



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



RENATA CRISTINA ARRUDA

**A SAÚDE E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL NO PROCESSO
DE ENSINO**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2011

RENATA CRISTINA ARRUDA



**A SAÚDE E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL NO PROCESSO
DE ENSINO**

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

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ornella Maria Porcu

MEDIANEIRA

2011



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação
Especialização em Ensino de Ciências



TERMO DE APROVAÇÃO

A Saúde E A Educação Alimentar Infantil No Processo De Ensino

Por

Renata Cristina Arruda

Esta monografia foi apresentada às 8:40h, do dia 27 de agosto de 2011, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Modalidade de Ensino à Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, *Campus* Medianeira. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof.^a Dr.^a Ornella Maria Porcu
UTFPR – *Campus* Medianeira
(orientadora)

Prof^o Dr. Fernando Periotto
UTFPR – *Campus* Medianeira

Prof^o Dra. Fabiana C. A. Shutz
UTFPR – *Campus* Medianeira

Dedico a Deus, que não desiste de mim.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nunca me deixar só. “... eu não estou só, pois o Pai está comigo” (NVI - João 16.32b).

Agradeço a minha mãe Rose, por facilitar a minha vida e me apoiar totalmente permitindo que eu persiga os meus sonhos. Aos meus irmãos, Renato e Rosely, e a minha cunhada Amanda, por todo amor, aceitação e tolerância.

À minha orientadora, professora Ornella Maria Porcu, que me orientou, pela prestabilidade com que me ajudou. E à Juliane C. Fabre Borges, tutora presencial do curso de Especialização em Ensino de Ciências da UTFPR, *Campus* Medianeira, pólo Jaú, pela sua disponibilidade e colaboração.

Agradeço a direção da Escola Municipal de Ensino Fundamental Caetano Perlatti, na pessoa da Sra. Silvia Helena T. Magrini e a todos os colegas de trabalho. Sem o apoio de vocês seria inviável aplicar este projeto e poder dar continuidade até que ele cumpra o seu papel transformador. Em especial a minha amiga e auxiliar de sala Vanda Ferreira de Souza Silva.

À nutricionista Isabela Rizatto, que orientou o meu processo de reeducação alimentar e continua me ensinando a comer bem, com prazer.

Obrigada a todos que, mesmo não tendo sonhado junto, se disponibilizaram para que o sonho se concretizasse.

As preferências alimentares mudam em função da experiência e do aprendizado. (Rossi et al., 2008)

RESUMO

ARRUDA, Renata Cristina. A Saúde e a Educação Alimentar Infantil No Processo De Ensino. 2011. 116f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências, modalidade ensino a distância). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

Este trabalho buscou conhecer as influências da mídia e da família na formação dos hábitos alimentares das crianças na faixa etária de 5 a 6 anos, para repensar qual é o papel da escola e mais especificamente do ensino de ciências no processo de educação alimentar. Este estudo foi aplicado em 16 crianças, regularmente matriculadas na rede pública municipal de Jaú, na classe de Jardim II. Assim, discutiu-se o ensino como instrumento de reflexão e mudança, e como a escola precisa ocupar um papel significativo na educação infantil para assegurar que as crianças, bem como seus familiares, se conscientizem da importância de uma alimentação saudável e balanceada para a qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas como problemas do coração, pressão alta e diabetes ligadas ao excesso de peso e a obesidade. A pesquisa enfatizou a necessidade de um trabalho contínuo de educação alimentar, que deve iniciar desde o ensino infantil, recomendando o envolvimento da família com a escola para assegurar mudanças efetivas na prática alimentar. Os resultados mostraram que a parceria da escola com a família trouxe influência positiva sobre o comportamento alimentar das crianças, que se tornaram mais flexíveis quanto à experimentação e aceitação de novos alimentos.

Palavras-chave: Alimentação infantil. Educação alimentar. Hábito saudável. Saúde. Escola.

ABSTRACT

ARRUDA, Renata Cristina. *Health and Education in infant eating habits in the teaching process.* 2011. 116f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2011.

This study sought to understand the influences of media and family in the formation of eating habits of children aged 5-6 years, to rethink what is the role of school and more specifically the teaching of science in the education food . This study was administered to 16 children regularly enrolled in the public municipal Jaú, Garden in class II. Thus, it was discussed education as a tool for reflection and change, and how the school needs to occupy a significant role in education to ensure that children and their families are aware of the importance of a healthy, balanced diet for quality of life and prevention of chronic diseases like heart problems, high blood pressure and diabetes associated with overweight and obesity. The study emphasized the need for continued education of food, which should start from early childhood education, advising the family's involvement with the school to ensure effective changes in eating habits. The results showed that the partnership between school and family has brought positive influence on the eating behavior of children who have become more flexible about the testing and acceptance of new foods.

Keywords: Infant nutrition. Eating habits. Healthy habit. School Health.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Atividade de colagem dos alimentos consumidos no café da manhã..	23
Figura 2 – Atividade de colagem dos alimentos consumidos no almoço.....	26
Figura 3 – Personagens da história: O mico quebra galho.....	30
Figura 4 – Vídeo apresentando a Pirâmide Alimentar.....	30
Figura 5 – Personagem Sr. Banana.....	31
Figura 6 – Origem dos alimentos.....	31
Figura 7 – O processo de digestão.....	32
Figura 8 – Aluno localizando seu alimento preferido na pirâmide alimentar.....	32
Figura 9 – Pirâmide Alimentar com anotações dos alunos.....	33
Figura 10 – Agrupamento dos alimentos após experiência com o iodo.....	37
Figura 11 – Alimentos que não reagiram ao iodo.....	38
Figura 12 – Alimentos que reagiram ao iodo.....	38
Figura 13 – Simulação das moléculas de carboidrato.....	40
Figura 14 – Preparo da receita: Arroz da Barbie.....	40
Figura 15 – Registro da receita: Arroz da Barbie.....	42
Figura 16 – Degustação do Arroz da Barbie.....	43
Figura 17 – As cores das frutas e suas funções no nosso organismo.....	46
Figura 18 – Experimentação dos sucos	47
Figura 19 – Alunas auxiliando no preparo do suco de laranja.....	48
Figura 20 – Realização da atividade na lousa digital.....	49
Figura 21 – Alunos registrando a aula através de desenhos.....	50
Figura 22 – Pirâmide alimentar.....	57
Figura 23 – Gibi distribuído aos pais.....	58
Figura 24 - Colagem dos alimentos consumidos no lanche da tarde.....	76

