

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

**ANA PAULA APARECIDA PERES GLORIA**

**O HÁBITO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA**

**MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO**

**MEDIANEIRA**

**2014**

ANA PAULA APARECIDA PERES GLORIA



**O HÁBITO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA**

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

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

Orientador(a): Prof<sup>a</sup> Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça.

MEDIANEIRA

2014



---

## TERMO DE APROVAÇÃO

O Hábito de uma Alimentação Saudável na Escola.

Por

ANA PAULA APARECIDA PERES GLORIA

Esta monografia foi apresentada às 13 horas do dia 29 de Março de 2014 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências - Polo de Araras, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho Aprovado.

---

Prof<sup>a</sup> Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça  
UTFPR – Câmpus Medianeira  
(orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Elizandra Sehn  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Prof Dr. Ivonei Ottobeli  
UTFPR – Câmpus Medianeira

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Michelle Budke  
UTFPR – Câmpus Medianeira

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

Dedico este trabalho a Deus, base da  
minha vida. Também para minha linda  
família.

## **AGRADECIMENTOS**

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

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

A minha orientadora professora Dra. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça 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 aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

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

“Não vivemos para comer, mas comemos para viver”. (Sócrates).

## RESUMO

PERES GLÓRIA, Ana Paula Aparecida. O hábito de uma Alimentação Saudável na Escola. 2014. Trinta e sete folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), a alimentação saudável e saúde humana vem sendo considerada como cada vez mais urgente e importante. É consenso que a qualidade de vida está diretamente relacionada com a alimentação, e que a maioria das doenças que ocorrem na atualidade estão relacionadas aos hábitos alimentares inadequados e ao sedentarismo. Essa consciência tem chegado à escola e muitas iniciativas têm sido desenvolvidas em torno desta questão, e vê-se a importância de se incluir a temática de alimentação saudável e saúde como tema transversal dos currículos escolares, permeando toda a prática educacional. Dessa forma, este projeto foi concebido após observação dos hábitos alimentares dos alunos da E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, da 7ª série da rede estadual de Araras (SP) e de uma análise sobre a transformação dos hábitos alimentares dos alunos. Foi constatado que dos 30 alunos, 60 % consomem mais alimentos industrializados, 57% consomem açúcares em excesso do que alimentos naturais, hábito cuja origem é doméstica, exemplificado e influenciado pelos pais. Nas conversas em sala de aula, não existia o hábito de se alimentar de hortaliças ou frutas, deixando-se de consumir nutrientes importantíssimos para o desenvolvimento. Através desse projeto, com as aulas expositivas e a observação e acompanhamento dos alimentos preparados na cozinha da escola contando com o auxílio da horta escolar, levou-se aos alunos a valorização do alimento natural (orgânico).

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável na Escola, Hábitos Alimentares, Saúde.

## ABSTRACT

PERES GLÓRIA, Ana Paula Aparecida. The Habit of Healthy Eating in Schools. 2014. Trinta e sete folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

According to the National Curricular Parameters ( PCN ) , a healthy diet and human health has been considered increasingly urgent and important. There is consensus that quality of life is directly related to diet , and that most of the diseases that occur today are related to poor dietary habits and sedentary lifestyle . This awareness has come to the school and many initiatives have been developed around this issue , and see the importance of including the topic of healthy diet and health as a crosscutting theme of school curricula permeating the entire educational practice. Thus, this project was conceived after observing the eating habits of students in EE Prof Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, the 7th grade state public Araras ( SP ) and an analysis of the transformation of the eating habits of students . It was found that of the 30 students , 60 % consume more processed foods , 57 % consume sugars in excess of what natural food habits whose origin is domestic , exemplified and influenced by parents . In conversations in the classroom , there was the habit of eating vegetables or fruit, leaving you consume nutrients critical to the development . Through this project , with lectures and observation and monitoring of food prepared in the school kitchen counting with the aid of the school garden , students took up the appreciation of natural food ( organic ) .

**Keywords :** Healthy Eating at School Eating Habits , Health

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Quadro 1</b>	Nutricional Informativa .....	15
<b>Quadro 2</b>	Porções durante um dia .....	16
<b>Quadro 3</b>	Valor Nutritivo de Algumas Hortaliças .....	22
<b>Figura 01</b>	Pirâmide Alimentar “Como era” .....	24
<b>Figura 02</b>	Pirâmide Alimentar “Como ficou” .....	24
<b>Figura 03</b>	Google Maps .....	26
<b>Figura 04</b>	Consumo de Salgadinho Tipo Chips .....	27
<b>Figura 05</b>	Consumo de Refrigerante .....	29
<b>Figura 06</b>	Consumo de Lanches e Pizza .....	30
<b>Figura 07</b>	Consumo de Batata frita e salgados fritos .....	31
<b>Figura 08</b>	Consumo de Balas e Doces .....	32

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
2	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	13
2.1	UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA ESCOLA .....	13
2.1.1	Nutrientes Encontrados Nos Alimentos .....	17
2.1.2	O Que é Nutriente? .....	17
2.1.3	Carboidratos.....	17
2.1.4	Proteínas .....	18
2.1.5	Gorduras .....	18
2.1.6	Vitaminas.....	18
2.1.7	Minerais .....	19
2.2	A IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DAS HORTALIÇAS.....	20
2.2.1	Comendo Hortaliças.....	20
2.3	PIRÂMIDE DE ALIMENTOS .....	23
3	<b>PROCEDIMENTOS METADOLÓGICOS</b> .....	26
3.1	LOCAL DA PESQUISA.....	26
3.2	TIPO DE PESQUISA.....	26
4	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	27
5	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	35
	<b>APÊNDICE</b> .....	39
	<b>ANEXO (S)</b> .....	41

## 1 INTRODUÇÃO

A vida moderna trouxe mudanças alimentares ao longo dos anos o que causou um aumento significativo de várias doenças cardiovasculares como diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, cáries, osteoporose, entre outros.

Muitas pesquisas tem demonstrado um quadro preocupante da saúde alimentar das crianças e adolescentes brasileiros.

O consumo excessivo de balas doces e *fast-foods* são hoje rotina na vida de crianças e adolescentes modernos.

A forte influência da mídia, que incentiva cada vez mais o consumo de alimentos ricos em gorduras e com alto valor calórico, faz com que grandes indústrias alimentícias se tornem potência nesse tipo de alimentação.

Os pais devem se atentar e se conscientizarem com a saúde, e qualidade de vida de seus filhos, buscando levar em consideração que hábitos familiares e exemplos de uma boa alimentação fazem toda diferença e a escola desempenha uma importante função: a de estimular, informar e propiciar uma alimentação saudável servindo alimentos saudáveis e evitando uma cantina com os já citados alimentos prejudiciais.

A proibição do consumo desses alimentos não basta. A melhor maneira é a conscientização, é explicar a criança e o adolescente os benefícios que terão ao ingerir alimentos saudáveis, apontar os malefícios que traz o excesso do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e de alto valor calórico. A longo prazo, os resultados virão em seus corpos.

Quanto mais precoce a aquisição de hábitos alimentares corretos, mais sadia será a população de adolescentes e adultos de uma sociedade.

O objetivo principal do trabalho foi promover mudanças de valores, hábitos e atitudes alimentares nos alunos de uma escola de ensino fundamental do 7º ano, através de um plano de ação de educação sobre Alimentação Saudável, utilizando como ferramenta de apoio: (aula) e questionário, criando um ambiente capaz de envolver os alunos.

O ensino aprendizagem da disciplina de Ciências no Ensino Fundamental é dificultada pela falta de contextualização dos conteúdos ministrados, fazendo com que os alunos não assimilem os fatos presentes no seu dia a dia, desmotivando assim o interesse pela aprendizagem. O projeto de pesquisa visou trabalhar com a linguagem

dos hábitos alimentares de modo a possibilitar que o aluno veja a ciência também onde a ciência esta presente em seu dia a dia. Os alunos devem ver na ciência como uma ferramenta de compreensão do mundo que os cercam, tornando-se assim eficaz a aprendizagem.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA ESCOLA.

