...

The aim of this study was to observe, to collect data and raise awareness of the food consumed in the school environment for students aged between 9 and 10 years old who linked eating habits to pass on family values, the media. The school as a training institution and informant becomes a tool in the transmission of knowledge and revised figures for the student to change eating habits, realize the nutritional value of food is not processed to ensure a healthy diet to maintain and improve the quality of life. The school lunch is right guaranteed by the Constitution to all students who attend public schools, is also the target of realizing that this study provides a healthy food to pupils and weekly menus are pleased the school demands. Accordingly, power consumed by students within the school environment, and replace old unhealthy habits of eating will also provide changes within and outside the educational space where students will be a multiplier of food education, ensuring adequate food, promoting health body and allowing a gradual change in inappropriate feeding practices.

Keywords: Power, lunch, health, school.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pirâmide alimentar.....	20
Figura 2 – Mapa do Estado de São Paulo e seus municípios.....	21
Figura 3 – Município de Jaú e cidades de referências econômicas.....	22
Figura 4 – Município de Jaú e municípios próximos.....	22
Figura 5 – Mapa do Município de Jaú.....	23
Figura 6 – Mapa do Município de Jaú (vista aérea).....	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
3 METODOLOGIA.....	16
3.1 LOCAL DA PESQUISA OU LOCAL DE ESTUDO	17
3.2 A CIDADE DE JAÚ.....	17
3.3 DADOS DA CIDADE DE JAÚ.....	18
4.RESULTADOS.....	25
4.1 ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS.....	26
4.2 DISCUSSÃO.....	27
5 CONCLUSÃO.....	31
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES.....	32
REFERÊNCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como temática a alimentação utilizada diariamente pelas crianças dentro do espaço escolar. Atualmente, percebe-se a grande quantidade de crianças que carregam em suas lancheiras e mochilas, lanches com excesso de corantes, gorduras, altamente calóricos e pobres em nutrientes, que prejudicam o corpo físico e conseqüentemente refletirão nos aspectos sociais, cognitivos e culturais.

A escola como centro de formação e informação que se dedica a inserir indivíduos no mundo globalizado, ampliando conhecimentos prévios, tem uma grande responsabilidade em suas mãos para propor desafios que levem os alunos a refletirem e se tornarem agentes transformadores de todo um processo no qual é experimentado e vivenciado diariamente (POZO, 2002).

A educação alimentar deveria ser estimulada pela família, porém, com o modernismo e a comodidade de alimentos industrializados, os pais injetam nas redes de supermercados, em casas de lanches, sorveterias etc, um valor financeiro excessivo comprando “guloseimas” para saciar a fome de seus filhos, esquecendo-se de que todo alimento apresenta um valor nutricional e que todo corpo físico necessita de vitaminas, sais minerais, proteínas, ferro, cálcio, fibras etc, encontrados em alimentos naturais como frutas, verduras, legumes, grãos, carnes, ovos, leite...

Se a família não está cumprindo o seu papel, a escola onde as crianças passam grande parte de seu dia, no geral, aceita esse desafio e realizam essa tarefa resgatando hábitos e valores alimentares.

A educação brasileira, apesar de ainda estar engatinhando mediante vários outros países em questões propostas pedagógicas, tem apresentado um crescente nível de interesse por parte dos educadores em elaborar programas e projetos que visem à melhoria da qualidade de vida dos educandos.

O tema monográfico “Alimentação adequada” permitirá elaborar diversos momentos de aprendizagens, onde o objetivo a ser alcançado será o de levar os alunos a pesquisarem, realizarem auto-reflexão sobre sua alimentação, se tornarem praticantes e multiplicadores de uma nova forma de apreciar e degustar alimentos naturais essenciais ao organismo.

Através dessa proposta de trabalho, a escola será o espaço destinado para iniciar as transformações de hábitos que podem e devem ser alterados devido ao

crescente número de crianças obesas, com problemas cardíacos, síndrome metabólica, anemia, disfunção gastrointestinal, estomacais, déficit de atenção entre outras enfermidades. A observação de crianças obesas sem orientação para refeições mais saudáveis acarretará, no futuro, em adolescentes com o mesmo problema, podendo também adquirir distúrbios psicológicos e emocionais (HISBERG, 2000).

Dentro das contribuições educacionais além das expostas acima, o reaprender alimentar-se de forma adequada repercutirá de forma positiva dentro e fora da instituição escolar, pois os alunos ampliarão seus saberes e se conscientizarão do que realmente devem comer para manterem-se saudáveis. (MARCONDES, 1995).

Cabe ainda salientar que, toda e qualquer proposta de trabalho traçada somente dará resultado se educador e educando estiverem dispostos a ensinar/aprender mutuamente, sendo protagonistas de uma inovação de hábitos alimentares saudáveis.

Portanto, a educação é o instrumento mais eficaz, para reversão de valores negativos impostos por uma sociedade capitalista.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ambiente escolar constitui-se espaço ideal para a concretização da educação alimentar voltado para crianças e pré-adolescentes devido a estarem inseridos em diversos formatos de composição familiar, verificando-se dessa forma que os costumes saudáveis alimentares estão se perdendo com a crescente evolução da humanidade (DANELON, 2007).

Outra grande preocupação com a alimentação errônea está sendo a obesidade infantil, onde as crianças deveriam ser incentivadas a uma vida mais ativa e saudável (BALADAN, 2001).