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Evolução da frequência de excesso de peso no Brasil entre Crianças e adolescentes.....	4
Gráfico 2 – Evolução da frequência de obesidade no Brasil entre Crianças e adolescentes.....	4
Gráfico 3 – Análise dos anúncios de produtos alimentícios veiculados na televisão brasileira no período de agosto de 1998 a março de 2000.....	6
Gráfico 4 – Faixa etária das entrevistadas.....	60
Gráfico 5 – Relação faixa etária das mães x idade dos filhos.....	61
Gráfico 6 – Estado civil das entrevistadas.....	61
Gráfico 7 – Quantas pessoas moram na casa.....	62
Gráfico 8 – Profissão x grau de escolaridade das entrevistadas.....	63
Gráfico 9 – Valor gasto com alimentação.....	63
Gráfico 10 – Como é a saúde da família.....	64
Gráfico 11- Doenças crônicas na família.....	65
Gráfico 12 – Quantas refeições a família realiza.....	66
Gráfico 13 – Alimentos consumidos pela família no café da manhã.....	67
Gráfico 14 – Alimentos consumidos pela família no almoço.....	68
Gráfico 15 – Alimentos consumidos pela família no lanche da tarde.....	68
Gráfico 16 – Alimentos consumidos pela família no jantar.....	69
Gráfico 17 – Consumo de doces pela família.....	70
Gráfico 18 – Hábitos alimentares da família.....	70
Gráfico 19 – O que as entrevistadas observam nos rótulos dos produtos.....	71
Gráfico 20 – Bebidas consumidas no café da manhã, segundo atividade realizada pelos alunos.....	72
Gráfico 21 – Alimentos consumidos no café da manhã, segundo atividade realizada pelos alunos.....	73
Gráfico 22 – Comparação do consumo de frutas no café da manhã e no lanche da tarde, segundo atividade realizada pelos alunos.....	75
Gráfico 23 – Alimentos consumidos no almoço, segundo atividade realizada pelos alunos.....	77

Gráfico 24 – Bebidas consumidas no almoço, segundo atividade realizada pelos alunos.....	78
Gráfico 25 – Alimentos consumidos no jantar, segundo atividade realizada pelos alunos.....	79
Gráfico 26 – Comparação do consumo de alimentos nas refeições: almoço e jantar, segundo atividade realizada pelos alunos.....	80

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Conteúdos para o eixo de trabalho Natureza e Sociedade.....	12
Tabela 2 - Cronograma de desenvolvimento das atividades da pesquisa.....	17
Tabela 3 – Cronograma do planejamento das atividades com a família.....	18
Tabela 4 – Cronograma do planejamento do projeto a ser desenvolvido com os alunos.....	19
Tabela 5 – Tabulação da colagem – bebidas consumidas no almoço.....	74

SUMÁRIO

RESUMO	
ABSTRACT	
LISTA DE FIGURAS	
LISTA DE GRÁFICOS	
LISTA DE TABELAS	
1 INTRODUÇÃO	1
2 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	2
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	3
3.1 A MÍDIA E A ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	5
3.2 A FAMÍLIA E A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES.....	8
3.3 O PAPEL DO ENSINO DE CIÊNCIAS NA REFLEXÃO E MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES.....	10
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA	13
4.1 LOCAL DA PESQUISA.....	13
4.2 TIPO DE PESQUISA.....	13
4.3 CRONOGRAMA DA PESQUISA.....	16
4.4 COLETA DOS DADOS COM OS ALUNOS.....	21
4.5 COLETA DOS DADOS COM A FAMÍLIA.....	51
4.6 ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO.....	59
4.7 ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS ATRAVÉS DAS AULAS.....	72
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	83
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÃO	85
7 CONCLUSÃO	86
8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
9 APÊNDICES	93
10 ANEXOS	112

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é um tema que tem chamado a atenção na atualidade porque está intimamente ligado com a qualidade de vida e a saúde da população; sendo a má nutrição fator desencadeante de doenças crônicas, obesidade e/ou desnutrição.

A criança, na formação de seus hábitos alimentares, sofre influência da família, da mídia e da escola. Os pais nem sempre preparados para lidar com as mudanças que ocorrem no comportamento alimentar da criança durante a infância, oscilam entre obrigar a mesma a comer ou deixá-la comer só o que gosta. A mídia, com sua preocupação voltada para a formação de um mercado consumidor de seus produtos, influi grandemente no hábito alimentar das crianças. Por isso, cabe a escola e ao ensino de ciências, detentores do conhecimento formal sobre alimentação e nutrição e cientes de todas as implicações deste para a saúde da criança, o papel de agente formador e transformador dos hábitos alimentares infantis.

A presente pesquisa objetivou mostrar a importância do processo sistematizado e contínuo de educação alimentar com os alunos, desde a educação infantil, para a adoção de hábitos de alimentação saudável, que se perpetuam por toda a vida. Ela será desenvolvida com 16 crianças de 5 a 6 anos, que estão regularmente matriculados na rede pública municipal de Jaú, na classe de Jardim II.

O trabalho terá duas frentes de ação: uma com a família e outra com a criança. O propósito é evidenciar através de informações, estudos, vídeos, troca de ideias e reflexões a relação direta existente entre bem estar físico, qualidade de vida e alimentação, estimulando atitudes assertivas em relação à alimentação e conseqüentemente a saúde.

2. OBJETIVOS GERAIS

- Demonstrar, através da mudança de comportamento alimentar das crianças e suas respectivas famílias, a importância de um projeto contínuo e sistematizado de educação alimentar, no ensino infantil, para a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis;
- Estimular a capacidade de fazer escolhas alimentares assertivas beneficiando a saúde e aumentando a qualidade de vida.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar os resultados da parceira escola-família no processo de educação alimentar, de crianças de 5 a 6 anos;
- Conscientizar crianças e familiares sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada como forma de prevenção de distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e nutrição;
- Refletir sobre a influência da TV e também do nosso estilo de vida nas escolhas alimentares;
- Estimular o hábito de experimentar os alimentos, aumentando a capacidade de aceitação daqueles cuja qualidade sensorial (gosto, textura, cheiro, etc.) não seja habitual, através do preparo de receitas;
- Conhecer e entender a importância de cada grupo de alimentos, presente nos quatro níveis da pirâmide alimentar, para o corpo;
- Incentivar a elaboração de uma dieta alimentar saudável, sem abrir mão dos gostos e preferências.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2015 teremos 2,3 bilhões de pessoas, acima de 15 anos, com excesso de peso e 700 milhões de obesos. O Brasil ocupa, hoje, no ranking da OMS a 77ª posição. Em dados divulgados pelo Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, quase metade dos brasileiros tem excesso de peso. O levantamento foi realizado através de uma pesquisa realizada com 54 mil adultos, pela Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – realizada pelo Ministério da Saúde, bi anualmente) apontando *“que, de 2006 a 2009, a proporção de pessoas com excesso de peso subiu de 42,7% para 46,6 % . O percentual de obesos cresceu de 11,4 % para 13,9 % no mesmo período”* (Iraheta, 2010) e através da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009), que visitou 188 mil pessoas, de todas as idades, em 55.970 domicílios rurais e urbanos. Segundo os resultados, *“em 2009, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos de idade estava acima do peso”* (Melo, 2011) o que indica que 33,5 % das crianças que passaram pela avaliação antropométrica e do estado nutricional estavam com excesso de peso.

Segundo os Gráficos 1 e 2, realizado por Melo (2011), responsável pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica é possível observar que o número de crianças acima do peso na faixa etária de 5 a 9 anos de idade é muito significativo, sendo que o número de meninos passou de 15,0% para 34,8 % e o de meninas, de 11,9 para 32,0 %, considerando o período de 1989 a 2008-2009 (foram usados índices de IMC para idade, específica para cada sexo). O número de crianças obesas foi de 4,1 % para 16,6%, respectivamente no mesmo período.

