



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



FRANCIELE KAROLYNE SONDA

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2011

FRANCIELE KAROLYNE SONDA



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo Foz do Iguaçu/PTI), Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira.

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

Orientadora: Profa. Dra. Cleonice Sarmento.

MEDIANEIRA

2011

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me concedeu a vida e que num caminho de muitas escolhas, perdas e ganhos, me destinou chegar até aqui.

Em segundo lugar agradeço a minha família pela compreensão e apoio nos momentos difíceis.

"Podemos escolher o que semear, mas somos
obrigados a colher aquilo de plantamos"
(PROVÉRBIOS CHINÊS)

RESUMO

Pesquisas apontam que grande parte da população brasileira esta acima do peso ideal, inclusive crianças e adolescentes. Por esse motivo, órgãos da saúde e educação têm mostrado preocupação e apontam medidas preventivas com o intuito de frear o desenvolvimento precoce de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, etc. Neste contexto, a promoção de práticas de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada, e a Educação Alimentar/Nutricional surge com o propósito de desenvolver nos alunos o conhecimento e a capacidade de discernimento, para assim poder optar de forma consciente, no que diz respeito a seus hábitos alimentares. Com o objetivo de descrever uma reflexão sobre a Educação Nutricional no ambiente escolar, o presente trabalho visou relatar um breve histórico e discutir o papel da escola e da família neste processo de aprendizagem, enfocando a importância da inserção deste tema como parte da disciplina de Ciências.

Palavras-chave: Educação Alimentar; nutrição nas escolas; hábitos alimentares.

ABSTRACT

Surveys show that most of the population is overweight, including children and adolescents. For this reason, health and education agencies have shown concern and suggest preventive measures in order to stop the early development of heart disease, diabetes, hypertension, etc.. In this context, the promotion of health practices in the school environment has been strongly recommended, Education and Food / Nutrition arises in order to develop in students the knowledge and skills of discernment, so they can choose consciously, with regard to their eating habits. In order to describe a reflection on Nutrition Education in the school environment, this study aimed to report a brief history and discuss the role of school and family in this learning process, focusing on the importance of integrating this theme as part of the discipline of Science .

Keywords: Education, Food, nutrition in schools; eating habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3 METODOLOGIA	13
4 EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR	14
4.1 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL.....	14
4.2 O PAPEL DA ESCOLA E DO PROFESSOR.....	15
4.3 PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAL – ENSINO FUNDAMENTAL.....	16
4.4 PARTICIPAÇÃO DA FAMÍLIA.....	18
4.5 PRINCIPAIS DISTURBIOS ALIMENTARES.....	19
4.6 BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL À SAÚDE.....	20
4.7 COMO TRABALHAR EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS.....	21
5 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

A promoção de práticas de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada e discutida por órgãos da saúde e educação que tentam aliar o tema às disciplinas existentes nos parâmetros curriculares.

A iniciativa parte da preocupação com os resultados obtidos em pesquisas. Dados do Ministério da Saúde apontam que grande parte da população brasileira está acima do peso ideal. E a principal consequência é o desenvolvimento de doenças, sendo as cardíacas, as mais preocupantes.

Infelizmente as crianças e os adolescentes também fazem parte desta estatística. Uma boa porção delas está à cima do peso e com um risco muito grande de desenvolver precocemente problemas de saúde como obesidade, colesterol alto, hipertensão, diabetes, etc.

Por outro lado, os distúrbios alimentares provocados pelo excesso de cuidados com a aparência levam adolescentes à desnutrição, e muitas vezes, à quadros clínicos graves e irreversíveis.

Tendo em vista a importância da interrupção destes fatos, muitas mudanças se fazem necessárias. Porém, para que haja mudança é preciso que haja aprendizado ou reeducação e o melhor local para se ensinar é na escola.

As escolas desempenham papel fundamental para a construção de conhecimentos e a educação alimentar surge com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis entre os alunos.

Acredita-se que a educação nutricional/alimentar possa ser difundida na escola desde as séries iniciais repercutindo ao longo dos anos em bons resultados, evidenciados através da mudança nos hábitos alimentares das crianças e adolescentes.