Percebe-se visivelmente que os valores nutricionais não são percebidos pela família ao enviar lancheiras com alimentos com taxas elevadas de gorduras e produtos industrializados que não oferecem uma vida saudável para crianças que freqüentam a instituição escolar que é local para ampliar conhecimentos, criar hábitos salubres e tornarem-se cidadãos ativos e multiplicadores de informações que venham transformar e conscientizar sobre problemas de saúde causados por má alimentação.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que se destaca por ser o mais antigo programa governamental do país, tem sua base legal no artigo 205, incisos IV e VII do artigo 208 da Constituição Federal de 1988, que assume como princípios a universalidade do atendimento e a equidade à alimentação escolar gratuita. O que se tem percebido é que a escola pública fornece realmente essa alimentação, porém, sem verificar os alimentos mais apreciados pelos alunos, realizando dessa forma, a simples execução da tarefa de preparação do que há no estoque de sua respectiva despensa, continuando deficiente ao atendimento da troca de diversas guloseimas trazidas pelos alunos para se alimentarem no horário do lanche.

O mercado industrial de alimentos preferidos das crianças tem apresentado um alto índice de produção, mostrando dessa forma que apesar das crianças não terem o poder de compra, muitas vezes têm o poder de fazer seus pais ou responsáveis de comprá-los.

A família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança, sendo os pais os primeiros educadores nutricionais. É comum, os pais utilizarem-se de estratégias para a criança se alimentar ou para estimular o consumo

de alimentos específicos. No entanto, estas estratégias podem apresentar tanto estímulos adequados, quanto inadequados (RAMOS e STEIN, 2000).

O aumento exagerado no consumo de alimentos ricos em gorduras e com alto valor calórico, evidencia a importância da formação e transformação de hábitos alimentares já na infância (ALMEIDA et al., 2002; OLIVEIRA et al., 2003; PHILIPPI et al., 2003).

A melhor forma para trocar bolachas, salgadinhos, refrigerantes, doces entre outros, é oferecer a criança um aprendizado com atividades concretas, onde ela passará de ser passivo a ativo, apreciando alimentação variada, inovando o cardápio de merenda escolar, preparando e oferecendo alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumes, grãos. Mas, sabe-se que o apetite da criança pode ser irregular, variando de um dia para o outro, portanto, um determinado alimento que for recusado em um dia, deve ser oferecido novamente para que a criança vá se adaptando com uma diversidade de sabores e reaprendendo se alimentar (PHILIPPI et al., 2003).

Nesse sentido o espaço educacional, a responsabilidade dos educadores em exercerem seu papel educativo e informativo torna-se essencial para que a criança tenha acesso aos ingredientes e as substâncias prejudiciais a saúde.

O ambiente onde são realizadas as merendas oferecidas e os profissionais que prepararam a alimentação deve tornar os alimentos mais atrativos, mudanças constantes no cardápio, inclusive com sugestões dada pelas próprias crianças que são as consumidoras dessa alimentação, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais (PHILIPPI *et al.*, 2003).

Outro fator importante a ser destacado e preocupante é com a grande taxa de obesidade infantil. As crianças obesas sofrem duas vezes. Além de serem mais sensíveis e vulneráveis a apelidos estúpidos também sofrem com a discriminação. Mesmo se emagrecem, seus organismos ficam marcados por uma tendência à obesidade que irá acompanhá-la pela vida afora (PINHEIRO, 2004, p. 49).

O incentivo dos professores nessa pesquisa monográfica é essencial. O estímulo para que a alimentação saudável seja introduzida no cardápio da criança que se alimenta de maneira incorreta deverá partir do meio social em que a mesma convive, incluindo a sala de aula (PERNAMBUCO, 1985).

Os educadores devem incentivar seus alunos a ingerir alimentos nutritivos e que fazem bem a saúde. Implantação de campanhas, de projetos valorizando a

importância de frutas e verduras no cardápio da alimentação para o organismo humano é uma das formas de iniciar o trabalho de reeducação alimentar. (CAPES, 1984).

Uma boa escola não ensina a criança a trocar o lanche que traz de casa e a se alimentar corretamente apenas na teoria. A alimentação saudável é um hábito que deve ser ensinado na prática. São iniciativas como estas que mostram que é possível aplicar conceitos ensinados e sala de aula, no horário do lanche. De que adiantaria falar que frutas e verduras são mais saudáveis do que um sanduíche, se no decorrer e logo após a aula a degustação de um hambúrguer é bem mais convidativo e acessível na hora do recreio do que uma fruta saudável? (MANCINI, 2002).

Concomitantemente à evolução humana, surgiram hábitos e valores alimentares contraditórios à uma dieta equilibrada (TORRECILHA, 2010). Cabe atualmente aos professores, já que a demanda recebida nas escolas provêm de diversos tipos de culturas, de famílias, atuar como mediador para estimular e tornar seus alunos aptos a desenvolverem a criticidade diante da alimentação que lhe é oferecida, conscientizando a si próprio e aos que estão ao seu redor sobre uma melhor qualidade de vida a partir de uma alimentação saudável.

3 METODOLOGIA

O presente estudo iniciou com pesquisas bibliográficas, uma vez que é o primeiro passo na construção efetiva de uma investigação, procurando dessa forma um embasamento para consolidar esta proposta monográfica, visando conscientizar crianças a terem uma alimentação saudável e conseqüentemente uma boa saúde (SALGADO, Jocellem Mastrodi, 2008)

Num segundo momento, a busca do local destinado para execução deste trabalho, intitulado “Alimentação Adequada”, onde a EMEF PROF^a MARIA DE MAGALHÃES CASTRO, escola pertencente à Rede Municipal de Ensino, cidade de Jaú, interior do estado de São Paulo, foi o local que se concebeu como apropriado para essa investigação. Essa instituição escolar localiza-se na periferia da cidade, com uma demanda de alunos de classe financeira baixa, onde os pais tem que trabalhar para manter o sustento da família e acabam deixando de repassar os valores alimentares sadios aos filhos.