O contato com a natureza é uma experiência muito válida para crianças e adolescentes. A Organização Mundial da Saúde (1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque, a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, onde os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo. Além disso, é na escola onde os programas de educação e saúde podem ter maior repercussão, beneficiando os alunos na infância e na adolescência. Os professores tornam-se espelhos positivos para alunos, familiares e comunidade de um modo geral.

A horta inserida no ambiente escolar pode ser um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar unindo teoria e prática de forma contextualizada, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e estreitando relações através da promoção do trabalho coletivo e cooperado entre os agentes sociais envolvidos. (MORGADO, 2006. p.1).

A formação e a adoção dos hábitos saudáveis deve ser estimulada em crianças, pois é durante os primeiros anos de vida que ela estará formando seus hábitos, por exemplo, alimentares e atividade física, assumindo assim um papel de educação para a saúde.

É necessário conhecer alguns conceitos relacionados à alimentação e saúde. A infância é um período de intenso desenvolvimento físico e intelectual, marcado por um gradual crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento Psicológico, a alimentação inadequada nessa fase pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral.

A pobreza, a falta de acesso à alimentos de qualidade, dentre outros fatores, restringem a opção por uma alimentação adequada.

A família, a escola e a sociedade têm a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento saudável por parte das crianças para que estas se tornem capazes de encontrar um equilíbrio alimentar e alcancem uma boa qualidade de vida

com repercussões positivas na adolescência e na vida adulta. A responsabilidade da família é favorecer a adoção de um comportamento alimentar saudável por parte das crianças. Os pais exercem importante papel de modelo para seus filhos auxiliando-os nas práticas alimentares e estabelecendo os alimentos, o local e o momento adequado para seu consumo, mas permitindo que a criança utilize os seus próprios recursos e respeitando sempre a sua saciedade. Para isso, é importante criar opções atrativas e nutritivas para que as crianças componham adequada e equilibradamente sua dieta (PAIVA, 2010).

A escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças, sendo responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. A alimentação escolar, tanto na rede pública quanto na privada, tem como objetivos: suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade no processo ensino-aprendizagem e formar bons hábitos alimentares. Atualmente, os meios de comunicação vem influenciando substancialmente o consumo de alimentos, pois as crianças e adolescentes permanecem mais tempo em frente à televisão e os comerciais veiculados versam predominantemente sobre alimentos que, em geral, contêm altos níveis de constituintes não saudáveis, podendo contribuir para a obesidade, dislipidemias, hipertensão e outros distúrbios. Desse modo, além do sedentarismo e da ingestão inadequada de alimentos, a criança pode adquirir concepções incorretas sobre a alimentação (PAIVA, 2010).

O incentivo a uma alimentação saudável deve ser baseado em práticas que remetam a significação social e a cultura de alimentos. O caminho de uma alimentação saudável passa então pelo resgate de práticas e valores alimentares relacionados pela comunidade, assim como o estímulo a produção e consumo de alimentos regionais. É necessário estabelecer um diálogo entre o saber dos alunos.

Sugestões, conforme o Quadro 1 abaixo, para compor a alimentação saudável em idade escolar (de 7 a 10 anos), baseadas na Pirâmide Alimentar.

<b>Hortaliça</b>	<b>Valor Nutricional</b>	<b>Combate</b>
Tomate	Vitamina A,C,E, Ferro e Potássio.	Maior Resistência aos vasos sanguíneos, combate a infecções.
Cenoura	Vitamina A, vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo	Regula o aparelho digestivo , purifica a bile e fortalece a pele.
Cebolinha	Cálcio, ferro, niacina	Estimula o apetite, ajuda na formação de ossos e dentes
Abobrinha	Cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e fósforo	Contra a fadiga mental, ajuda na formação de glóbulos vermelhos.
Salsa	Ferro, vitamina A	Diurético, revitalizante
Alface	Ferro, cálcio, niacina, vitamina C	Combate insônia, ajuda na cicatrização dos tecidos
Almeirão	Vitaminas do complexo B e vitamina A	Protege a Pele
Beterraba	Vitamina C, açúcar, vitaminas do complexo B, e vitamina A	Laxante, combate anemia e descongestionante das vias urinárias
Couve	Ferro, Vitamina A, Cálcio e Fósforo	Tônico, cicatrizante, estimulante do fígado.
Repolho	Vitamina A e C	Combate a infecções, depurativo do sangue, estimula a produção de hormônios
Rúcula	Iodo, vitamina A e C	Combate a fadiga, depura o sangue
Manjerona	Sais Mineiras	Estimula a eliminação de muco nas vias respiratórias
Erva Cidreira	Sais Minerais	Tônico nervoso, combate cólicas, intestinais
Hortelã	Sais Minerais	Analgésico, vermífugo
Brócolis	Sais Minerais	Flatulência, cólicas abdominais, diarreia
Espinafre	Vitamina A, Tiamina, Potássio, Ferro	Combate a desnutrição, manchas na pele e diabete
Berinjela	Sais Minerais Sódio, vitamina A	Antioxidante, baixa colesterol, atua no fígado.

Quadro 01: Nutricional Informativa.

Fonte: Ministério da Educação. Estratégias de Promoção da Alimentação Saudável na Escola. Curitiba, 2010.

Sugestões de porções para compor a alimentação saudável em idade escolar (de 7 a 10 anos), durante um dia, baseadas na Pirâmide Alimentar, com 2000 kcal.

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Número de porções</b>	<b>Valor energético médio por porção</b>
Paes, cereais, raízes, tubérculos e seus derivados.	6	150 kcal
Leguminosas	1	150 kcal
Verduras, hortaliças e conservas vegetais.	4	30 kcal
Frutas e sucos	3	70 kcal
Leite e derivados	3	125 kcal
Carne e ovos	2	100 kcal
Óleos e gorduras e sementes oleaginosas	1	100 kcal
Açúcares e produtos que fornecem energia provenientes de carboidratos e gorduras	2	100 kcal

Quadro 2 - Porções durante um dia.

Fonte: Ministério da Educação. Estratégias de Promoção da Alimentação Saudável na Escola. Curitiba, 2010.

A Portaria nº 1010 estabelece 10 passos essenciais para promover a alimentação saudável nas escolas (REBRAE, 2010).

Os Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (ANEXO 1), foram elaborados com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de auto cuidado e promoção da saúde. Consistem num conjunto de estratégias que devem ser implementadas de maneira complementar entre si, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações e atividades de acordo com a realidade de cada local.

## 2. 1.1 NUTRIENTES ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS

### 2.1.2 O Que é Nutriente?

Nutriente é toda substância presente na alimentação de que o organismo pode se utilizar para crescer, para se manter vivo ou para reparar as partes machucadas ou desgastadas. (CANTO 2012).

Dois pontos são importantes em qualquer dieta: quantidade e qualidade. Para o metabolismo diário, precisamos de água, vitaminas, minerais, gorduras, proteínas, carboidratos e fibras.

Do ponto de vista da botânica e da ecologia, os nutrientes básicos são o oxigênio, o dióxido de carbono e os sais minerais necessários para a vida das plantas e dos outros seres vivos autotróficos.

As plantas e os constituintes do fitoplâncton formam assim a base da cadeia alimentar, uma vez que vão servir de alimentação aos animais. Os seres vivos que não têm a capacidade fotossintética, como os animais, os fungos e muitos protistas, alimentam-se de plantas ou de outros animais, que podem estar tanto vivos como em decomposição. Para estes seres, os nutrientes são os compostos orgânicos e os minerais existentes nesses alimentos. Entre os principais nutrientes (macronutrientes) estão os hidratos de carbono, prótidos e lípidos; os micronutrientes incluem as vitaminas e os microminerais ou oligoelementos (MAHAN e ESCOTT STUMP, 2013).