A preocupação dos resultados obtidos, através destas pesquisas, atinge os órgãos públicos, médicos e profissionais de saúde. Mas, por conseguinte, deve mobilizar toda a sociedade, para assegurar que essas crianças não integram o quadro dos 260 mil brasileiros que anualmente morrem em decorrência de doenças relacionadas a uma alimentação inadequada (dados do Ministério da Saúde) quando atingirem a idade adulta.

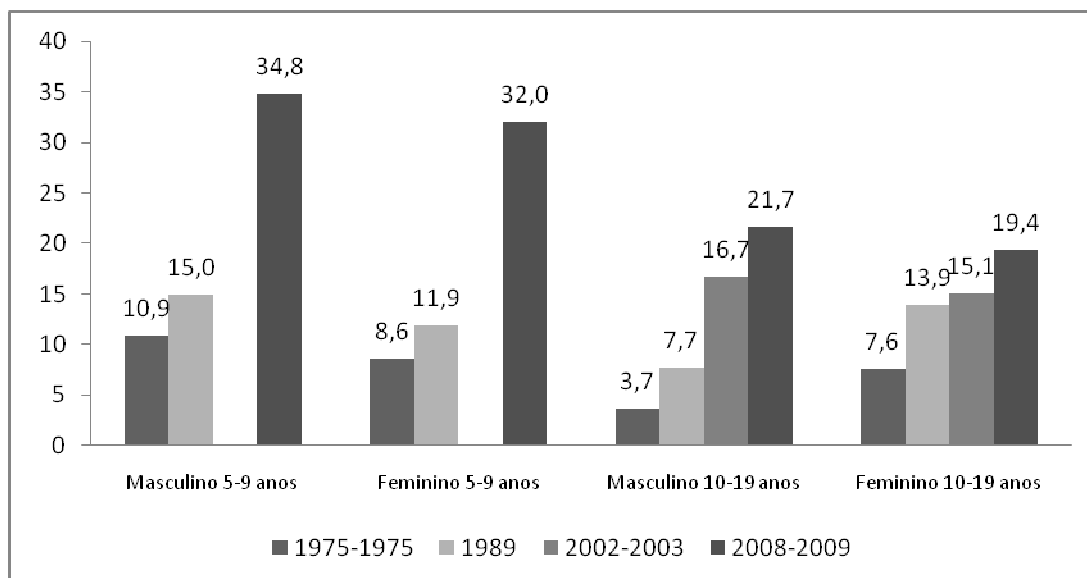


Gráfico 1 - Evolução da frequência de **excesso de peso** no Brasil entre crianças e adolescentes.

Fonte: Melo, 2011.

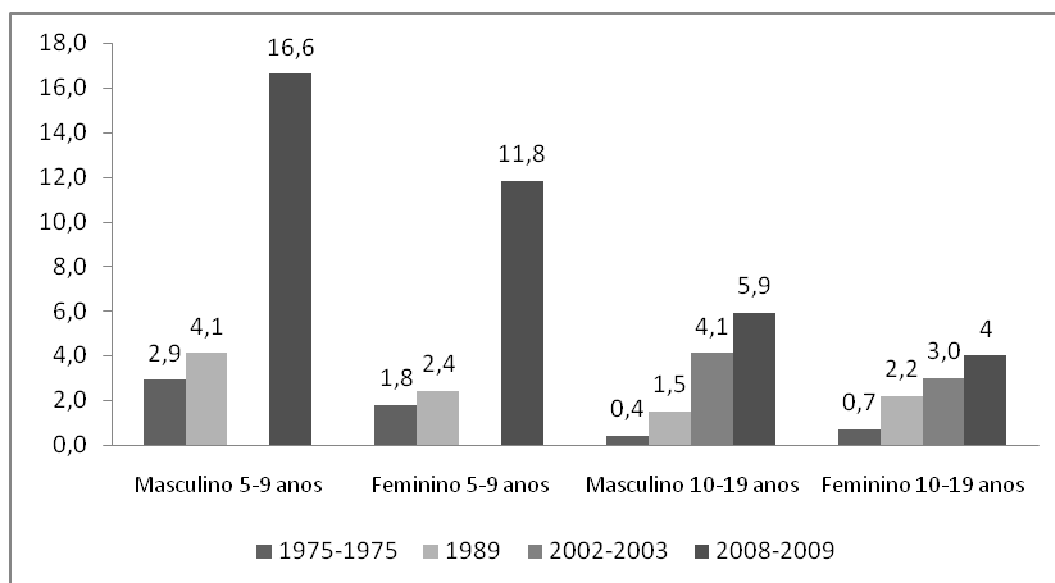


Gráfico 2 - Evolução da frequência de **obesidade** no Brasil entre crianças e adolescentes.

Fonte: Melo, 2011.

Pesquisas anteriores mostram que a família, a mídia e a escola são as instituições que influenciam diretamente na formação dos hábitos alimentares infantis (ZANCUM, 2004). Porém diante do crescente número de crianças com excesso de peso e obesidade, cabe a pergunta: que tipo de influência cada uma dessas instituições tem exercido sobre a vida dessas crianças?

3.1A MÍDIA E A ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Culturalmente a responsabilidade pela saúde e boa alimentação das crianças pertence às mães, por isso, as primeiras propagandas sobre alimentos infantis apelavam para o lado emocional das mesmas, reforçando a necessidade do cumprimento do seu papel junto à família.

Um estudo feito por Suely Teresinha Schmidt Passos de Amorim mostra que desde 1960, a indústria de alimentos intensificou suas propagandas a fim de convencer às mães da necessidade de complementar a alimentação de seus filhos com leite em pó industrializado, ou até mesmo, substituir o leite materno pelo leite em pó, para que seu filho pudesse crescer forte e saudável. O marketing também foi destinado aos profissionais de saúde como alternativa para corroborar a eficiência dos produtos.

“Na falta de leite materno, Nestlé tem o leite certo”. A ousadia desse anúncio revela-se na naturalidade como trata a falta de leite materno, como se fosse algo que acontecesse com frequência. (AMORIM, p. 105, 2005)”

A ideia é trabalhar com o mecanismo de culpa da mãe. Caso ela não possa amamentar o seu filho, ou não esteja em casa o tempo todo para assegurar sua alimentação correta, deverá compensar isso com cuidados extras, como alimentos que contribuam para a saúde ou para a alegria de seu filho.

Com o passar dos anos, a preocupação e o cuidado com o desenvolvimento da criança foram divididas entre a família e outras instâncias sociais:

“Art. 4º É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária. (ECA¹, 1990)”

Mas o papel da mídia², no oferecimento de produtos que compense as ausências familiares e tragam paz e harmonia aos lares, cresceu. A televisão, babá eletrônica dos novos tempos, atinge todas as camadas da população. “O *IBOPE* nota que as crianças assistem em média 03 horas e 55 minutos de TV todos os dias (média Nacional)” (COLVARA, 2007). A criança gasta assistindo televisão

¹ Estatuto da Criança e do Adolescente

² De acordo com o dicionário Aurélio. “Designação genérica dos meios, veículos e canais de comunicação, como, por ex., jornal, revista, rádio, televisão, outdoor, etc.”

aproximadamente o mesmo tempo que frequenta a escola e em muitos casos, passa mais tempo interagindo com a tela do que com os próprios pais.