Para a pesquisa de campo desse estudo, observações junto aos alunos do 5º ano do Ensino Fundamental, tornam-se ferramentas imprescindíveis para averiguação dos hábitos alimentares incorretos que fazem parte do lanche que trazem de suas residências, e se alimentam durante o intervalo no período escolar (MIRAS, 1996).

Outro ponto importante é a realização de entrevista com a equipe da escola que elabora a merenda escolar, explorando sobre os tipos de alimentos utilizados; a forma que é preparada; se há cardápio semanal/quinzenal. Aproveitando o momento para verificação da higiene do ambiente e da preparação da merenda.

Junto aos alunos, realizar relatórios sobre o lanche diário. Propor leitura das substâncias contidas nos alimentos através de reportagens em jornais, revistas, sites da internet etc (LAVILLE; DIONNE, 1999).

A pirâmide alimentar será utilizada como referência para orientação e aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

Propostas como sugestões para reelaboração do cardápio da merenda escolar será outro fator a ser diagnosticado dentre o corpo discente para melhor aceitação de pratos nutrientes em troca das bolachas, salgadinhos outros tipos de lanches que fazem parte da alimentação dos alunos.

Acompanhar toda a pesquisa registrando em relatórios e fotografias, verificando o progresso no desenvolvimento desse trabalho, mostrará os valores quantitativos e qualitativos na projeção dessa pesquisa na vida dos alunos.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A EMEF Professora Maria de Magalhães Castro localiza-se na Avenida José Maria de Almeida, 603, Bairro Jardim Pedro Ometto, região periférica da cidade de Jaú, na região centro-oeste paulista, no estado de São Paulo.

3.2 A CIDADE DE JAÚ

De acordo com informações obtidas no site da cidade, observou-se que há 121,33 mil habitantes. Jaú localiza-se na região central do Estado, a 296 km da capital e num raio de 200 km, pode-se atingir diversas cidades que são referência econômica em suas respectivas regiões, como Campinas, Ribeirão Preto, Araraquara, Bauru, Rio Claro e São Carlos. O município é servido por rodovias estaduais e municipais. As estradas de acesso ao município são: SP-225, que liga a Brotas, Itirapina (Rodovia Washington Luis), Bauru e Marília; SP-255, que liga a Bocaina, Araraquara, Barra Bonita e São Manuel; SP-304, que liga a Bariri e Santa Maria da Serra. Possui aeroporto particular, do Grupo Camargo Correa, e está distante 55 km do aeroporto de Bauru, 65 km de Araraquara, 160 km de Ribeirão Preto e 204 km de Viracopos/Campinas. Do porto de Santos está a 395 km. O Município é banhado pelo rio Tietê e beneficia-se da Hidrovia Tietê-Paraná através do transporte intermodal hidro-ferro-rodoviário. Jaú foi uma das cidades pioneiras no transporte de cana-de-açúcar, em chatas. Com um solo excelente para atividades agrícolas, a terra predominante no município é de Latosol roxo, com textura argilosa e muito profunda. O clima tropical e precipitação pluviométrica anual entre 1200mm e 1500mm favorecem a exploração das culturas de cana-de-açúcar, café, frutas e algodão. As principais atividades econômicas são representadas pela indústria calçadista e pela agroindústria canavieira. A canavicultura ocupa posição de destaque, alçando a região entre as grandes produtoras de açúcar e álcool do Estado de São

Paulo. Segundo a Revista Exame, ocupou, em 2001, a 59ª posição entre as 100 melhores cidades brasileiras para se fazer negócios. O amplo comércio, o setor de serviços e a rede bancária de Jaú são referência regional. As ruas do município são 99% pavimentadas e iluminadas. O transporte coletivo chega a todos os lugares. 100% das residências são abastecidas com água tratada e 99% tem o esgoto coletado e cerca de 80% tratado. Os postos de saúde, hospitais e ambulatórios com várias especialidades médicas equipados com Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) que garantem o atendimento às necessidades de saúde da população. A Prefeitura Municipal é a responsável pela manutenção dos serviços públicos e pela dotação da infra-estrutura nos setores de transporte, saúde, educação e demais áreas da administração pública. Os recursos arrecadados através de impostos, taxas e tributos, além dos repasses dos governos estadual e federal. Compõem o orçamento municipal e são investidos na promoção social e no desenvolvimento da cidade.

3.3 DADOS DA CIDADE

Área total: 688,34 Km²

Área Urbana: 16,33 Km² (sem o distrito de Potunduva)

Área Rural: 672,01 Km²

Área de Proteção de Mananciais: 5 mananciais

Nº de Distritos: Distrito de Potunduva

Posição geográfica

Latitude: 22°17'47" S

Longitude: 48°33'28" O

Altitude: 522 metros

Altitude máxima: 606 metros

Municípios limítrofes: Itapuú; Bariri; Bocaina; Dourado; Dois Córregos; Mineiros do Tietê; Pederneiras; Macatuba e Barra Bonita.

Hidrografia: O município de Jaú é banhado pelo Rio Tietê e seus afluentes Rios Ave Maria e Jahu. Os demais cursos d'água que atravessam o município são córregos e ribeirões.