### 2.1.3 Carboidratos

Os carboidratos também conhecidos como hidratos de carbono, são biomoléculas em maior abundância na natureza, e apresentam fórmula geral: suas moléculas desempenham várias funções:

- Fonte de energia
- Reserva de energia

- Estrutural;
- Matéria prima para biossíntese de outras moléculas.

A principal função do carboidrato na dieta humana é a de fornecer energia para o cérebro e as células nervosas (possibilita a liberação de energia química para formação de ATP). Fundamental para o funcionamento do coração e de todo o sistema nervoso. Os locais de armazenamento dos carboidratos são fígado (300 a 400g), músculo (glicogênio) e sangue (glicose). O carboidrato evita que nossos músculos sejam digeridos para produção de energia, no entanto, se a pessoa está seguindo um plano alimentar com baixo percentual de carboidratos, o corpo poderá fazer canibalismo muscular. Uma dieta equilibrada deve conter de 50 a 60% de carboidratos (MAHAN & ESCOTT STUMP, 2013).

#### 2.1.4 Proteínas

As proteínas são essenciais para construir e manter nossos músculos, cabelo e tecidos do corpo, principalmente no crescimento durante a infância. Também são importantes na constituição de células, anticorpos, das enzimas presentes no organismo e hormônios. São encontradas nas carnes vermelhas, brancas, no leite e derivados (queijo, requeijão, iogurte), ovos, e nas leguminosas como ervilha, soja e feijão (TELESSAÚDE UERJ, 2013).

#### 2.1.5 Gorduras

As gorduras são uma fonte de energia que está armazenada no nosso corpo e serve para transportar algumas vitaminas como vitamina A, fornecer compostos chamados ácidos graxos essenciais que favorecem a manutenção da saúde. Porém, as gorduras tem que ser bem escolhidas na alimentação, pois, em excesso, provoca algumas doenças como a obesidade, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, em número crescente no país.

As fontes de gordura são a margarina, toucinho, e os óleos vegetais (como de canola, milho, soja) e animais como banha de porco (TELESSAÚDE UERJ, 2013).

#### 2.1.6 Vitaminas

As vitaminas ajudam na manutenção de todas as atividades diárias das crianças. Apesar de não serem fonte de energia, elas estão envolvidas no bom funcionamento do aparelho circulatório, respiratório e digestivo e atuam, juntamente com outros nutrientes, para formar enzimas e controlar a queima de açúcares e proteínas dentro das células. As vitaminas estão presentes nas hortaliças e frutas em geral e podem ser classificadas em lipossolúveis (A,D,E e K) e hidrossolúveis como a Vitamina C e o complexo B (TELESSAÚDE UERJ, 2013).

#### 2.1.7 Minerais

Os minerais são elementos obtidos na alimentação para ajudar na formação de estruturas do corpo, como por exemplo, os ossos. A ausência de alguns minerais na alimentação pode resultar doenças como anemia, osteoporose e bócio. Os minerais também não oferecem energia para o corpo e estão presentes nas carnes, frutas, hortaliças e leite (TELESSAÚDE UERJ, 2013).

### 2.2 A IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DAS HORTALIÇAS.

As hortaliças são muito importantes para o organismo porque contém vitaminas e minerais que desempenham dupla função no corpo humano, como reguladoras ou protetoras, quando atuam contra doenças, e como construtoras, quando participam na formação dos tecidos.

As hortaliças fornecem principalmente, pró-vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina C, além de minerais como o cálcio, fósforo e ferro, e fibras necessárias ao bom funcionamento dos intestinos. Entretanto, a saúde só será preservada se o

consumo de hortaliças for diversificado, isento de contaminação por patógenos ou agrotóxicos e equilibrado nutricionalmente.

No Brasil, o consumo de hortaliças por habitante, é muito baixo quando se comparado com países europeus, asiáticos, caribenhos e muitos outros. Ainda que parte da população esteja consciente da necessidade de consumir esses produtos na alimentação diária, fatores como preço, costume e falta de produtos de qualidade tem contribuído para seu baixo consumo.

Uma das formas de tornar esses alimentos disponíveis para a população brasileira, é sensibilizar e capacitar pessoas para a implantação de hortas escolares, familiares e comunitárias.

Duas características importantes facilitam o cultivo de hortaliças por grande parte da população:

- 1) A maioria das hortaliças, principalmente as folhosas, pode ser plantada em áreas pequenas;
- 2) Seus ciclos vegetativos são curtos, portanto, demandam pouca mão de obra até a colheita.

### 2.2.1 Comendo Hortaliças.

A alimentação adequada exige alimentos que contenham carboidratos (açúcares e amidos), proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas. Arroz, carne, manteiga, frutas, e principalmente, as hortaliças, são exemplos de alimentos populares ricos nessas substâncias. Ainda mais por possuírem elevados teores de sais minerais e vitaminas, as hortaliças são indispensáveis à manutenção da saúde. Portanto, é recomendável uma alimentação diversificada e a ingestão de pelo menos cinco variedades de hortaliças, preferencialmente de cores diferentes, em cada refeição.

O consumo diário de hortaliças na dieta é uma boa garantia de saúde. Convém lembrar que, quando frescas, possuem melhor sabor e maior teor de vitaminas e que as hortaliças com folhas de coloração verde-escuro, quando comparadas com as

folhas de coloração clara, são fontes mais ricas de vitaminas do complexo B, vitamina C, além de ferro e cálcio.

Verduras e legumes são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. Utiliza-se a denominação “verdura” quando as partes comestíveis do vegetal são folhas, flores, hastes, como espinafre, brócolis, alface e a denominação legume quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, como abobrinha, tomate, mandioca.

A maioria das verduras e dos legumes são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Destacando-se a vitamina C, vitaminas do complexo B, vitamina A (betacaroteno), presente nos vegetais amarelos e alaranjados. Nos minerais, destacam-se o ferro, cálcio, potássio e magnésio. Fibras solúveis e insolúveis também são encontradas:

**Folhas (Folhosos):** São: Couve-de-bruxelas, Repolho, Acelga, Agrião, Chicória, Couve Manteiga, Alface, mostarda, espinafre.

**Caules:** São: Aipo, Aspargos, Ruibarbo.

**Flores:** São: Alcachofra, Brócolis, Couve-Flor, Flor de Abóbora.

**Frutos:** São: Abóbora, Moranga, Berinjela, Chuchu, Jiló, Maxixe, Pepino, Pimentão, Pimenta, Quiabo e Tomate.

**Raízes e Tubérculos:** São: Beterraba, Cenoura, Nabo, Rabanete, Aipim, Batata, Cará, Inhame, Batata-doce e mandioquinha.

**Bulbos:** São: Alho, Alho Poró, Cebola.

O Quadro 3 apresenta informações sobre o valor nutricional de algumas hortaliças, as quantidades fornecidas são relativas a 100g de alimento cru.

Hortalças	Vitaminas				Sais Minerais					
	A mcg	C mcg	B1 mcg	B2 mg	Fe mg	Ca mg	P mg	Mg mg	Mn mg	Na mg

Abóbora	280	9,5	55	100	0,7	12	27	10	0	32,1
Alface	102	10	87	187	1,1	38	42	26	0,6	12
Batata-doce	350	23	89	25	0,9	40	62	0	0	36,6
Berinjela	5,0	1,2	60	45	0,4	17	29	90	0	38,2
Beterraba	2,0	35,2	50	50	2,5	32	40	17	0,5	249,2
Cenoura	1.100	26,8	60	50	0,6	56	46	17	0,6	53,7
Chicória	330	6,8	70	140	1,5	29	27	18	0,3	105,3
Coentro	533	75	150	280	2,0	110	45	0	0	0
Couve	750	108	96	247	2,2	330	66	32	0	243,8
Inhame	5,0	9,8	100	83	4,0	25	50	0	0	30,7
Mandioca (aipim)	2,0	49	300	72	0,5	43	140	0	0	40,6
Mostarda	700	57,3	110	220	5,6	221	66	0	0	49
Nabo	473	19,3	70	70	0,52	56	47	2,0	0	63,6
Pepino	2,0	14	30	40	0,23	10	21	10	0	20,4
Pimentão	200	126	20	30	0,4	12	28	11	0,2	28,2
Quiabo	31	25,8	40	80	0,5	62	19	0	0	56,3
Rabanete	25	25	30	35	1,71	138	64	10	0	86,5
Tomate	60	34,3	80	113	1,67	9,0	43	13	0,1	42

Quadro 3 - Valor nutritivo de algumas hortalças.