Segundo o Instituto Alana, Organização Não Governamental (ONG) que desenvolve projetos de conscientização a respeito do consumo infantil, as crianças não só são influenciadas pelas propagandas, como também influenciam seus familiares na hora das compras; o que explica o aumento de propagandas voltadas especificamente para o público infantil. Muitas das propagandas induzem ao consumo e a adoção de padrões de vida (estéticos, alimentares, entre outros) desvinculados da realidade vivida pela criança.

“Esta situação se agrava à medida em que as mensagens publicitárias em geral transmitem valores distorcidos, contribuindo significativamente para o desenvolvimento ou agravamento da erotização precoce, da obesidade infantil e de outros transtornos alimentares e doenças associadas, delinqüência juvenil, estresse familiar, consumismo, entre outros. (GONÇALVES, p. 5, 2011)”

Um estudo realizado por Almeida, Nascimento e Quaioti (2002) para analisar as quantidades e qualidades de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira, no período de agosto de 1998 a março de 2000, apresentado no Gráfico 3, concluiu que “os alimentos representaram 22,3 % de todas as propagandas” e que “A pirâmide construída a partir da frequência de veiculação de alimentos na TV difere significativamente da pirâmide considerada ideal.”

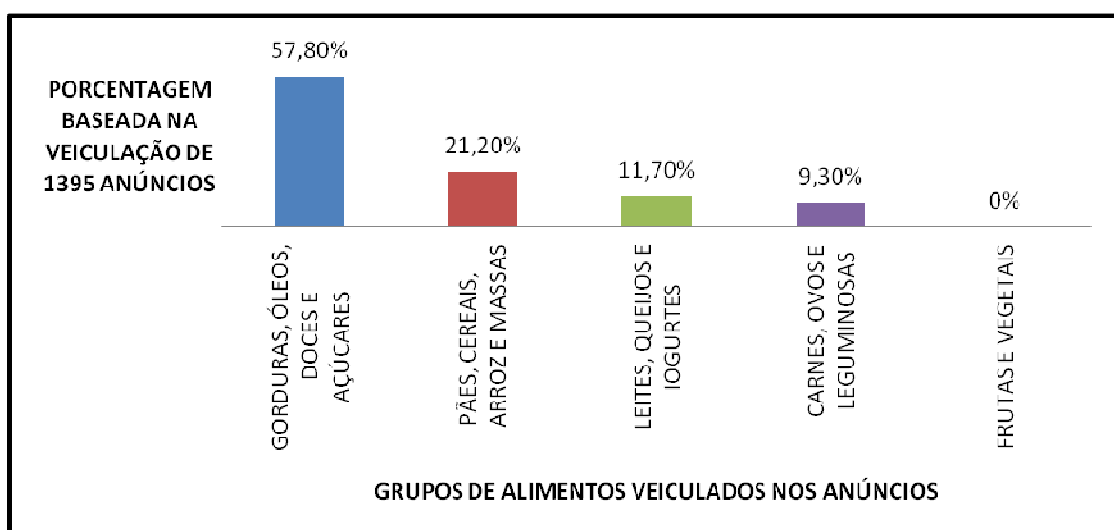


Gráfico 3 – Análise dos anúncios de produtos alimentícios veiculados na televisão brasileira período - 1998/2000.

Fonte: Modificado de Almeida, et al. (2002, p.355).

A preocupação com a influência negativa da mídia na formação dos hábitos alimentares tem feito o Ministério da Saúde, através da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) buscar estratégias para regulamentar a publicidade infantil no Brasil; uma delas é a Consulta Pública nº 71/2006, que pretende classificar os alimentos que, quando consumidos em excesso, causam prejuízo a saúde do consumidor. Fazem parte deste grupo, os alimentos ricos em gordura saturada e trans, açúcar e sódio.

O consumo consciente de produtos alimentícios bem como a saúde do público infantil parece não ser o principal objetivo da mídia exigindo, portanto que a família e a escola exerçam com maior seriedade o papel de conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

3.2 A FAMÍLIA E A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Alimentar-se é um comportamento extremamente social. Segundo a disciplina A Saúde e a Reeducação Alimentar no processo ensino-aprendizagem, nossas escolhas alimentares tem mais influência do meio social que vivemos do que dos conhecimentos que temos sobre os alimentos e sua importância para nossa saúde.

A escolha alimentar é construída através da experiência alimentar e da aprendizagem social. A experiência alimentar está relacionada às percepções sensoriais externas (cheiro, cor, formato, tato) e internas (sabor, textura do alimento na boca, sensação dele no estômago, satisfação fisiológica que ele provoca) e a aprendizagem social está pautada na compreensão do que é o alimento, qual sua importância para a família, porque um alimento deve ser preterido em função de outro, quais os valores emocionais, religiosos, culturais, financeiros que embasam a escolha dos alimentos pela família. Tudo isso permeará a formação dos hábitos alimentares da criança.

Segundo Rossi et al. (2008), a partir da revisão de dados publicados sobre os fatores determinantes do comportamento alimentar de crianças, o papel dos pais é fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis. “O comportamento dos pais durante as refeições e suas reações aos alimentos podem servir de modelo para as crianças, e na transmissão de informações sobre os alimentos (por exemplo, ensinando quais são saudáveis)”. Por isso é importante que a família tenha como padrão alimentar: escolher os alimentos em função das suas características nutricionais e não apenas em função do sabor; manter alimentos como frutas e verduras sempre disponíveis e prontas para serem consumidas; variar os alimentos que consome; comer desfrutando da refeição, ou seja, sem assistir televisão, em companhia da família e sem pressa, para que perceba os sinais internos de saciedade. Prevalece nestes casos, o comportamento imitativo, característico das crianças pequenas.

Portanto, neste trabalho, torna-se fundamental envolver a família, primeiro por que:

“Os fatores sociais podem facilitar ou dificultar um determinado comportamento alimentar quando um indivíduo é trabalhado isoladamente,

mas não é ele o responsável direto pela alimentação da família: frequentemente o resultado da ação educativa é bloqueado pelo fator social. (MENDONÇA, livro 1, 2010).”

E, ainda, porque se os pais adquirirem novos conhecimentos sobre o desenvolvimento do comportamento alimentar nos filhos poderão auxiliá-los mais efetivamente nas mudanças de padrões alimentares que resultaram em crescimento e desenvolvimento saudável, além de atitudes preventivas quanto a doenças ligadas a alimentação na idade adulta.

“A literatura recomenda que os pais sejam informados sobre como deve ser uma alimentação saudável para a criança, e sobre os métodos de aprendizagem das preferências alimentares, a fim de que possam ampliar a variabilidade dos alimentos, reduzindo a neofobia alimentar infantil. Além disso, os pais devem ser orientados para permitir que a criança aprenda sobre a sugestão interna da fome e da saciedade, desenvolvendo o autocontrole do seu consumo alimentar, minimizando problemas de sobrepeso. (RAMOS & STEIN, p. 236, 2000)”

A mídia, exerce uma influência negativa sobre as escolhas alimentares das crianças e a família, na maioria das vezes, mostra-se inábil na promoção de mudanças uma vez que seus próprios hábitos alimentares e suas interações sociais durante as refeições reforçam os comportamentos dos filhos.