Pluviosidade

Mês de maior incidência de chuva: Janeiro

Mês de menor incidência de chuva: Agosto

Índice pluviométrico: entre 1200 mm a 1500 mm.

Temperatura

Média anual: 22,8 °C

Média máxima: 36 °C

Média mínima: 18 °C

Umidade relativa do ar: 70,0 %

Demografia: 135.546 habitantes

População Urbana: 107.198 habitantes (censo demográfico 2000)

População rural: 4.906 habitantes (censo demográfico 2000)

Taxa Geométrica de Crescimento Anual: 1, 632 (de 2000 a 2007)

Densidade demográfica: 182,36 (hab. Por km₂)

Habitação e Renda

Domicílios cadastrados: 43.642 (Fonte IBGE - Contagem 2007)

Número médio de moradores por domicílio: 3,45 moradores (IBGE - Censo 2000)

Idade média da população: 35

Faixa salarial predominante: de 1 a 2 salários mínimos (IBGE - Censo 2000)

População em idade ativa (PIA): 76.236 (15 a 64 anos) - IBGE -Censo 2000.

População Economicamente Ativa (PEA): 57.063 - IBGE -Censo 2000.

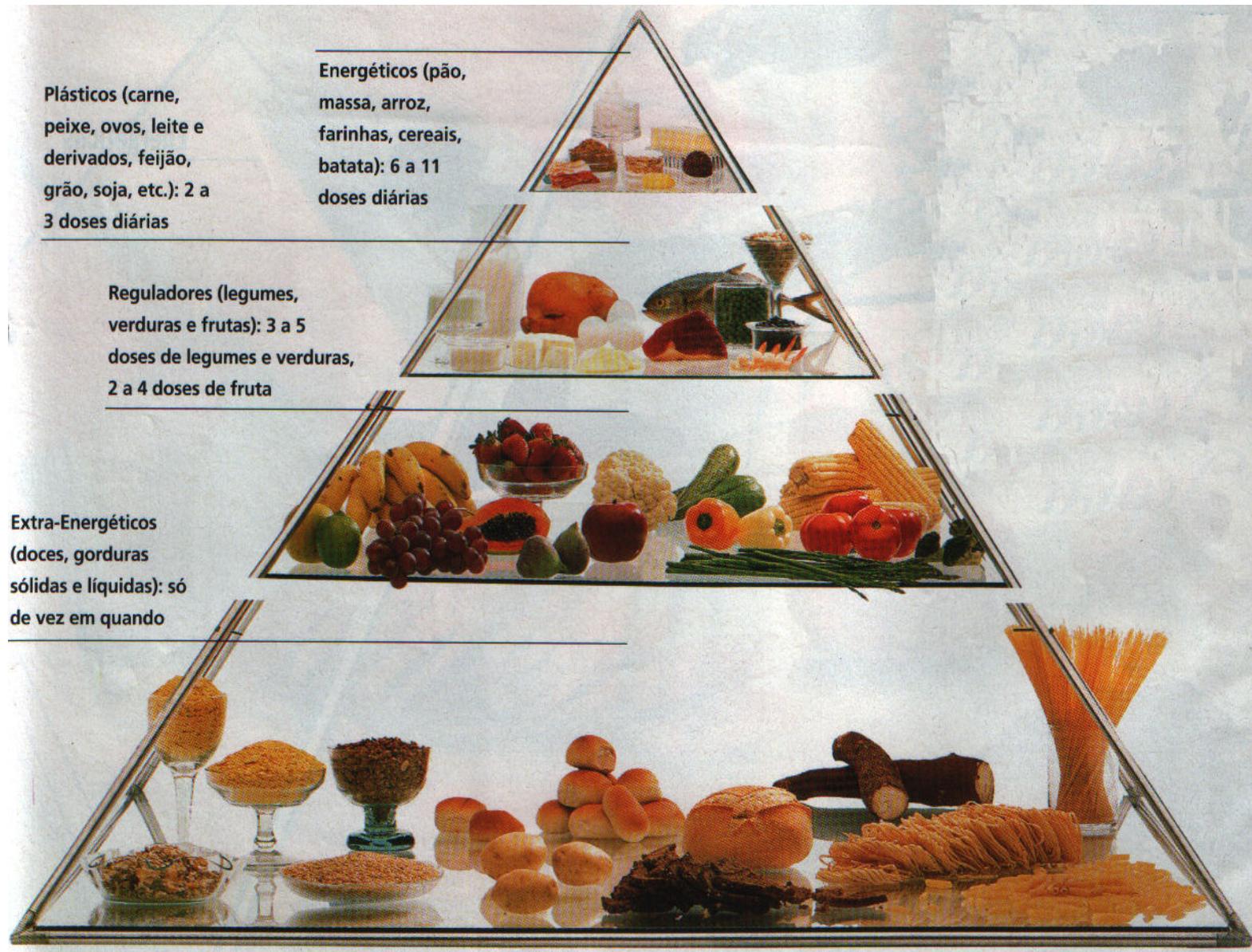
Saneamento básico

Percentual do esgoto coletado: 100% da área urbana (incluindo distrito e vilas adjacentes)

Percentual do esgoto tratado: 100%

Percentual de rede de abastecimento de água: 100%

FIGURA 1 – Pirâmide alimentar



3.4 MAPAS DE LOCALIZAÇÕES

Na Figura 1 é observado o mapa do Estado de São Paulo e seus respectivos municípios, onde a cidade de Jaú encontra-se na região centro.