Fonte: Orientações para Implantação e Implementação da Horta Escolar. Ministério da Educação 2007.

### 2.3 PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

Esquema gráfico que indica a proporção de cada tipo de alimento que deve ser ingerida diariamente, a pirâmide alimentar adotada no Brasil foi criada em 1999, pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo). Agora, pela

primeira vez, o instrumento de consulta passou por modificações para melhorar a qualidade da dieta dos brasileiros.

Segundo Mauro Fisberg, nutrólogo da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), a orientação para uma alimentação adequada é essencial para se combater a obesidade. A pesquisa realizada pelo IBGE, em parceria com o Ministério da Saúde, veio constatar tal fato, apontando que quase metade da população brasileira está acima do peso. Como consequência da má qualidade da dieta e do aumento do sedentarismo, há um maior risco de se desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's) como o diabetes, obesidade, hipertensão e problemas cardiovasculares, aponta o especialista. Para orientar a população sobre a importância de uma alimentação saudável na manutenção da boa saúde, a pesquisadora colaborou com o Ministério da Saúde no desenvolvimento do "Guia Alimentar Brasileiro", com os cálculos do número de porções, e valor energético médio de cada uma delas, para todos os grupos alimentares e para uma dieta de 2000 calorias (a pirâmide abaixo contém 2.500 calorias).

Segue abaixo a Pirâmide Alimentar adotada no Brasil em 1999 e em seguida a Pirâmide Alimentar redesenhada em 2013, novos alimentos foram necessários para melhor adaptação à dieta e aos hábitos culturais dos brasileiros, pela primeira vez, o instrumento de consulta passou por modificações para melhorar a qualidade:



Figura1 . Fonte: PHILIPPI, Sonia T., 2000, citado por IRALA et al, 2001



Figura 2. Fonte: PHILIPPI, Sonia T., 2013.

A refeição é um momento no qual se deve ter prazer. As boas escolhas alimentares também devem levar esses fatores em consideração (PHILLIPPI, 2013).

- Grupo do arroz pão, massa, batata, mandioca: destacou-se a presença do arroz integral, pão de forma integral, pão francês integral, farinha integral, biscoito integral, aveia e inclusão da quinoa e do cereal tipo matinal;
- Grupo das frutas: realce maior para as frutas como caju, goiaba, graviola e a inclusão dos sucos e salada de frutas;
- Grupo das verduras e legumes: incluídas as folhas verde-escuras, repolho, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, couve flor, cenoura com folhas e a salada com diferentes vegetais;
- Grupo do leite, queijo e iogurte: maior visibilidade a todos os alimentos do grupo como fonte importante de riboflavina (B2) e principal fonte de cálcio na alimentação. Iogurte apresenta alto valor nutricional;
- Grupo das carnes e ovos: destaque para os peixes do tipo salmão e sardinha e regionais e para os cortes mais magros e grelhados, frango sem pele e ovos;
- Grupo dos feijões e oleaginosas: o feijão e a soja como preparação culinária, a lentilha e o grão de bico, e oleaginosas como castanha-do-Pará e castanha-de-caju;
- Grupo dos óleos e gorduras: destaque para o azeite;
- Grupo de açúcares e doces: colocou-se o chocolate e o açucareiro.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Pesquisa exploratória realizada com 30 alunos, faixa etária de 12 à 13 anos, no 7º ano da escola E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, Araras (SP). A pesquisa foi realizada em sala de aula.

Realizada a coleta dos dados e análise dos dados levantados através da aplicação de questionário com os 30 alunos, por último foi feita uma aula de conscientização com o tema abordado: Alimentação Saudável na Escola e no dia a dia.

#### 3.1 LOCAL DA PESQUISA

Pesquisa realizada com 30 alunos do 7º ano da escola E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, Rua Marcos Freire, 1 – Parque das Árvores – Araras (SP).

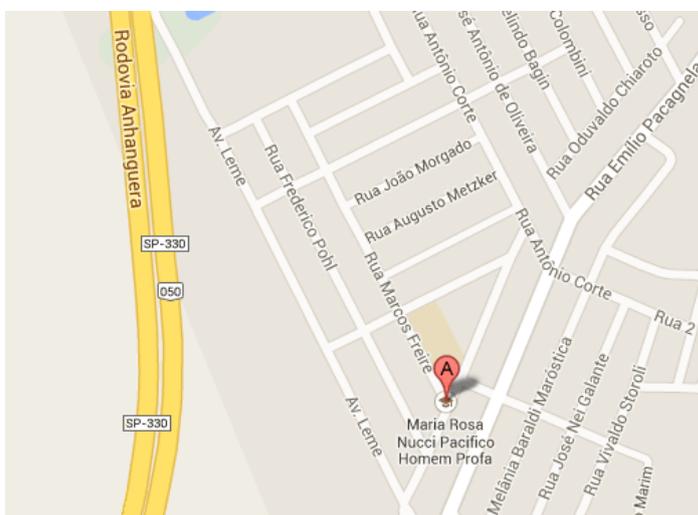


Figura 3. Fonte: Google Maps (endereço da escola).

### 3.2 TIPO DE PESQUISA

Pesquisa de natureza qualitativa exploratória, observando-se o consumo semanal de salgadinho tipo chips, batata frita, balas e doces, refrigerante e lanches e pizza pelos 30 alunos adolescentes na faixa etária de 12 à 13 anos, alunos do 7º ano da escola E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na adolescência é importante que as necessidades energéticas sejam alcançadas, visto que o déficit energético pode causar prejuízos ao crescimento e desenvolvimento.

Através dos dados levantados, observou-se que o consumo de salgadinhos tipo chips chegou a 60% (de 1 a 3 vezes por semana). O consumo de refrigerantes foi de 60% (de 3 a 5 vezes na semana). Observou-se que o consumo de lanches e pizzas aproximou-se de 45% (1 a 3 vezes por semana e 3 a 5 vezes por semana), e o consumo de “batata frita e salgados fritos” foi de 40% (de 1 a 3 vezes por semana). O consumo de balas e doces alcançou 60% (todos os dias). Os alunos do 7º ano da escola E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, consumiam abusivamente balas e doces e os salgadinhos tipo chips, conforme tabulado acima.

A Figura 4 vem a demonstrar que 62% dos 30 alunos consomem salgadinhos tipo chips de (1 a 3 vezes por semana).