A escola, por deter o conhecimento científico tem a responsabilidade com a disseminação dele, de maneira que o mesmo sirva como instrumento de mudança social.

3.3 O PAPEL DO ENSINO DE CIÊNCIAS NA REFLEXÃO E MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES

O ensino de ciências tem hoje, um papel determinante na educação e na transformação da sociedade. Dentro dele englobam-se todos os temas sociais de maior relevância para a vida atual do homem: sua saúde, sua qualidade de vida, o meio natural, social e político onde vive. Acrescenta-se ainda o desenvolvimento de novas tecnologias que lhe permitem explorar esse meio de forma sustentável. Dentro do ensino de ciências:

“A aprendizagem dos fatos, conceitos, procedimentos, atitudes e valores não se dão de forma descontextualizada. O acesso das crianças ao conhecimento elaborado pelas ciências é mediado pelo mundo social e cultural. (RCN³, p. 172, v. 3, 1998)”

Para cumprir seu papel de agente transformador da sociedade, o ensino de ciências precisa estar vinculado às questões sociais relevantes, precisa assegurar ao aluno apropriar-se da sua realidade - ampliando sua capacidade de formular perguntas, levantar problemas e buscar soluções; participar de forma ativa com opiniões ou atitudes; confrontar seu modo de pensar e agir, bem com o de seu grupo - ampliando sua concepção de mundo e construindo conhecimentos cada vez mais elaborados; e precisa assegurar a possibilidade de intervenção do aluno sobre os problemas que o cercam.

Hoje, a alimentação é um tema altamente relevante, que merece muita atenção. Alimentar-se bem é uma atitude que determina a qualidade de vida atual e futura do indivíduo, por outro lado a má nutrição é fator desencadeante de doenças crônicas, obesidade e/ou desnutrição, conforme mostram as estatísticas.

“As doenças crônicas figuram como principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo, responsável por 59 % dos 56,5 milhões de óbitos anuais. São os chamados agravos não-transmissíveis, que incluem doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Os fatores de risco que mais contribuem para as doenças crônicas são obesidade, alto nível de colesterol, hipertensão, fumo e álcool. Uma mudança nos hábitos alimentares, na atividade física e no controle do fumo resultaria num impacto substancial para a redução das taxas dessas doenças crônicas, muitas vezes num período de tempo relativamente curto. (MENDONÇA, livro 4, 2010)”

³ RCN – Referencial Curricular Nacional

No Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil, que segundo Paulo Renato Souza, o Ministro da Educação e do Desporto em 1998, serve como “guia de reflexão de cunho educacional sobre objetivos, conteúdos e orientações didáticas para os profissionais que atuam diretamente com crianças de zero a seis anos” encontramos no eixo de trabalho Natureza e Sociedade, que corresponde ao ensino de ciências na educação infantil, os conteúdos expostos na Tabela 1.

Os conteúdos destacados em negrito e itálico na Tabela 1 são os que mais estão relacionados à possibilidade de uma proposta de trabalho voltada para a educação alimentar na educação infantil. E, mesmo as orientações didáticas, sugerindo atividades como construção de horta, roda de conversa sobre a importância da água para o corpo, passeio a feira, e entrevistas com pais e avós para pesquisar sobre a alimentação, ainda assim, não fica claro aos professores, que se embasam neste referencial, a necessidade e a importância do trabalho preventivo que pode ser desenvolvido com as crianças sobre como se alimentar bem para viver melhor.

Para competir com os meios de comunicação na formação de hábitos alimentares saudáveis é necessário um trabalho contínuo. Para que uma atitude vire um hábito é necessário, repeti-la várias vezes, até que seja internalizada. Sendo assim, discutir as preferências alimentares, analisar, pensar, experimentar, repensar, até estabelecer uma alimentação saudável e balanceada, tem que fazer parte do dia-a-dia do aluno. Por isso, o ensino de ciências, que na educação infantil recebe o nome de Natureza e Sociedade, deve ocupar esta lacuna.

“O professor da área de ciências tem como instrumento a educação interdisciplinar para a mudança de um panorama preocupante, quer através do incentivo da implementação de hortas comunitárias, quer pelo esclarecimento dos benefícios nutricionais e cognitivos da alimentação escolar mediante a aplicação do recurso lúdico como motivação para a mudança dos hábitos alimentares de forma a se atingir sob a ótica interdependente da teoria e a prática, o processo ensino-aprendizagem. (MENDONÇA, livro 5, 2010)”

Diante dessa expectativa, a escola deve fazer o que faz de melhor, educar para o futuro, preparar para novos desafios e apontar caminhos. Se o papel da escola é decisivo na formação dos hábitos alimentares, o ensino de ciências é a oportunidade de viabilização e concretização deste trabalho.

Tabela 1 – Conteúdos para o eixo de trabalho Natureza e Sociedade

FAIXA ETÁRIA	BLOCOS	CONTEÚDOS
Crianças de 0 a 3 anos –		<ul style="list-style-type: none"> • participação em atividades que envolvam histórias, brincadeiras, jogos e canções que digam respeito às tradições culturais de sua comunidade e de outros grupos; • exploração de diferentes objetos, de suas propriedades e de relações simples de causa e efeito; • contato com pequenos animais e plantas; • <i>conhecimento do próprio corpo por meio do uso e da exploração de suas habilidades físicas, motoras e perceptivas.</i>
Crianças de 4 a 6 anos	ORGANIZAÇÃO DOS GRUPOS E SEU MODO DE SER, VIVER E TRABALHAR	<ul style="list-style-type: none"> • participação em atividades que envolvam histórias, brincadeiras, jogos e canções que digam respeito às tradições culturais de sua comunidade e de outras; • conhecimento de modos de ser, viver e trabalhar de alguns grupos sociais do presente e do passado; • identificação de alguns papéis sociais existentes em seus grupos de convívio, dentro e fora da instituição; • valorização do patrimônio cultural do seu grupo social e interesse por conhecer diferentes formas de expressão cultural.
	OS LUGARES E SUAS PAISAGENS	<ul style="list-style-type: none"> • observação da paisagem local (rios, vegetação, construções, florestas, campos, dunas, açudes, mar, montanhas etc.); • utilização, com ajuda dos adultos, de fotos, relatos e outros registros para a observação de mudanças ocorridas nas paisagens ao longo do tempo; • valorização de atitudes de manutenção e preservação dos espaços coletivos e do meio ambiente.
	OBJETOS E PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • participação em atividades que envolvam processos de confecção de objetos; • reconhecimento de algumas características de objetos produzidos em diferentes épocas e por diferentes grupos sociais; • conhecimento de algumas propriedades dos objetos: refletir, ampliar ou inverter as imagens, produzir, transmitir ou ampliar sons, propriedades ferromagnéticas etc.; • cuidados no uso dos objetos do cotidiano, relacionados à segurança e prevenção de acidentes, e à sua conservação.
	OS SERES VIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • estabelecimento de algumas relações entre diferentes espécies de seres vivos, suas características e suas necessidades vitais; • conhecimento dos cuidados básicos de pequenos animais e vegetais por meio da sua criação e cultivo; • conhecimento de algumas espécies da fauna e da flora brasileira e mundial; • percepção dos cuidados necessários à preservação da vida e do ambiente; • valorização da vida nas situações que impliquem cuidados prestados a animais e plantas; • percepção dos cuidados com o corpo, à prevenção de acidentes e à saúde de forma geral; • valorização de atitudes relacionadas à saúde e ao bem-estar individual e coletivo.
	OS FENÔMENOS DA NATUREZA	<ul style="list-style-type: none"> • estabelecimento de relações entre os fenômenos da natureza de diferentes regiões (relevo, rios, chuvas, secas etc.) e as formas de vida dos grupos sociais que ali vivem; • participação em diferentes atividades envolvendo a observação e a pesquisa sobre a ação de luz, calor, som, força e movimento.