Neste contexto, o desenvolvimento da monografia intitulada como: “Educação Nutricional no Ambiente Escolar”, busca apresentar uma reflexão sobre a inserção do tema na disciplina de ciências do ensino fundamental, destacando os benefícios desta prática, bem como o papel da escola e da família neste processo de aprendizagem.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever uma reflexão sobre a Educação Nutricional no ambiente escolar, relatando um breve histórico e discutindo o papel da escola e da família neste processo de aprendizagem. Enfocar a importância da inserção deste tema como parte da disciplina de Ciências, através da apresentação de dados de doenças ocorrentes em virtude dos maus hábitos alimentares.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relatar um breve histórico da Educação Nutricional no Brasil;
- Evidenciar o papel da escola no processo ensino-aprendizagem;
- Analisar o Parâmetro Curricular Nacional do Ensino Fundamental (PCN/MEC), mais especificamente a grade da disciplina de ciências, verificando a contemplação do tema Educação Nutricional;
- Realizar pesquisa bibliográfica e comparar dados de estudos semelhantes;
- Destacar a importância da participação da família na educação e/ou reeducação alimentar;
- Levantar dados sobre doenças provocadas por distúrbios alimentares em crianças e adolescentes;
- Discutir a repercussão da educação nutricional na saúde das crianças;
- Discutir possíveis formas de inserção do tema em sala de aula.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho se desenvolveu com a utilização de uma metodologia de pesquisa exploratória baseada em levantamento bibliográfico, cujo objetivo é proporcionar familiaridade com determinado tema ou problema, construindo dessa forma, hipóteses para o aprimoramento de idéias e descoberta de intuições.

Mais especificamente, se concretizou com a análise de bibliografias já existentes sobre o tema: Educação Nutricional e análise do Parâmetro Curricular Nacional do Ensino Fundamental (PCN/MEC).

4 EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

4.1 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Os primeiros rumores de educação alimentar e nutricional no Brasil surgiram entre as décadas de 40 e 60, conforme relatam diversos autores, com o desenvolvimento de políticas de alimentação e nutrição que se fundamentaram em instrumentos para combater a desnutrição. Caracterizado por ações educativas que orientavam as classes menos favorecidas a se alimentarem com os escassos alimentos a que tinham acesso.

Em meados de 1970 surge a concepção sobre comportamento alimentar baseado na renda. O reconhecimento da renda como o principal obstáculo para se obter uma alimentação saudável, levou ao surgimento de políticas que criticaram os programas passados, os quais ensinavam o pobre a comer, e assim estratégias de suplementação alimentar passaram a ser eixo norteador das políticas no país (SANTOS, 2005, p.2).

A partir de 1980 as discussões se fortaleceram e novas perspectivas da educação alimentar se consolidaram. Com a criação da chamada educação nutricional crítica, firmou-se um compromisso político de colocar a produção técnica e científica do país a serviço do fortalecimento das classes populares em sua luta contra a exploração que gera a fome e desnutrição.

Segundo Santos (2005, p.3) em 1990, tal ênfase repercutiu até os Encontros e Congressos Nacionais de Nutrição e as concepções de segurança alimentar se expandiram, concebendo a alimentação como um direito humano. Ainda na década de 90 surgiu uma segunda concepção, sobre a alimentação saudável para promoção de saúde. Não deixando dúvidas sobre a importância da educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis.

A partir de então nota-se uma nova fase da educação alimentar que perdura até os dias atuais com uma forte tendência de cuidados com a alimentação em busca de uma vida saudável.

Surgiram diversos programas e políticas nacionais de segurança alimentar, como por exemplo, o Programa Fome Zero (PFZ) e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que tratam da importância da educação alimentar

na prevenção tanto da desnutrição como da obesidade, e que defendem inclusive a sua articulação e implementação em conjunto (SANTOS, 2005, p.5).

Atualmente, com o intuito de promover a educação de práticas saudáveis de alimentação, órgãos da saúde e educação têm expressado preocupação. Discutem e recomendam a inserção da educação nutricional nas escolas, local propício para o desenvolvimento do saber e aquisição do conhecimento (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001, p.2).

A educação nutricional proporia a construção coletiva do conhecimento mediante planejamento didático participativo com integração entre a equipe de saúde, a escola, a criança e a família (BIZZO; LEDER, 2005, p. 3).

Bizzo e Leder (2005, p. 2) consideram que o ensino sobre nutrição é fundamental na promoção de saúde, e que deve ter lugar na escola, e por isso, não deve deixar de compor o plano nacional oficial de ensino.

4.2 O PAPEL DA ESCOLA E DO PROFESSOR

Segundo Castoldi; Biazetto; Ferraz (2010, p. 90), as escolas desempenham papel fundamental para a construção de conhecimentos e a educação alimentar surge com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis entre os alunos.