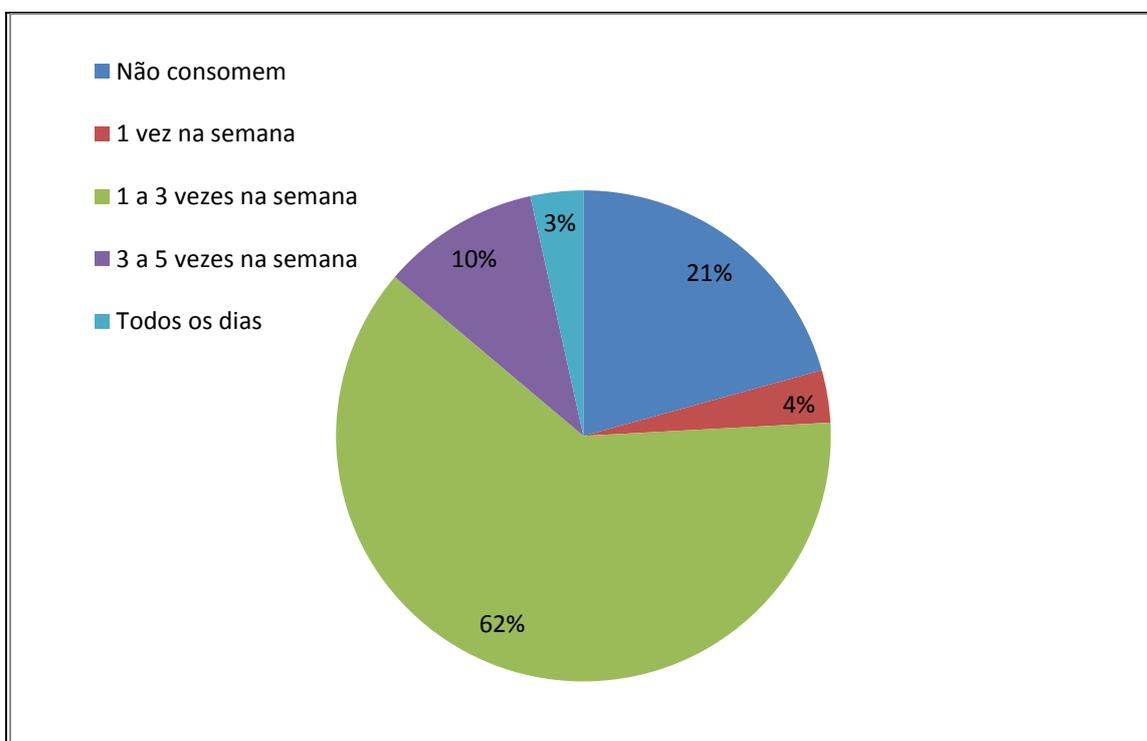


Figura 4 - Consumo de salgadinhos entre os alunos.

Nos hábitos alimentares verificados em crianças e adolescentes estão a omissão de refeições e também a ingestão de lanches, sendo um hábito muito frequente. Outra característica é o aumento do consumo de alimentos industrializados por estas faixas etárias (KRAEMER, 2013).

Para agravar a situação, dados das Pesquisas de Orçamento Familiar (POF), realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), referentes a 2002-2003 e 2008-2009, apontaram um aumento de 37% no consumo de alimentos industrializados ricos em sódio pela população em geral. Os principais alimentos que contribuíram para esse aumento de consumo foram aqueles mais consumidos por crianças e adolescentes, como: pizzas, salgadinhos industrializados, doces e refrigerantes (KRAEMER, 2013).

Os produtos industrializados são responsáveis por 80% do consumo de sódio da população de países desenvolvidos. Embora poucos estudos realizados, alguns vêm identificando o consumo de sódio por crianças e adolescentes em todo o mundo. No Brasil, os dados existentes para a população apontam um consumo de sódio diário variando entre 2.907,4 mg/dia e 4.000 mg/dia (KRAEMER, 2013).

O consumo alto de micronutrientes pode trazer vários riscos à saúde (TAYLOR, 2011). A hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é o principal risco, cuja prevalência em crianças e adolescentes varia de 3,3 % a 7,4%, havendo extremos de 0,4% na Índia, e 30% no Canadá (PILEGGI et.al., 2005; DIN-DZIETHAM et al., 2011; MUSIL et. al., 2012). No Brasil, a prevalência nessas faixas etárias oscila entre 2,3% e 13,8% (BORGES et al., 2007; CONSTANZI et al., 2009).

A Figura 5 vem apresentar que 50% dos 30 alunos consomem refrigerantes de (3 a 5 vezes na semana).

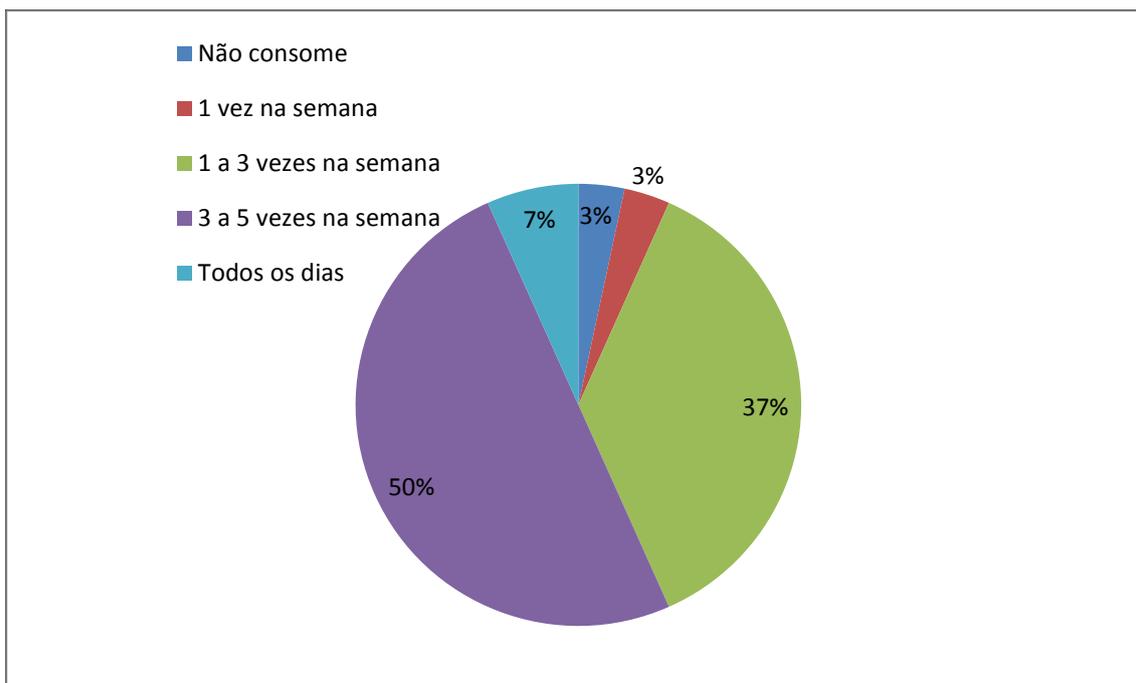


Figura 5 - Consumo de refrigerantes entre os alunos.

As crianças e adolescentes apresentam risco de desenvolver excesso de peso, obesidade e doenças crônicas, especialmente diabetes, em consequência de hábitos alimentares inadequados. Os hábitos adquiridos nessa fase, bem como o excesso de peso e a obesidade nesse estágio de vida, podem se perpetuar até a vida adulta.

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002-2003, indicam que 16,7% dos adolescentes brasileiros têm excesso de peso (17,9% meninos e 15,4% meninas) e cerca de 2% são obesos (1,8% meninos e 2,9% meninas).

O refrigerante é uma bebida industrializada, não alcoólica, carbonatada, adicionada de aromas, com alto poder refrescante. Uma lata de refrigerante do tipo cola contém cerca de sete a nove colheres de sopa de açúcar. Pode-se dizer que os refrigerantes fornecem calorias vazias, sem nenhum tipo de nutriente, sem nenhum valor nutritivo (ABIR, 2011).

A Figura 6 demonstra que 38% dos 30 alunos consomem lanches e pizza de (3 a 5 e 1 a 3 vezes na semana).