Figura 2 – Mapa do Estado de São Paulo e seus municípios

Fonte: [www.google.com.br/images/+Paulo+e+seus+munic%C3%](http://www.google.com.br/images/+Paulo+e+seus+munic%C3%92)

Na imagem abaixo, vista aérea do mapa da cidade de Jaú, conforme visto na Figura 6.

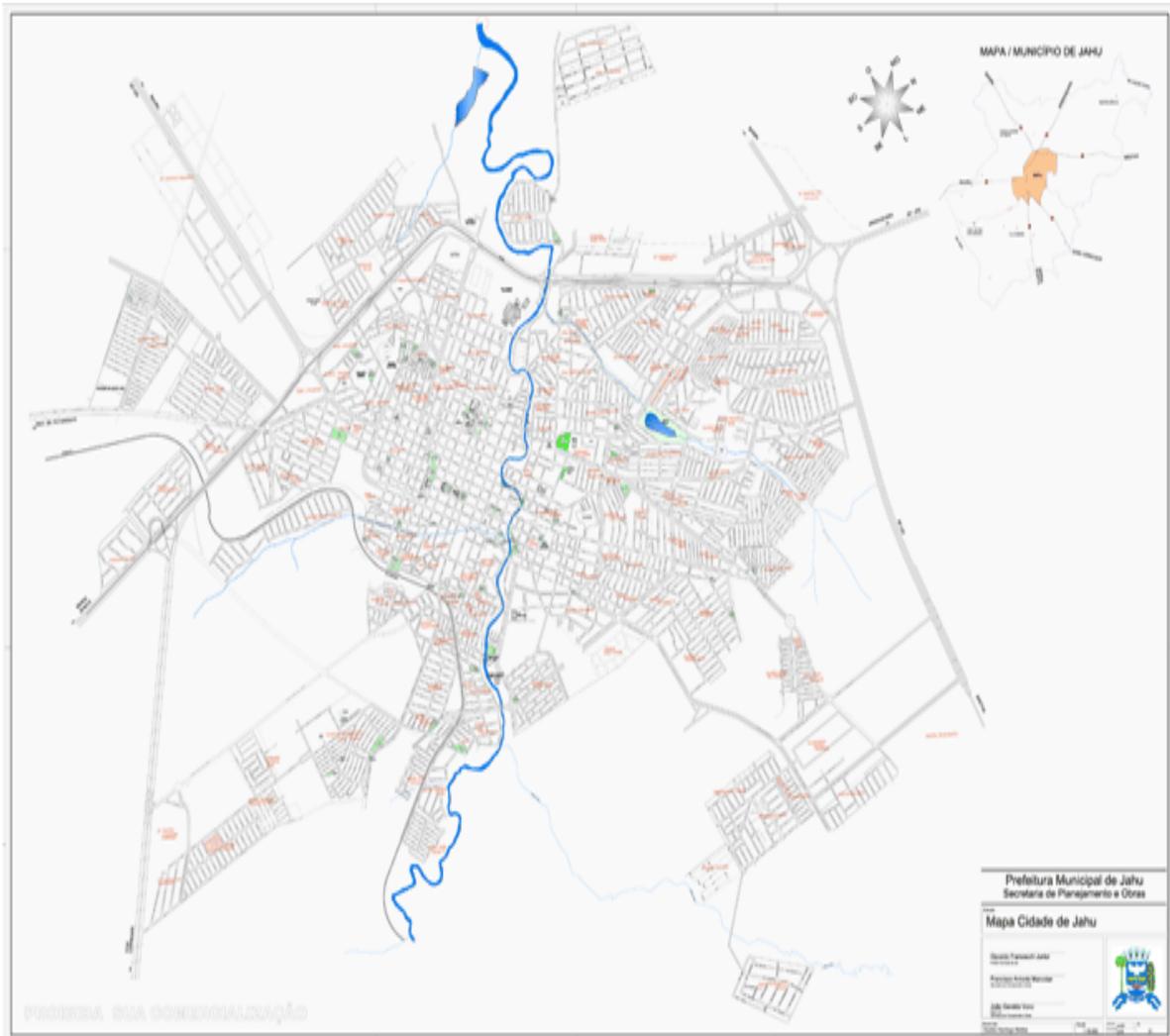


Figura 6 – Mapa do Município de Jaú
Fonte: www.prefeituradejau.sp.gov.br

4 RESULTADOS

O resultado baseou-se na sondagem oral e relatos dos 36 alunos do 5º ano do Ensino Fundamental que freqüentam a escola da Rede Municipal de Ensino da cidade de Jaú.

Ao iniciar essa atividade, coletou-se as respostas dos alunos ao questionário aplicado em três momentos distintos: fase inicial; dois meses de trabalho e finalmente seis meses após a fase inicial, houve aumento do percentual de alunos que passaram a consumir alimentos da merenda escolar, frutas, sucos naturais da fase inicial em relação a dois meses de intervenções com entrevistas, leituras e pesquisas em jornais, revistas e sites da internet, mudanças no cardápio da merenda escolar, experimentos etc, porém, ainda foi considerado um percentual alto de alunos que consumiam alimentos comprados/industrializados.

Os alimentos que foram citados como consumidos pelos alunos do 5º ano na escola nos 3 momentos da pesquisa, estão apresentados no Quadro 1. As frutas citadas, como a banana e a maçã eram oferecidas pela merenda da escola na hora do recreio como sobremesa e passaram a ser mais consumidas pelos estudantes. Os salgadinhos “Chips”, com grande número de adeptos na fase inicial, foram trocados por lanche/merenda oferecida pela escola que além de perceber o gosto dos estudantes, passaram a variar o cardápio tornando os pratos mais cheirosos, saborosos e apetitosos para que a mudança do velho hábito de alimentos não saudáveis pudesse surtir efeito positivo.