As crianças têm poucos conhecimentos em nutrição e hábitos alimentares, evidenciando que as escolas, os pais e a mídia têm veiculado mensagens insuficientes e ineficazes de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ressalta-se que a escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois a mesma está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino; relações entre lar, escola, comunidade, ambiente físico e emocional. Sendo a escola um ambiente favorável para o processo educativo, pois além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001, p. 2).

Segundo Santos (2005, p.7), o papel da Educação Alimentar e Nutricional esta vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de escolhas e decisões dos indivíduos.

Neste contexto o papel dos professores é servir como modelo de estímulo à aceitação de alimentos no ambiente escolar (BIZZO; LEDER, 2005, p. 4).

A saúde do escolar deve ser preocupação constante dos professores bem como da escola em sua totalidade, cujo objetivo final é fazer com que a criança e o adolescente conheçam, compreendam e adquiram comportamentos adequados à promoção, prevenção e recuperação da saúde (CASTOLDI; BIAZETTO; FERRAZ, 2010, p. 90).

Aliado a promoção de hábitos alimentares saudáveis existe o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que garante o oferecimento de uma merenda adequada em quantidade e qualidade, satisfazendo as necessidades do escolar, no período do dia em que permanece na escola. E por ser servida na escolar essa alimentação adquire características de ferramenta educativa (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001, p.3).

As cantinas de muitas escolas já foram reformuladas, onde diversos tipos de alimentos, como refrigerantes, deixaram de ser comercializados. Tal atitude representa importante passo para a construção de um ambiente pedagógico educativo como um todo. Fornecendo aos alunos um ambiente propício para a promoção de práticas de saúde não somente em sala de aula (SANTANA, 2011, p 03).

Por fim, acredita-se que seja importante que as crianças tenham conhecimentos de alimentação e nutrição, e sugere-se que os professores trabalhem o assunto com os alunos ainda pequenos. Nas séries iniciais o processo de ensino-aprendizagem ocorre mais facilmente, porque os mesmos ainda não têm sua opinião formada, sendo assim há uma maior fixação do conteúdo e os resultados são mais satisfatórios. Sem contar que os “pequenos” são grandes disseminadores de informações, podendo transmitir os conhecimentos aos familiares (TRICHES; GIUGLIANI, 2005, p. 2).

A seguir, na análise dos Parâmetros Curriculares Nacional, pode-se observar a atual abordagem da Educação Nutricional na disciplina de Ciências do Ensino Fundamental.

4.3 PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAL – ENSINO FUNDAMENTAL

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN/MEC, 1998), a disciplina de Ciências – Ensino Fundamental é muito ampla e contempla diversos

temas, sendo necessária a sua divisão em 4 grandes grupos, considerados eixos temáticos, conforme demonstra o Quadro 1

EIXO TEMÁTICO	ASSUNTOS ABORDADOS
Terra e Universo	Aborda o estudo astronômico de todo o universo, inclusive a terra e o sistema solar
Vida e Ambiente	Contempla conteúdos sobre ecologia, biodiversidade e poluição ambiental, temas transversais (saneamento)
Ser Humano e Saúde	Estudo do corpo humano, doenças e seus agentes, orientação sexual, temas transversais (hábitos saudáveis para promoção da saúde)
Tecnologia e Sociedade	Desenvolvimento das sociedades e suas culturas ao longo dos tempos em relação aos avanços tecnológicos

Quadro 1 - Eixos temáticos das Ciências Naturais – Ensino Fundamental
Fonte: MEC, PCN 1998.

Dentro de cada eixo temático são encontrados diferentes assuntos relacionados à Educação Alimentar. O Parâmetro Curricular Nacional (PCN/MEC, 1998), relata ainda sugestões de como trabalhar o assunto em sala de aula, vejamos a seguir.

No eixo temático “Vida e Ambiente”, por exemplo, a alimentação é um tema que pode ser organizado inicialmente por meio de investigação comparativa dos ambientes como hortas, pomares, grandes plantações e criações, que dão origem aos alimentos; as informações podem ser coletadas em ilustrações informativas, visitas ou acompanhamento da própria horta escolar. O tema dietas e consumo de alimentos leva ao estudo sobre a participação humana em cadeias alimentares de vários ambientes e os diferentes processos de obtenção de alimento nos seres vivos.