Fonte: RCN – Referencial Nacional Curricular para a Educação Infantil, 1998

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

4.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa teve como objetivo investigar os resultados da parceria escola-família no processo de educação alimentar - de crianças de 5 a 6 anos, bem como salientar a importância de um projeto contínuo e sistematizado de educação alimentar, no ensino infantil, para a promoção de práticas e estilos de vida saudável.

Este estudo foi desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental Caetano Perlatti, situada na cidade de Jaú, pela professora e pesquisadora Renata Arruda, na classe de Jardim II, sendo aplicado a 16 crianças que estudam em período integral.

4.2 TIPO DE PESQUISA

O enfoque da pesquisa foi qualitativo, uma vez que este permitiu a pesquisadora ter um contato direto e interativo com o objeto de sua pesquisa, ampliando a compreensão da realidade estudada. Porém para pesquisar melhor os hábitos alimentares das famílias, foram usados questionários, como indicadores estatísticos que melhoram a compreensão dos fenômenos envolvidos. Neves (1996 *apud* DUFFY, 1987, p.131):

“... indica como benefícios do emprego conjunto dos métodos qualitativos e quantitativos os seguintes: 1) possibilidade de controlar os vieses (pelos métodos quantitativos) com compreensão da perspectiva dos agentes envolvidos no fenômeno (pelos métodos qualitativos); 2) possibilidade de identificar variáveis específicas (pelos métodos quantitativos) com uma visão global do fenômeno (pelos métodos qualitativos).”

O trabalho de pesquisa foi organizado em cinco etapas, conforme descrito abaixo:

ETAPA 1 - LEVANTAMENTO DE REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

No levantamento de referências bibliográficas e de conteúdos foi possível observar que muitos dos trabalhos relacionados à alimentação infantil, foram realizados a partir de um enfoque em saúde, principalmente estudos sobre a importância da amamentação infantil. O termo infantil abrange de 0 a 12 anos de acordo com o Estatuto da Criança e da Adolescência, por isso os trabalhos variavam muito em relação às faixas etárias em que tinham sido aplicados.

Com a nova lei sobre o funcionamento das cantinas escolares, também foi possível encontrar alguns estudos nesta área, que apresentam mudanças dos hábitos alimentares dos alunos, embora com a ajuda da restrição do que é oferecido como alimento.

ETAPA 2 – DESENVOLVIMENTO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ALUNOS

O projeto de educação alimentar, destinado aos alunos da classe de Jardim II, com idade entre 5 e 6 anos, foi desenvolvido na forma de aulas; ao todo foram planejadas dez aulas, divididas em sensibilização e investigação do tema, apresentação dos grupos alimentares – de acordo com a pirâmide de alimentos e avaliação, tendo como produto final um material informativo produzido pelos alunos em parceria com a professora.

No trabalho com a pirâmide alimentar foi explorado o papel dos nutrientes de cada grupo de alimentos para o corpo, enfocando o problema da falta e do excesso do mesmo para nossa saúde. Também ao final de cada aula, foi aplicado um jogo, desenvolvido especificamente para fixar as ideias apresentadas de forma lúdica.

Como estratégias, para auxiliar na compreensão dos conteúdos das aulas, foram usadas:

- ✓ Rodas de conversa: a importância da alimentação para o homem, as preferências alimentares individuais, o que influencia as escolhas em relação à comida, como saber se uma pessoa está ou não tendo uma alimentação de qualidade – quais são os indicativos de uma alimentação balanceada, de que

maneira a alimentação está relacionada à saúde de um indivíduo e quais estratégias precisam ser desenvolvidas para mudar os hábitos alimentares;

- ✓ Vivências: preparo de receitas, degustações, visita a uma horta, brincadeiras lúdicas como “casinha”;
- ✓ Painéis: Ilustrações da pirâmide alimentar e do corpo humano;
- ✓ Vídeos;
- ✓ Jogos.

Para avaliar o aprendizado dos alunos foi proposta a elaboração, juntamente com eles, de um manual de orientação sobre a importância da alimentação saudável. Neste manual devem constar as descobertas deles, ilustrações e desenhos realizados durante o projeto.

ETAPA 3 - DESENVOLVIMENTO DAS ETAPAS PROPOSTAS COM A FAMÍLIA

No trabalho com a família, foi necessário utilizar instrumentos de pesquisa quantitativa, questionários, para compreender estatisticamente como se comportavam as crianças durante a alimentação (quantas vezes se alimentavam por dia, qual a quantidade que consumiam de cada grupo alimentar, qual a variação do cardápio da família, doenças que a família possuía ligadas à alimentação); e qualitativamente, pois os relatos das mães e familiares permitiram conhecer as preocupações e as estratégias que a família utilizava para cuidar da saúde de seus filhos.

No primeiro encontro foram realizados os levantamentos sobre os hábitos alimentares das crianças e da família e a apresentação do projeto, bem como sua importância, face aos dados do Ministério de Saúde sobre obesidade e excesso de peso. No segundo encontro foram apresentados os resultados dos questionários aplicados e uma discussão sobre como conciliar o estilo de vida de cada família com uma alimentação balanceada e saudável. Aos pais também foi apresentada a pirâmide alimentar e funcionalidade de cada alimento, de forma que eles pudessem elaborar cardápios respeitando as preferências e os estilos de cada um, sem prejuízos financeiros ou emocionais, já que o alimento apresenta-se como um componente emocional para o homem.

ETAPA 4 – ANÁLISE DOS DADOS

ETAPA 5 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS DO TRABALHO

4.3CRONOGRAMA DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida concomitantemente com os projetos determinados pela Secretaria Municipal de Educação de Jaú, através do material apostilado *Pueri Domus*, usado nas classes de Jardim II; por isso, foi organizado um cronograma de aulas, procurando atender o tempo disponível para aplicação da pesquisa e a proposta curricular para esta classe. Em decorrência disso, das dez aulas planejadas para a aplicação da pesquisa com as crianças, somente quatro foram desenvolvidas e constam neste material de pesquisa. Com os pais só foram desenvolvidos dois encontros.