O delicioso refrigerante para os alunos que o viam como acompanhamento de bolachas recheadas, salgadinhos, pão (com mortadela, presunto, maionese etc), foi trocado pelo suco natural também oferecido pela escola como acompanhamento dos pratos salgados (cardápio da merenda).

A equipe que elabora a alimentação dos alunos (merendeiras), passaram a fazer parte efetiva dessa mudança de hábito alimentar, não somente pelo fato de serem prestadoras de serviços públicos municipais que devem desempenhar essa respectiva função, mas por verem-se envolvidas na melhoria de qualidade de vida e por perceberem que uma alimentação balanceada e nutritiva, para que as crianças tenham oportunidades de alimentarem-se com grãos, frutas,

verduras, legumes, alimentos ricos em vitaminas, proteínas, cálcio, ferro, fibras entre outras substâncias essenciais para o bom funcionamento e crescimento sadio do corpo das crianças que frequentam a escola pública municipal.

O envolvimento da família também foi fator essencial para que uma alimentação saudável passasse a fazer parte da rotina das refeições familiares, onde os alunos passaram a ser os “mestres” de seus pais ou responsáveis, sugerindo as trocas de alimentos industrializados por alimentos naturais.

Os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental também foram os grandes protagonistas no trabalho como multiplicadores do aprendizado de alimentação saudável para as demais crianças matriculadas nessa respectiva entidade escolar.

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO RECREIO	FASE INICIAL (%)	DOIS MESES APÓS FASE INICIAL (%)	SEIS MESES APÓS FASE INICIAL (%)
Banana	1,44	7,20	11,16
Bolacha	8,28	3,24	1,80
Salgadinho (Chips)	10,80	5,04	2,52
Bolo	4,68	1,44	0,72
Lanche/Merenda	2,16	7,20	11,16
Pão	4,32	1,80	0,72
Maça	1,08	9,00	1,88
Refrigerante	10,08	6,12	1,44
Suco	2,88	6,84	11,16
iogurte (Danone)	5,76	2,88	0,72

Quadro 1 – Alimentos consumidos, pelos alunos do 5º ano participantes da pesquisa, no lanche do recreio, nos três momentos investigados, na EMEF Maria de Magalhães Castro. Jaú – São Paulo.

4.1 Alimentos saudáveis ou não saudáveis

No decorrer dos trabalhos executados, que por sinal com grande apoio da equipe da escola e principalmente da participação ativa dos alunos em diversos momentos de questionamentos e atividades desenvolvidas sobre alimentos saudáveis ou não saudáveis, nas fases da pesquisa e no seu encerramento, houve uma nova interpretação sobre seus respectivos hábitos alimentares, passando a reconhecer e diferenciar os tipos de alimentos que são importantes a serem ingeridos para o bom funcionamento do corpo.

Após esse trabalho de reeducação alimentar, os alimentos mais citados espontaneamente pelos alunos como saudáveis foram: arroz, feijão, ovo, leite, suco natural, carne, legumes diversos, salada e frutas, sendo as frutas consideradas como o alimento mais saudável.

Nos questionamentos e pesquisas sobre os alimentos considerados como não saudáveis, foram apontados principalmente: refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, pizza, salsicha e doces.

4.2 Discussão

O trabalho aqui apresentado descreve o Projeto trabalhado sobre Alimentação adequada: dentro e fora do espaço escolar, com o apoio dos alunos do 5º ano do Ensino Fundamental da EMEF Professora Maria de Magalhães Castro e seus reflexos nas condutas alimentares dos alunos dessa citada turma e também na propagação de hábitos alimentares saudáveis para os demais alunos da escola. Neste contexto é discutido, também, o papel da educação nutricional na escola.

O hábito das crianças trazerem como merenda escolar, diversos tipos de guloseimas e não ingerirem a merenda oferecida pela escola e também em não realizar refeições adequadas em seus lares, onde é apontado em estudo de Fisberg et al (2000) sendo que a supressão de uma alimentação adequada e saudável, também pode levar a menor rendimento escolar.

No presente trabalho, em que a mudança de comportamento alimentar desses alunos e dos demais da escola, e também a participação da família foi avaliada nas três fases, foi possível observar que, logo após o trabalho de intervenção houve aumento significativo na ocorrência da transformação de hábitos alimentares.

A alteração no padrão de consumo observada nos três diferentes momentos da pesquisa sugere uma interferência do projeto de intervenção como motivador da mudança de comportamentos, pois com a intervenção acontecendo os estudantes se conscientizaram e optaram por mudar o comportamento e a adotar o consumo de alimentos nutritivos.

Não foi possível atingir a meta traçada com todos os alunos, porém foi possível notar que grande parte dos alunos, no seu dia a dia, segue um cardápio variado oferecido pela unidade escolar.

Alunos que costumam ter uma alimentação usualmente restrita a certos tipos de alimentos e parecem ter resistência a experimentar novos sabores e alimentos desconhecidos, infelizmente até o término de minha pesquisa não se mostraram adeptos aos novos hábitos alimentares.

Segundo Rosado (2008), se desejamos que as crianças atinjam a idade adulta tendo hábitos alimentares saudáveis é necessário “apresentar” a eles alimentos novos, preparados de diversas maneiras. Para o autor, os alimentos contêm nutrientes que se apresentam sob formas, consistências, texturas, sabores, odores e tratamentos culinários diferentes. É no período da infância e da adolescência que os alimentos devem ser conhecidos nas suas várias e possíveis combinações e a escola é um local no qual esse aspecto deve ser trabalhado.