No eixo “Ser Humano e Saúde” é possível trabalhar a valorização da higiene no preparo das refeições e ainda a investigação dos hábitos alimentares dos estudantes, por observações e entrevistas. Também é possível atuar interpretando rótulos de alimentos comercializados, identificando a composição dos diferentes alimentos. Estudar o papel dos nutrientes no organismo com auxílio de textos sobre

nutrição. Comparar várias dietas reais ou hipotéticas e refletir sobre as necessidades e as possibilidades de alimentação em diferentes fases do desenvolvimento, em função do sexo e da atividade física, e sobre perspectiva do equilíbrio saúde-doença.

Já em “Tecnologia e Sociedade”, abordam-se as transformações dos alimentos preparados na cozinha doméstica, que podem ser vivenciadas na escola em experimentações orientadas pelo professor. A preparação artesanal ou industrial de alimentos pode ser investigada em visitas e oficinas. Processos de conservação dos alimentos, e também os costumes alimentares ligados a diferentes culturas.

Essa análise nos proporcionou observar que os assuntos relacionados à educação nutricional estão presentes nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN/MEC), e seu conteúdo está programado nos livros e apostilas que o governo disponibiliza as escolas. Os professores têm a liberdade de trabalhar os assuntos desde que cumpram a estrutura curricular proposta.

O PCN sugere ainda a realização de atividades práticas e extracurriculares como forma de complementar os assuntos e facilitar a compreensão e assimilação com a realidade.

4.4 PARTICIPAÇÃO DA FAMÍLIA

A alimentação dos adultos e a medida como estes se portam diante das refeições e momentos familiares, costuma exercer influência decisiva na alimentação infantil, afetando a preferência alimentar da criança, que acaba se espelhando nos pais. Por este motivo a educação nutricional deve estar inserida em todos os lugares e o comprometimento da família nesse processo de continuidade de práticas saudáveis é indispensável (SANTANA, 2011, p 03).

Segundo Birch (1999, p. 13), o padrão de alimentação envolve a participação efetiva dos pais como educadores nutricionais, através das interações familiares que afetam o comportamento alimentar das crianças. Em especial, as estratégias que os pais utilizam na hora da refeição, para ensinar as crianças sobre o que e o quanto comer, desempenha papel preponderante no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.

A refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e adultos que lhe servem de modelo e que dão

atenção a sua alimentação, ora elogiando-a e encorajando-a a comer, ora chamando a atenção do seu comportamento à mesa. Os adultos deveriam, então, dar mais importância à realização de suas refeições junto às crianças (BIRCH, 1999, p. 13).

A influência dos pais, assim como a de outros cuidadores na alimentação das crianças se dá em relação às atitudes tomadas, quanto ao método da abordagem como também pelo exemplo dado, uma vez que a observação de outras pessoas ao se alimentarem favorece a aceitação por novos alimentos.

Tanto o exemplo dado pelos pais, quanto às atitudes tomadas por eles em relação à alimentação de seus filhos são importantes para a formação do hábito alimentar (BIRCH, 1999, p. 15).

Os pais representem uma parcela significativa na influência da conduta da criança, porém eles raramente recebem suporte ou treinamento para este papel. O que se espera dos pais é um conhecimento nutricional mínimo capazes de avaliar a adequada dieta à oferecer aos seus filhos.

4.5 PRINCIPAIS DISTURBIOS ALIMENTARES

Nutrição é o processo pelo qual os seres vivos recebem e utilizam as substância necessárias à manutenção da vida, ao crescimento, ao funcionamento normal dos órgãos e à produção de energia.

A criança que apresenta estado nutricional normal, considera-se eutrófica. Ao contrário está a distrofia que significa qualquer alteração do estado nutricional normal. Pode compreender distúrbios da nutrição por carência, como é o caso da anemia (deficiência de ferro) e da deficiência calórico-protéica (desnutrição) ou por excesso, como por exemplo, a obesidade. (Principais Distúrbios Nutricionais Prevalentes Na Infância, 2011).

No Brasil, felizmente, tem sido detectada a progressão da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais. Ou seja, a desnutrição e os problemas de anemia deixaram de ser a maior preocupação, visto que há ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes (TRICHES; GIUGLIANI, 2005, p. 2).

A adolescência é uma fase de mudança, onde ocorre o desenvolvimento e a definição da identidade, assim como também da auto-imagem e estilo de vida. É nesta fase que o jovem passa a se preocupar em ser aceito pela sociedade.

Geralmente o adolescente possui um senso de indestrutibilidade, caracterizado por inseqüência e negligência, principalmente quando se trata de sua saúde. E este comportamento parece refletir no perfil de cuidados com a higiene e também nutrição (CASTOLDI; BIAZETTO; FERRAZ, 2010, p 90).