Tabela 2 – Cronograma de desenvolvimento das atividades do projeto de pesquisa “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino” - 2011

Data	Planejamento da pesquisa com alunos e familiares
<i>FEVEREIRO</i>	
16	1ª aula
18	2ª aula
22	1º encontro com a família
23	3ª aula
25	4ª aula
25	Envio de questionário para a família
<i>MARÇO</i>	
1	2º encontro com a família
2	5ª aula
4	6ª aula
8	3º encontro com a família
15	4º encontro com a família
16	7ª aula
18	8ª aula
23	9ª aula
25	10º aula
26 a 31	Análise dos dados e conclusão da pesquisa

Fonte: A autora, 2011.

Tabela 3 – Cronograma do planejamento das atividades com a família dentro do projeto de pesquisa “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino – 2011

1º ENCONTRO	2º ENCONTRO	3º ENCONTRO	4º ENCONTRO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentação do projeto de educação alimentar; ✓ Levantamento das hipóteses sobre a importância da alimentação para a saúde das crianças e da própria família; ✓ Vídeo informativo: a importância da alimentação saudável; ✓ Dados da OMS – relação da alimentação com o desenvolvimento de doenças; ✓ Roda de discussões: quais as dificuldades que os pais enfrentam na alimentação dos filhos (questões financeiras, tempo de preparo, preferências); ✓ Questionário sobre os hábitos alimentares e a existência de problemas de saúde relacionados com alimentação na família. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentação dos resultados do questionário sobre os hábitos alimentares da família; ✓ Vídeo sobre os alimentos e suas funções nutricionais (apresentação da pirâmide alimentar); ✓ Roda de discussões: como introduzir pequenas mudanças na alimentação das crianças; ✓ Apresentação geral do cardápio da merenda escolar e da necessidade de consumir frutas, verduras e carnes em casa para se ter uma alimentação balanceada; ✓ Dinâmica: substituindo (troca de alimentos dentro do mesmo nível da pirâmide); ✓ Distribuição material informativo sobre frutas e verduras de época – que são mais acessíveis ao consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Roda de discussões: presença ou não de mudanças nos hábitos alimentares da família; ✓ Texto informativo: como entender os termos presentes nos rótulos dos alimentos, o que eles significam e como saber se um alimento é prejudicial ou não à saúde; ✓ Dinâmica: lendo rótulos e fazendo cálculos; ✓ Roda de discussão: qualidade de vida x alimentação; ✓ Reaplicar parte do questionário sobre os hábitos alimentares da família. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentação dos resultados e discussão dos itens em que se observarem mudanças; ✓ Avaliação final com entrevista direcionada – o que foi importante para os pais, quais informações foram válidas, o que mudou nos hábitos da família, se teve mudanças na hora de comprar e planejar a alimentação da casa.

Tabela 4 – Cronograma do planejamento das atividades com os alunos dentro do projeto de pesquisa “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino - 2011

(Continua)

1ª AULA	2ª AULA	3ª AULA	4ª AULA	5ª AULA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividade investigativa: oferecer diversas figuras de alimentos para que as crianças escolham o que gostam de comer no café da manhã, no lanche, no almoço e no jantar; ▪ Registrar as opções das crianças; ▪ Roda de discussão: por que a gente come? Qual a função dos alimentos? ▪ Registro das hipóteses ▪ Vídeo: Doki descobre: café da manhã. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vídeo: Conhecendo os alimentos com o Dr. Banana; ▪ Apresentação da pirâmide alimentar – retomada das hipóteses levantadas na aula anterior; ▪ Roda de discussão: onde está os alimentos que você mais gosta de comer na pirâmide? – registro; ▪ Podemos comer somente um tipo de alimento? Por quê? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 1 da pirâmide alimentar: os carboidratos; ▪ Experiência com iodo para descobrir quais alimentos tem carboidrato e quais não tem; ▪ Texto informativo sobre a importância dos carboidratos para o corpo; ▪ Receita: Arroz da Barbie (com beterraba); ▪ Jogo: Detetive – deixar o iodo e os potes para experiência na classe. As crianças trazem os alimentos que quiserem de casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 2 da pirâmide alimentar: as frutas; ▪ Montar um balcão com várias frutas para as crianças escolherem os sucos que gostariam de experimentar; ▪ Vídeo: Doki descobre - onde obtemos as frutas; ▪ Música: Pomar; ▪ Jogo da memória com a fruta e sua importância nutricional para o corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 2 da pirâmide alimentar: as hortaliças e verduras; ▪ Visita a horta da escola; ▪ Receita: Salada maluca com hortaliças colhidas da horta; ▪ Vídeo: Vitamix – alimentos saudáveis; ▪ Pesquisa: personagens dos desenhos infantis, que comem frutas e verduras; ▪ Jogo de tabuleiro: evolução do jogo através de respostas corretas (cartas).

Tabela 4 – Cronograma do planejamento das atividades com os alunos dentro do projeto de pesquisa “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino – 2011

(conclusão)

6ª AULA	7ª AULA	8ª AULA	9ª AULA	10ª AULA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 3 da pirâmide alimentar: as carnes, ovos e leguminosas; ▪ Roda de discussão: a carne de quais animais o homem utiliza para alimentação? Que carnes são consumidas por eles? ▪ Receita: hambúrguer de soja; ▪ Vídeo: Vitamix – roda dos alimentos; ▪ Vídeo: De onde vem o ovo; ▪ Texto informativo: a importância da proteína para o corpo; ▪ Jogo: montando o prato ideal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 3 da pirâmide alimentar: o leite e seus derivados; ▪ Receita: Danone caseiro, batido com frutas; ▪ Texto informativo: importância do leite e seus derivados para o corpo; ▪ Vídeo: Vitamix – vitaminas e minerais: cálcio; ▪ Experiência do osso de galinha no refrigerante; ▪ Roda de discussão: por que o osso quebra mais facilmente depois que fica imerso no refrigerante de coca. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhar o nível 4 da pirâmide alimentar: os lipídios e doces; ▪ Roda de discussão: quais as propagandas de alimentos que eles mais vêem na televisão; ▪ Vídeo: Pare e pense – obesidade infantil; ▪ Texto informativo sobre alimentos prejudiciais a nossa saúde; ▪ Trabalho com rótulos dos alimentos – discussão da importância das informações contidas nos mesmos; ▪ Jogo do semáforo: (Pare. Preste atenção. Coma ou não). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação: trazer uma figura humana e várias figuras de alimentos (dos 4 níveis da pirâmide); Pedir que as crianças relacionem os alimentos com sua importância para o corpo; ▪ Roda: o que é ter uma alimentação saudável; ▪ Reportagens sobre problemas de saúde ligados a alimentação; ▪ Produção de texto sobre o assunto. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação: analisar a escolha de alimentos da primeira aula e estudar o que poderia trocar para que a alimentação fosse saborosa, mas mais saudável; ▪ Roda: o que aprendemos durante o projeto – o que mais gostaram (cada criança deverá contribuir com sua opinião); ▪ Montar um vídeo informativo com as fotos das atividades, desenhos e textos produzidos pelas crianças durante o projeto de pesquisa.