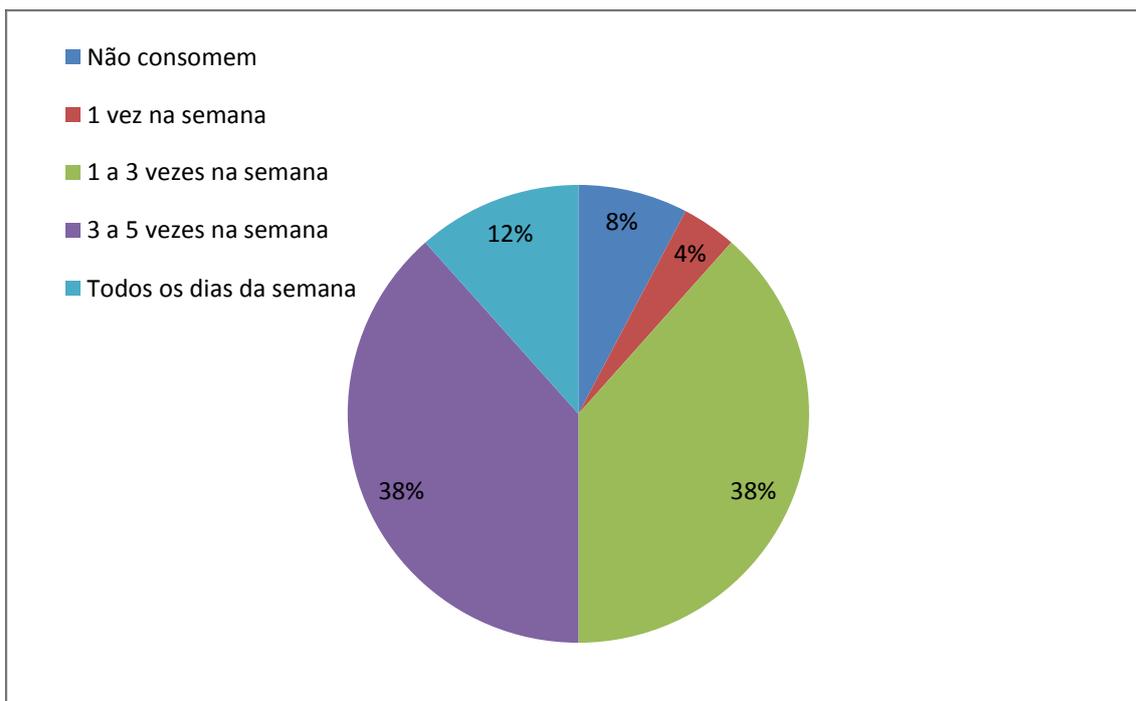


Figura 6 - Consumo de lanches e pizza.

Os lanches rápidos que estão presentes nas refeições de adolescentes, como lanches, pizzas, batatas fritas, que muitas vezes deixam de almoçar ou jantar trocando uma alimentação rica em ferro, cálcio, vitaminas, minerais e fibras por comida rica em colesterol (VIERA, 2012).

Foi trocada a velha tradição de sentar-se calmamente para se alimentar por uma maneira mais rápida e artificial. Tradição transferida, em algumas famílias para os finais de semana ou comemorações. Caíram por terra Foram abolidos conceitos como almoços em família e refeições caseiras. O aspecto nutricional das refeições rápidas são elementos ricos em açúcares e gorduras, muito atrativo a crianças e adolescentes gerando cada vez mais problemas de obesidade, lanches, pizzas, esfirras entre outros (OLHAR VITAL, 2006). Sabe-se, que tais refeições representam riscos de aumento de peso, e ameaças para a saúde. Uma dieta no maior *fast food* do mundo o McDonald's, comendo 3 vezes ao dia hambúrgueres, refrigerantes e batatas fritas. Em um mês consegue-se ganhar 11 quilos aumentando o colesterol e tendo sintomas como náuseas e fraqueza (COPACABANA RUNNERS, 2006).

A Figura 7 apresenta que 40% dos 30 alunos consomem batata frita e salgados fritos de (1 a 3 vezes na semana).

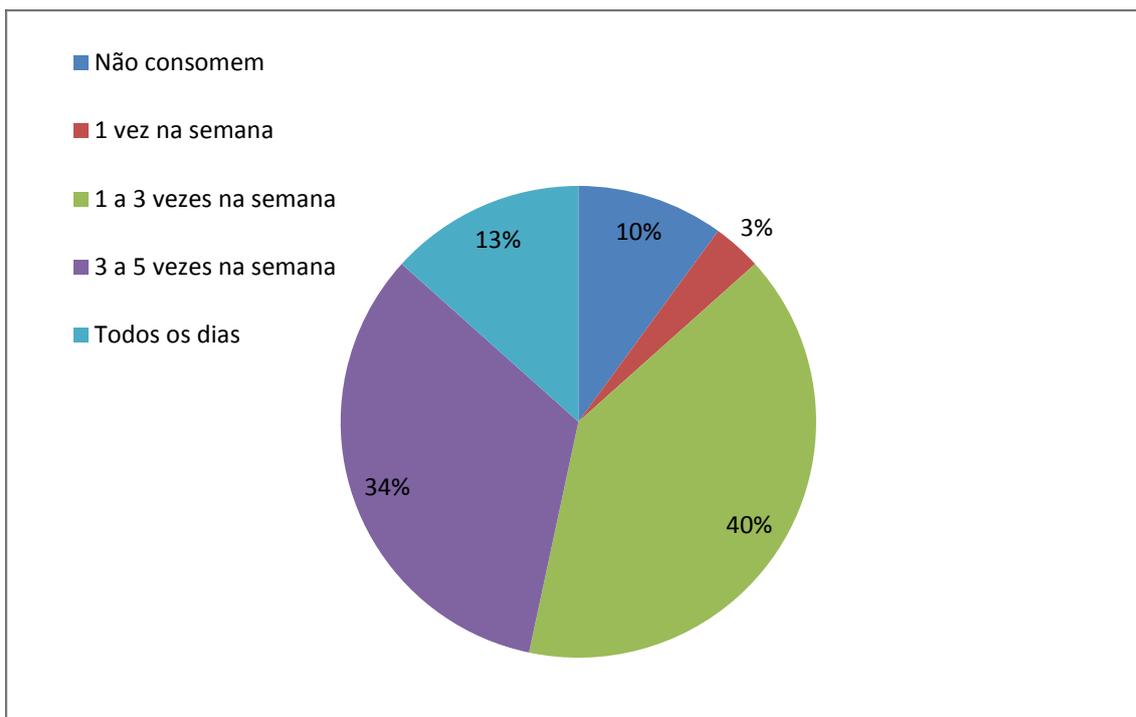


Figura 7 - Consumo de batata frita e salgados fritos.

As batatas fritas contém gordura trans, relacionada a uma longa lista de doenças, contém uma das mais potentes substancias cancerígenas presente em alimentos. A acrilamida, que é formada quando as batatas são aquecidas em altas temperaturas. Interessante substituí-las por batatas orgânicas e fritá-las em óleo girassol. Portanto, consumir as batatas fritas feitas em casa, de preferência (COZZI, 2011).

Os salgados fritos causam o mesmo dano a saúde que as batatas fritas brancas, sem benefício nutricional, contém níveis altos de acrilamida, sendo cancerígeno. Interessante fritar os salgados em óleo girassol, diminuindo assim o dano a saúde (COZZI, 2011).

A Figura 8 vem demonstrar que 57% dos 30 alunos consomem balas e doces (todos os dias).