Segundo Obesidade infantil e desnutrição (2011), aproximadamente 30,3% das crianças (dos 6 aos 11 anos) têm excesso de peso e 15,3% são obesas. Entre os adolescentes (dos 12 aos 19 anos) 30,4% têm excesso de peso e 15,5% são obesos.

O excesso de peso durante a infância e adolescência é prenúncio de excesso de peso na idade adulta. Muito além da preocupação estética, a obesidade está intimamente relacionada com a hipertensão arterial, alterações cardíacas, diabettis melitus e outras patologias, que antes prevaleciam entre os adultos, começam agora a ser mais comuns entre os jovens (Principais Distúrbios Nutricionais Prevalentes Na Infância, 2011).

Segundo Fernandes et al. (2009, p. 3) a epidemia da obesidade se dá por fatores nutricionais inadequados conseqüentes ao aumento descontrolado no consumo de alimentos ricos em gordura e com alto valor calórico, associados ao sedentarismo condicionado por redução na prática de atividade física e incremento de hábitos que não geram gasto calórico como assistir TV, uso de vídeo games e computadores. O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão como também à composição e qualidade da dieta.

Torna-se então necessário propor às crianças além de hábitos alimentares corretos, também o incentivo à promoção de atividades físicas, com o objetivo de reduzir o sedentarismo entre os jovens (OBESIDADE INFANTIL E DESNUTRIÇÃO, 2011).

4.6 BENEFICOS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL À SAUDE

Muitos estudos comprovam os benefícios que a Educação Nutricional pode proporcionar à nossa saúde e principalmente à das crianças.

Fernandes et al. (2009, p. 2), relatam que “intervenções nutricionais em crianças, principalmente antes dos 10 anos, mostram uma maior redução da gravidade da obesidade quando comparadas a pessoas na idade adulta, já que, na infância, os pais podem influenciar mudanças na dieta e atividade física das crianças”.

Triches e Guigliani (2005) e Santos (2005) também evidenciaram que a utilização da educação nutricional como uma das estratégias de intervenção, proporcionou melhora nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar em crianças.

Crianças com menos conhecimento em nutrição relatam práticas alimentares errôneas, havendo forte associação com o baixo nível do conhecimento sobre obesidade.

Bizzo e Leder (2005, p. 4) relatam que manifestações não verbais dos professores e demais funcionários da escola também contribuem para estimular a aceitação de determinados alimentos por parte das crianças. Como exemplo dessas situações positivas temos: professor e funcionários consumindo os alimentos da merenda escolar; a simples exposição de alimentos saudáveis nas cantinas; oferecimento de sobremesa como recompensa, entre outras atitudes que tem se mostrado relevantes.

4.7 COMO TRABALHAR EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS ESCOLAS

Conceitos corretos sobre nutrição representam a base para o desenvolvimento de ações educativas no ambiente escolar.

O conteúdo sobre educação nutricional pode ser transmitido nas escolas utilizando-se muitas técnicas como ferramentas práticas de apoio ao ensino.

A criação de hortas dentro da escola, por exemplo, é vista como um instrumento pedagógico interdisciplinar, e pode ser trabalhado seguidamente de oficinas de culinária onde são ensinadas formas de preparação e consumo integral dos alimentos produzidos.

Rodrigues e Roncada (2008) relatam os resultados observados em um ano dessa experiência e mostraram que o modelo de atividade pedagógica de educação nutricional proposto contribui para o consumo de hortaliças entre os alunos.

A participação ativa da comunidade escolar (alunos, professores, funcionários e pais) e de forma continuada, somaram positivamente nos resultados obtidos.

Ao término do estudo Rodrigues e Roncada (2008), concluíram que o fato de os escolares estarem em ambiente agradável e realizarem tarefa não usual no cotidiano escolar, contribuíram para o sucesso do evento, o que foi confirmado pelos professores presentes.

Outro ponto interessante relatado ocorreu com o conhecimento da origem dos alimentos, pelas crianças, o que provocou grande curiosidade de experimentá-los. O cardápio preparado foi degustado com prazer, não havendo recusa das hortaliças oferecidas, as quais, segundo depoimentos dos próprios estudantes, eram raramente consumidas nos domicílios.

Existe muitas maneiras de ensinar Educação Alimentar de forma envolvente e agradável, basta ter criatividade e trabalhar a interação de todo o grupo. De fato, estudos comprovam que conteúdos ambientais, somados aos específicos de nutrição, contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes com relação à sustentabilidade, origem e produção dos alimentos, tornando-os aptos a fazerem escolhas mais saudáveis.