Difícilmente uma criança pode aprender a comer bem sem entrar em contato com uma grande variedade de ingredientes e, por isso, é fundamental que haja um esforço de se educar em alimentação e nutrição levando também em conta essa finalidade.

O que acontece, no entanto, é que dentro das escolas existe muito pouca variedade de alimentos oferecidos aos alunos na merenda escolar, onde quem as prepara deve ser habilidosa, capacitada, excelente cozinheira para atender as necessidades nutricionais e saudáveis de alimentação.

É importante destacar que no presente estudo os resultados apresentados logo após as intervenções realizadas, mostraram aumento do percentual de alunos que passaram a consumir os alimentos oferecidos na merenda escolar na hora do recreio.

Aproveitar a alimentação fornecida como merenda escolar, dentro da escola para trabalhar a reeducação alimentar é uma proposição que vem sendo defendida e reforçada por pesquisadores espanhóis, entre os quais Aranceta-Bartrina (2008) que afirma que a merenda escolar desempenha funções tanto nutricionais que satisfazem as necessidades orgânicas como funções educativas, contribuindo para a criação de hábitos alimentares que favoreçam o desenvolvimento e a promoção da saúde. Segundo esse autor, a escola deve aproveitar a merenda escolar para ampliar o restrito repertório dos alimentos consumidos pelas crianças.

A proposta defendida no presente estudo é a de que tanto o que se oferece como alimento na merenda como as ações educativas em sala de aula precisam estar articuladas no sentido de promover práticas alimentares saudáveis.

Durante todo o Projeto, intervenções foram realizadas, os alunos foram constantemente incentivados a consumir alimentos diferentes e a experimentar aqueles de que, avaliando pela aparência, julgavam não gostar. O comportamento de provar comidas foi estimulado não apenas para o que era oferecido na escola, mas também para as refeições realizadas no ambiente familiar.

No presente estudo, a perspectiva sob a qual se buscou trabalhar, em relação aos hábitos alimentares das crianças, foi a de incentivá-las a refletir sobre a própria alimentação cotidiana e sobre a possibilidade de escolhas alimentares mais conscientes. Nas avaliações realizadas por meio dos questionários aplicados ao longo do trabalho, nas observações, nos registros elaborados, algumas mudanças de comportamento ficaram bem evidentes e se mantiveram mesmo depois do término do Projeto desenvolvido. Isso aconteceu, por exemplo, em relação ao grande aumento do número de alunos que passaram a consumir arroz, feijão, carnes, ovos, frutas, legumes, verduras cruas no almoço e no jantar, segundo relatos de familiares ou responsáveis pelos alunos tanto do qual foi aplicado o projeto, como em demais alunos da escola.

Em livro a respeito de Educação Nutricional na infância e adolescência, Fagioli e Nasser (2006), afirmam que, muitas vezes, crianças e adolescentes têm conhecimentos adequados sobre alimentação e nutrição e sobre os hábitos saudáveis a serem praticados, mas apresentam dificuldades para agir da maneira como deveriam, uma vez que junto com o ato alimentar estão implicados sentidos e sensações sociais e emocionais que exercem outras influências.

Na presente investigação, como já mencionado na metodologia, foi possível verificar, como parte das percepções dos adolescentes, durante as atividades realizadas no projeto de intervenção na escola, que emergiram conhecimentos e informações sobre alimentação saudável e não saudável muitas vezes vagos, confusos e imprecisos, outras vezes bem próximos das concepções adotadas formalmente.

Essas concepções das crianças, construídas, muitas vezes, no contato com o ambiente familiar são influenciadas pelo grupo de amigos e pela mídia

e nem sempre se traduzem em conhecimentos que estabelecem comportamentos alimentares saudáveis.

Nesse sentido, é que se defende a reeducação alimentar na escola, como uma educação concebida de forma intencional, voltada para a construção de conhecimentos e mudança de comportamentos e atitudes.

Embora as crianças, em geral, não conheçam os preceitos de uma alimentação adequada, eles parecem conhecer a diferença entre alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, embora isso não significa que eles irão consumir em maior quantidade os alimentos que pensam fazer bem à saúde.

Portanto, faz-se necessária a adoção de estratégias educativas, visando uma alimentação mais equilibrada, com o intuito de contribuir para a qualidade de vida das crianças e a prevenção de agravos à saúde na vida adulta. Em relação ao presente projeto de estudo não é possível prever os resultados num prazo mais longo, mas, o que se obteve é suficiente para justificar a importância de um trabalho contínuo de educação alimentar como parte do projeto pedagógico da escola.

Deve-se compreender a educação como um processo de mudanças de comportamento e de formação de atitudes que nem sempre se consolidam num curto espaço de tempo, ou seja, os resultados destas ações e projetos também precisam ser avaliados e acompanhados num prazo mais longo.

5 CONCLUSÃO

A presente monografia além de aprofundar os meus conhecimentos como educadora também vem de encontro com os constantes tipos de alimentos inadequados ingeridos pelos alunos.

A escola é pública, mantida pela Prefeitura Municipal de Jaú, na qual tem Setor específico para compra e distribuição de merenda escolar para as escolas municipais. Nesse sentido, é importante salientar que o acompanhamento de nutricionistas e compra de alimentos balanceados e nutritivos tem sido realizado com responsabilidade e visando uma alimentação saudável a ser oferecida para os alunos.