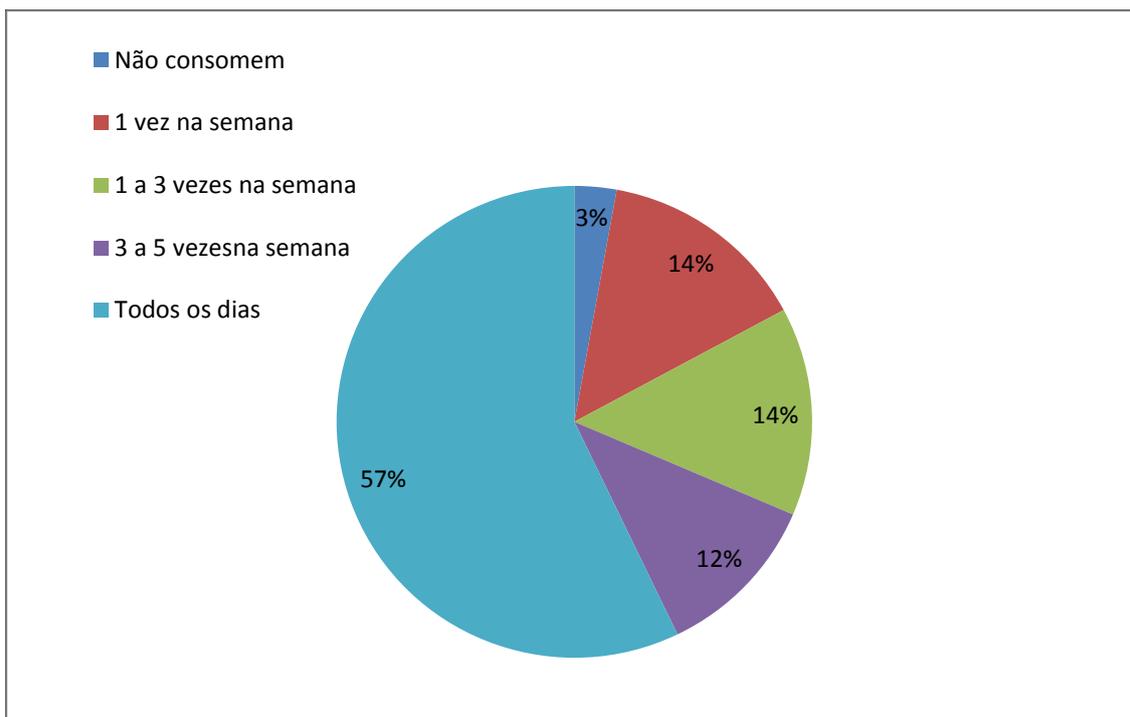


Figura 8 - Consumo de balas e doces.

Como demonstrado no Figura 5, antes do trabalho de conscientização com os alunos sobre Alimentação Saudável, o consumo de balas e doces era diário, excessivo, chegando a 57%, comum entre os alunos. Era comum encontrar papel de bala jogado no chão da sala de aula. Os alunos levavam pacotes enormes de balas e eram distribuídas entre eles durante a aula.

Foi constatado que dos 30 alunos, 62 % consomem mais alimentos industrializados, 57% consomem açúcares em excesso do que alimentos naturais, hábito já trazido de casa, alimentado e exemplificado pelos pais. Nas conversas em sala de aula, não existia o hábito de se alimentar de alguma espécie de hortaliça ou fruta, deixando de consumir nutrientes importantíssimos para o desenvolvimento. Através desse projeto, com as aulas expositivas e a observação e acompanhamento dos alimentos preparados na cozinha da escola contando com o auxílio da horta escolar, levou aos alunos a valorização do alimento natural (orgânico).

Na hora de escolher os componentes do lanche, o segredo é o equilíbrio: Alimentos variados em pequenas quantidades. Não se deve impedir o consumo de nenhum alimento, e sim divulgar a moderação. O consumo de chocolates, balas e outros doces deve ser eventual em função do teor de gordura, açúcar, sal, corantes,

acidulantes e conservantes que estão presentes nos alimentos podem causar o aumento de sobrepeso, obesidade, hipertensão e outras doenças (COELHO, 2013).

Durante a aula expositiva onde foi explicado sobre as doenças que uma má alimentação pode causar, foi solicitado para que os alunos fizessem uma pesquisa em casa, onde eles teriam que questionar os familiares a respeito das doenças como: hipertensão, diabetes, colesterol e também fazer o IMC de cada integrante da família. O resultado foi alarmante, pois quase 90% da sala tinha um familiar com uma das doenças ou com o IMC acima do adequado.

O consumo dos alimentos citados vem apresentando queda no consumo pelos alunos, baixando assim a regularidade desses alimentos. Foi acrescentada a consciência do que se alimentar, pois partindo-se da máxima, “Você é o que você come” frase do francês (BRILLAT-SAVARIN, 1825), com informação é possível saber os malefícios que uma alimentação desregulada é capaz de trazer a saúde. Sendo o prazer do equilíbrio a chave para tudo.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde. A comunidade escolar deve buscar os meios para viabilizar a capacitação dos profissionais envolvidos, além de sensibilizá-los para a compressão do alcance das modificações propostas e para enfrentar o novo desafio de preparar e oferecer produtos mais saudáveis.

Houve uma grande mudança de valores, hábitos e atitudes alimentares nos alunos da escola E.E. Prof.<sup>a</sup> Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, Ensino Fundamental do 7º ano, através de um plano de ação de educação alimentar, o qual foi utilizado como ferramenta de apoio: palestra (aula) e questionário com o qual se foi capaz identificar e catalogar hábitos equivocados e despertar o interesse dos alunos por uma alimentação mais saudável mostrando as vantagens de cuidar da alimentação e transformá-la através de disciplina.

Os alunos demonstraram o interesse de transferir as informações sobre uma alimentação saudável para as famílias, já que na escola os alunos têm o apoio e informações dos professores, funcionários visto que muitas vezes os pais não têm o hábito de uma alimentação saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: Promovendo a Alimentação Saudável**. 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2008b. No Prelo.

BRASIL. Ministério da Educação. **Orientações para Implantação e Implementação da Horta Escolar. Caderno 2**. Artigo disponível em <<http://www.cecanesc.ufsc.br/Arquivos/seminarios/karinesug4.pdf>> Acesso dia 10 de dezembro 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual do Professor: Promovendo a Alimentação Saudável**: 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2008a. No Prelo.

BRILLAT-SAVARIN, J.A. **Fisiologia do Gosto**. Artigo disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Anthelme\\_Brillat-Savarin](http://pt.wikipedia.org/wiki/Jean_Anthelme_Brillat-Savarin)> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

BORGES, L. M. P.; PERES, M. A.; HORTA, B. L. **Prevalência de níveis pressóricos elevados em escolares de Cuiabá, Mato Grosso**. Revista de Saúde Pública, v.41, n.4, p.530-538, 2007.

CANTO, Eduardo Leite. **Ciências Naturais aprendendo com o cotidiano**. São Paulo: Moderna, 2012.

CASTRO, R. B. N. de. **Consumo excessivo de refrigerante na adolescência: Combinação Perigosa!** ABIR - Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas. Artigo disponível em <<http://raquelbernardopersonaldiet.blogspot.com.br/2012/10/consumo-excessivo-de-refrigerante-na.html>> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

COELHO, C. **Nutricionistas Alertam para o Consumo Moderado de Guloseimas**. Artigo disponível em <<http://mulher.terra.com.br/vida-de-mae/nutricionistas-alertam-para-o-consumo-moderado-de-guloseimas,e7978279d6b3d310VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html>> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

CONSTANZI, C. B.; HALPERN, R.; RECH, R. R.; BERGMANN, L. R. A.; ALLI, L. R.; MATTOS, A. P. **Associated factors in high blood pressure among schoolchildren in a middle size city, southern Brazil**. Journal of Pediatrics, n.85, v.4, p.335-340, 2009.

COPACABANA RUNNERS. **Fast food, obesidade e colesterol**. Artigo disponível em <<http://www.copacabanarunners.net/fast-food.htm>> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

COZZI, N. **Saúde e Alimentação.** Artigo disponível em: <<http://www.coletivoverde.com.br/10-piores-alimentos/>> Acesso dia 14 janeiro 2014.

DIN-DZIETHAM, r.; LIU, Y.; BIELO, M. V.; SHAMSA, F. **High Blood Pressure Trends in Children and Adolescents in National Surveys, 1963 to 2002.** *Circulation*, v.116, p.1488-1496, 2007.