5 CONCLUSÃO

Ao término da pesquisa exploratória pode-se concluir que a Educação Alimentar já esta inserida nos Parâmetros Curriculares Nacional dentro da disciplina de Ciências, estendendo-se a diversos conteúdos abordados.

À escola, educadores, pais, enfim, à sociedade cabe a responsabilidade e o reconhecimento sobre a importância de promover conhecimentos nutricionais como forma de prevenção de doenças e promoção de saúde entre crianças e adolescentes.

Essas intervenções, portanto, devem ir muito além de apenas transmissão de conhecimento. São necessárias ações integradas envolvendo famílias, escolas, comunidades e indústria alimentícia, além de um sistema de saúde que priorize a prevenção de doenças.

A capacitação dos professores também se faz muito importante, e pode ser obtida trabalhando-se em conjunto com um profissional nutricionista. Assim o educador se transformara em um agente promotor de hábitos alimentares saudáveis, sem abdicar-se de sua postura constante de educador.

O presente trabalho atingiu seus objetivos, e acerca desta reflexão sobre a Educação Nutricional/Alimentar podemos entender a real importância da presença diária do professor na vida dos educandos, tornando-os formadores de opinião e parceiros importantes na promoção da saúde. Espero que o mesmo possa servir de estímulo para novas pesquisas e também para os professores desta área.

REFERÊNCIAS

ABRÃO, M. S. **Alimentação Saudável**. Planos de aula/ciências. Disponível em: <[HTTP://educacao.uol.com.br/planos-aula/fundamental/ciencias-alimentacao-saudavel.jhtm](http://educacao.uol.com.br/planos-aula/fundamental/ciencias-alimentacao-saudavel.jhtm)> , acesso em: 23/04/2011.

BIRCH, L. L. **Os padrões de aceitação do alimento pelas crianças**. Anais Nestlé, v. 57, p.12-20, 1999.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. **Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Revista de Nutrição. Vol. 18 n 5. Campinas. Set/Out. 2005.

CASTOLDI, R.; BIAZETTO, A. C. F.; FERRAZ, D. F. **Aplicação de módulo didático com o tema nutrição a alunos do ensino fundamental**. Experiências em ensino de ciências. Vol 5 (1). Unioeste, Cascavel, 2010

COSTA, E. de Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. de O. **Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento**. Revista de Nutrição. Vol. 14 n 3. Campinas. Set/de z. 2001.

FERNANDES, P. S.; BERNARDO, C. de O.; CAMPOS, R. M. M. B.; VASCONCELOS, F. de A. G. de. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental**. Jornal de pediatria. Vol. 85 n°4. Porto Alegre Ago . 2009

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental. Ciências Naturais**. Brasília. 1998.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental. Ciências Naturais. Saúde**. Brasília. 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE. **Obesidade infantil e desnutrição**. Artigos: obesidade infantil e desnutrição - OMS. Disponível em: <<http://www.obesidadeinfantil.org/>>, acesso em: 20/03/2011.

PAIXÃO, E. C. J. G. **Principais Distúrbios Nutricionais Prevalentes Na Infância**. Disponível em: <<http://www.hospvirt.org.br/enfermagem/port/distnutr.htm>>, acesso em: 20/03/2011.

RODRIGUES, L. P. F.; RONCADA, M. J. **Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas**. Com. Ciências Saúde. 2008;19(4):315-322.

SANTANA, D. A. de. **A Obesidade Infantil Nas Escolas.** Disponível em: <<http://www.webartigos.com/articles/4718/1/A-Obesidade-Infantil-Nas-Escolas/pagina1.html#ixzz1HGM6SaH3>>, acesso em: 20/03/2011

SANTOS, L. A. da S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.** Revista de Nutrição. Vol. 18 n 5. Campinas. Set/Out. 2005.

SEIXAS. C. F. B. **Alimentação e qualidade de vida.** Planos de aula/ciências. Disponível em: <http://educaçao.uol.com.br/planos-aula/fundamental/ciencias-alimentacao-e-qualidade-de-vida.jhtm>>, acesso em: 23/04/2011.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI. E. R. J. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.** Revista Saúde Pública. Vol.39 n° 4. São Paulo. Ago. 2005.

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para elaboração de trabalhos acadêmicos.** Comissão de Normalização de Trabalhos Acadêmicos. Curitiba: UTFPR, 2008. 122p.