Dessa forma, o educador tem que aproveitar essa oportunidade e realizar um trabalho de conscientização, não somente com teorias, mas também fazendo uso da prática, de investigações, de levantamento de dados para que o corpo discente desperte para mudança de hábitos alimentares salubres, melhorando sua qualidade de vida e sendo propagador desses novos saberes, portanto, concederá oportunidade a cada aluno desenvolver habilidades singulares dentro do contexto social em que vive, aprendendo, reaprendendo e se apropriando de competências para repassar ensinamentos assimilados dentro do espaço escolar (PERRENOUD, 2000).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÃO

O presente trabalho permitiu identificar alguns reflexos da aplicação de um projeto de educação alimentar nas condutas alimentares de alunos do 5º ano de uma escola da rede pública municipal do município de Jaú (SP) e analisar o papel da escola e de sua equipe de profissionais naquele contexto.

Como considerações sobre o conjunto da investigação pode-se afirmar que a discussão sobre o papel da reeducação dos hábitos alimentares na escola e fora dela, é atual e urgente e que ações educativas podem ser implementadas nos espaços escolares, visando à formação de conceitos e às mudanças de comportamentos.

Em relação a mudanças de comportamento alimentar durante e após a aplicação da presente proposta de trabalho, foram observadas algumas alterações muito positivas como, por exemplo, aumento do número de alunos que passaram a trocar bolachas e salgadinho pelo prato oferecido como merenda escolar; aumento do consumo de frutas na hora da merenda; a troca de refrigerantes por sucos naturais no horário do recreio escolar; aumento do consumo de grãos, legumes, verduras, carnes no almoço e no jantar pelos alunos, segundo relato de familiares. É importante ressaltar, no entanto, que a educação é um processo, fruto de uma construção contínua e, desse modo, acredita-se que a prática constante de hábitos alimentares saudáveis pode ser estabelecida a partir de uma educação alimentar permanente dentro da escola.

Destaca-se que, tão importante quanto avaliar o antes e o depois da aplicação do projeto realizado nesta pesquisa, é discutir as potencialidades do espaço da escola como um local para o aprendizado de hábitos saudáveis em alimentação.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D; QUAIIOTI, Teresa C. B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Ver. Saúde Pública, 2002; 36(3): p. 353-355.
- ARANCETA BARTRINA J. **Realidad actual de los comedores escolares en España**. In: ALVAREZ, J. R. M.; ALLUE, I. P. El libro de La alimentación escolar. Madrid: McGraw-Hill, 2008. p. 1-12.
- BALADAN, G.; SILVA, G. A. P. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes**. Recife: Jornal Pediátrico 2001; 77(2): p. 96-100.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 1988.
- _____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Ciências. Brasília: MEC, 1997.
- CAPES/UFRN. **Projeto Ensino de Ciências**: a partir de Problemas da Comunidade. Natal: Departamento de Educação, UFRN, 1984.
- DANELON, M. S. **Estado nutricional, consumo alimentar e estilo de vida de escolares de Campinas – SP.**, 2007. 231 f. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2007.
- DUARTE, Marcelo. **O guia dos curiosos**. São Paulo: Cia das Letras, 1995.
- FAGIOLI, D.; NASSER, L. A. **Educação nutricional na infância e na adolescência**: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, 2006. 244 p.
- FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A.; HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, M. D. **Hábitos alimentares na adolescência**. Pediatr. Mod., v. 36, n. 11, p. 724-734, 2000.
- HISBERG, Mauro. **Obesidade na infância e na adolescência**. Ciência Hoje, v. 28, n. 164, p. 35-37, 2000.
- LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- MANCINI, Márcio Corrêa. **Obesidade cresce e aumenta o risco de doenças no Brasil**. Vida Saudável, Ed. 35. 18 de março de 2002.
- MARCONDES, A. C. **Discutindo Saúde**. São Paulo: Scipione, 1995.

MIRAS, Mariana. **Um ponto de partida para a aprendizagem de novos conteúdos**: os conhecimentos prévios. In: COLL, César *et al.* O construtivismo na sala de aula. São Paulo: Atica, 1996. p. 57-77.

OLIVEIRA, A. M. A.. **Sobrepeso e obesidade infantil**: influência de fatores biológicos e ambientais. Bahia: Arq. Brás. Endocrinol. Metab, 2003.

PERNAMBUCO, M. M. *et al.* **Saúde**: material de apoio. Natal: Ed. Universitária UFRN, 1985.

PERRENOUD, P. **Novas competências para ensinar**. Trad. Patrícia Chittoni Ramos. Porto Alegre: ArtMed, 2000.

PINHEIRO, João. **Decifrando a obesidade**. São Paulo: Celebris, 2004.

PHILIPPI, S.T. **Pirâmide Alimentar**. Revista Nutricional, 2003; 16(1): p. 5- 19.

POZO, J. I. **Aprendizes e mestres**: a nova cultura da aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2002.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal Pediátrico, 2000: 76 (supl.3): S229-237.

RODRIGUES, R. M. **Vida e alimento**. São Paulo: Moderna, 1995.

ROSADO, C. I. **La alimentación del escolar en su domicilio**. El papel del desayuno, la merienda y la cena. In: ALVAREZ, J. R. M.; ALLUE, I. P. El libro de la alimentación escolar. Madrid: McGraw-Hill, 2008. p. 37-50.

SALGADO, Joicelem Mastrodi. **Previna Doenças**. Faça do Alimento o seu Medicamento". São Paulo: Madras. Disponível em: www.educarecuidar.com.

TORRECILHA, Thelma. **Obesidade Infantil**. Disponível em: www.educarecuidar.com.