FRANCO, G. & CHALOUB, s.r. **Dietas e Receitas. Valores Calóricos e Propriedades Gerais dos Alimentos:** 3. ed. São Paulo: Atheneu, 1996.

KNAPP, E. **Pirâmide Alimentar é redesenhada para melhorar a dieta dos brasileiros.** Artigo disponível em <<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/07/13/piramide-alimentar-e-redesenhada-para-melhorar-a-dieta-dos-brasileiros.htm>> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

KRAEMER, M. V. dos S. **Informação Nutricional de Sal/Sódio em Rótulos de Alimentos Industrializados para Lanches Consumidos por Crianças e Adolescentes.** Florianópolis, 2013. Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina para obtenção do Grau de Mestre em Nutrição.  
Artigo disponível em <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/106971/320785.pdf?sequencia=1>> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

MAHAN, L. K, RAYMOND J. L., ESCOTT STUMP, S. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MUSIL, V.; MAJER, M.; JURESA, V. **Elevated Blood Pressure in School Children and Adolescents – Prevalence and Associated Risk Factors.** *Collegium Antropologicum*, v.36, n.1. p.147–155, 2012.

PORTO, F. **Nutrição para quem não conhece nutrição:** 1. ed. São Paulo: Varela, 1998.

PILEGGI, C.; CARBONE, V.; NOBILE C. G.; PAVIA, M. **Blood pressure and related cardiovascular disease risk factors in 6–18 year-old students in Italy.** *Journal of Pediatrics and Child Health*, v.41, p.347– 352, 2005.

SILVA, R.C.S.; SANTOS, T. **Alimentação Escolar no Estado do Rio de Janeiro:** Anais do XV Congresso Brasileiro de Nutrição. Brasília, 1998.

SOUZA, S. M. P. de. **Conheça as Leis da Alimentação.** Artigo disponível em: <<http://www.nutricaoempratica.com.br/alimentacao-correta/conheca-as-leis-da-alimentacao>>. Acesso dia 10 de setembro 2013.

TAYLOR, R. S.; ASHTON, K. E.; MOXHAM, T.; HOOPER, L.; EBRAHIM, S. **Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease.** *Cochrane Database System Review*, v.6, n.7, 2011.

UERJ. Telessaúde. **Tipos de Nutrientes.** Artigo disponível em <<http://www.telessaude.uerj.br/colorindo-e-movendo/colorindo/material/tipos-de-nutrientes>> Acesso dia 10 de dezembro 2013.

VIERA, P. **Como melhorar a alimentação do seu filho adolescente?** Artigo disponível em <[http://www.unimed.coop.br/pct/index.jsp?cd\\_canal=49146&cd\\_secao=49141&cd\\_materia=330020](http://www.unimed.coop.br/pct/index.jsp?cd_canal=49146&cd_secao=49141&cd_materia=330020)> Acesso dia 04 de janeiro 2014.

## APÊNDICE

**APÊNDICE A** - Questionário para os alunos da escola E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem, Ensino Fundamental da 7º ano.

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Ensino de Ciências através do questionário, objetivando estudar a linguagem dos hábitos alimentares de modo a possibilitar que o aluno veja a ciência como ferramenta para compreensão de uma alimentação saudável.

E.E. Profª Maria Rosa Nucci Pacífico Homem – Araras (SP)      Data: Agosto, 2013

**Parte 1: Perfil do Entrevistado**

Sexo : (    ) Feminino      (    ) Masculino

Série: (    ) 7 ano

Idade: \_\_\_\_\_

**Parte 2: Questões** “O hábito de uma Alimentação Saudável na Escola”.

1) Com qual frequência você consome salgadinhos tipo chips por semana?

- (    ) Não consomem
- (    ) 1 vez na semana
- (    ) 1 a 3 vezes por semana
- (    ) 3 a 5 vezes por semana
- (    ) Todos os dias

2) Com qual frequência você consome refrigerante por semana?

- (    ) Não consomem
- (    ) 1 vez na semana
- (    ) 1 a 3 vezes por semana
- (    ) 3 a 5 vezes por semana
- (    ) Todos os dias

3) Com qual frequência você consome lanches e pizza por semana?

- (    ) Não consomem
- (    ) 1 vez na semana
- (    ) 1 a 3 vezes por semana
- (    ) 3 a 5 vezes por semana
- (    ) Todos os dias

4) Com qual frequência você consome batata frita e salgados fritos por semana?

- (    ) Não consomem
- (    ) 1 vez na semana
- (    ) 1 a 3 vezes por semana
- (    ) 3 a 5 vezes por semana
- (    ) Todos os dias

5) Com qual frequência você consome balas e doces por semana?

- (    ) Não consomem
- (    ) 1 vez na semana

- 1 a 3 vezes por semana
- 3 a 5 vezes por semana
- Todos os dias

**ANEXO**

**ANEXO A-** A Portaria nº 1010 estabelece 10 passos essenciais para promover a alimentação saudável nas escolas (REBRAE, 2010).

<p><b>1º Passo: A escola deve definir estratégias em conjunto com a comunidade escolar para favorecer escolhas saudáveis.</b></p> <p>Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças.</p>
<p><b>2º Passo: Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.</b></p> <p>A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde.</p>
<p><b>3º Passo: Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação nesse processo.</b></p> <p>As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo. Assim, passam a incorporar o tema no seu dia a dia, agindo como importantes aliados no processo e contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares das crianças.</p>
<p><b>4º Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.</b></p> <p>A comunidade escolar deve buscar os meios para viabilizar a capacitação dos profissionais envolvidos, além de sensibilizá-los para a compressão do alcance das modificações propostas e para enfrentar o novo desafio de preparar e oferecer produtos mais saudáveis.</p>
<p><b>5º Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.</b></p> <p>Os locais de produção devem restringir a oferta de alimentos e refeições com alto teor de açúcares (mais que 10% do valor energético total), gorduras saturadas (mais que 10% do valor energético total), gorduras trans (mais que 1% do valor energético total) e sódio (mais que 400 mg do valor energético total), pois o consumo excessivo está comprovadamente associado ao risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.</p>
<p><b>6º Passo – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.</b></p> <p>Existem vários alimentos considerados mais saudáveis que podem ser introduzidos na alimentação na escola: sanduíche natural sem maionese, frutas in natura, salada de frutas, sucos naturais, industrializados (com mais de 50% de polpa), suco à base de soja, salgados, assados, vitaminas de frutas, preparações culinárias com verduras cozidas, bolos simples enriquecidos com verduras ou frutas, iogurte e bebidas lácteas, além de preparações e alimentos regionais como tapioca, beiju, cuscuz, canjica, açaí, milho verde, biscoitos de polvilho, broas, etc.</p>
<p><b>7º Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.</b></p> <p>As frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil. As regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos. Os estudos científicos mais atuais têm relacionado o consumo regular de uma quantidade mínima de 400g/dia desse grupo de alimentos ao menor risco de desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis e à manutenção do peso adequado. Os</p>

serviços de alimentação na escola devem oferecer para consumo, diariamente, pelo menos uma variedade de fruta da estação, preferencialmente in natura, inteira ou em pedaços, na forma de suco, salada ou outra compatível com o hábito alimentar regional.

**8º Passo - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.**

Sabe-se que a propaganda tem um estímulo muito forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo alimentar. Nesse sentido, a propaganda dos alimentos mais saudáveis deve ser estimulada e realizada, de forma criativa e interessante para a percepção das crianças, facilitando e estimulando o consumo de novos alimentos pelos escolares e demais membros da comunidade escolar.

**9º Passo – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.**

Boas iniciativas e seus resultados devem ser divulgados, no intuito de possibilitar a criação de uma rede de escolas com propostas e projetos semelhantes, favorecendo a troca de informações sobre saúde, alimentação e nutrição que possam dar suporte e continuidade ao trabalho implementado.

**10º Passo – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.**

Promoção de Alimentação Saudável na Escola.

Fonte: Texto Adaptado do Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, 2006.