Fonte: a autora, 2011.

4.4 COLETA DOS DADOS COM OS ALUNOS

1ª AULA – Parte 1

PROCEDIMENTO:

Na primeira aula, sem nenhuma introdução prévia ao assunto alimentação, foi dada às crianças uma folha (anexo A) contendo uma série de figuras de alimentos e estas foram orientadas que recortassem e colassem na folha de atividade (anexo B) somente os alimentos que costumavam comer no café da manhã.

Enquanto realizavam a atividade, (Figura 1), a professora passou pelas mesas para perguntar o que estavam colando. Aos alunos que colavam chocolate ou refrigerante era indagado: “*Você come chocolate ou bebe refrigerante no café da manhã?*”; “*Sua mãe deixa?*” Todos afirmaram que sim.

Alguns trechos foram transcritos dos diálogos para elucidar as intervenções, os quais estão em itálico para diferenciar do corpo do texto:

Conversando com o aluno 1⁴:

GH⁵ – *Quando eu acordo, eu como bolacha, leite com chocolate, bolo, banana...*

Prof.^a - *Você come fruta no café da manhã?*

GH - *Sim. Eu como abacaxi.*

Prof.^a - *Ah, eu acho que não, acho que você está colando porque o amigo colou.*
(Ele estava sentado com WD e AG que também colaram abacaxi)

GH - *Eu como.*

Prof.^a *De verdade? Sua mãe compra abacaxi?*

(Fez que não com a cabeça e soltou a figura do abacaxi; pegou o bolo)

Prof.^a: *É bolo, você come bolo?*

GH - *Hoje no café da manhã eu comi bolo.*

Prof.^a: *Que mais você come no café da manhã?*

⁴ O número dado aos alunos na transcrição dos diálogos segue a ordem em que aparecem os dados na pesquisa.

⁵ Os alunos são identificados no trabalho através da letra inicial do primeiro e segundo nome, em alguns casos, do nome e sobrenome.

GH - *Queijo com pão.*

Prof.^a: *Qual queijo você come? (foi apresentada a figura do queijo fresco e do queijo mussarela enrolado). Ele pegou o queijo mussarela.*

...

Conversando com o aluno 2:

Prof.^a – *O que você come no café da manhã?*

LM – *Pera e coca.*

Prof.^a: *Pera e coca?*

LM: *Não, só pera.*

Prof.^a: *Você come fruta? Sua avó compra? O que mais você come a hora que acorda?*

LM: *Bebo água. (Mas na hora da colagem não colou e pegou o salgadinho).*

Prof.^a: *Você come salgadinho no café da manhã? Sua avó deixa?*

(Meneou a cabeça confirmando.)

Prof.^a: *Você toma leite ou não?*

LM: *A hora de acordar eu tomo.*

Prof.^a: *Então é no café da manhã, a hora que acorda. Que leite você toma, leite branco, leite com chocolate?*

LM: *Oh tia, a médica que fez lavagem em mim, do cocô, não sai mais duro porque eu to tomando chocolate.*

Prof.^a: *Não é o contrário? A médica fez lavagem em você e agora você não pode mais comer chocolate?*

(Negou com a cabeça.)

LM: *Bebo com leite na mamadeira. A minha irmã está grande, a mamadeira dela foi pro lixo agora.*

...

Conversando com o aluno 3:

Prof.^a: *O que você come no café da manhã?*

CF: *Bolo, Danone, chocolate e coca.*

Prof.^a: *Você toma coca? Sua mãe deixa?*

(Fez sinal afirmativo com a cabeça.)

Prof.^a: *É isso que você come no café da manhã?*

CF: *É. É tudo.*

Prof.^a: *Você come mais alguma coisa? Você toma leite?*

CF: *Não, eu não gosto de leite. Eu só gosto de Danone, coca, chocolate e bolo* (mostrando as figuras coladas, uma a uma).

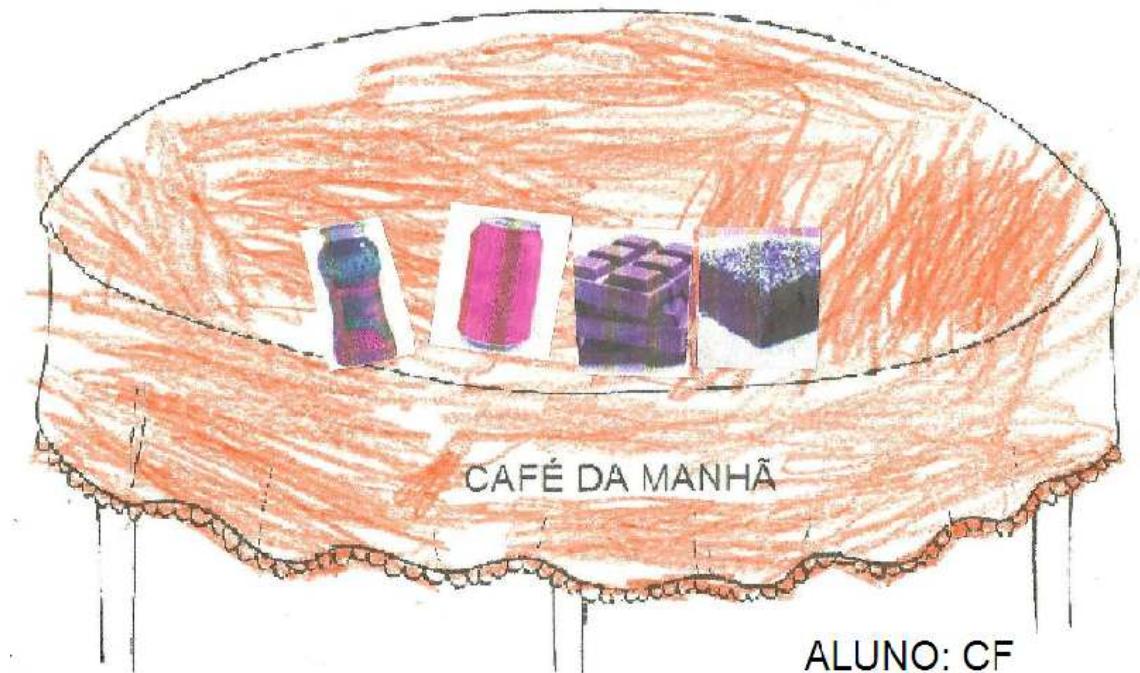


Figura 1 – Atividade de colagem dos alimentos consumidos no café da manhã
Fonte: a autora, 2011.

Conversando com o aluno 4:

Prof.^a: *Você come fruta mesmo no café da manhã, PB?*

(Balançou a cabeça em sinal afirmativo.)

PB: *Adoro fruta... Minha mãe sempre compra bolacha e fruta na minha casa. Um dia eu acordei e a minha casa tava cheia de banana.*

Após o término da colagem do café da manhã, foi dada uma segunda folha de atividade (anexo C) para colarem os alimentos que costumam comer no lanche da tarde, que realizam na escola, já que estudam em período integral.

Conversando com os alunos 5 e 6:

Prof.^a: *O que vocês comem no lanchinho da tarde? O que vocês trazem na lancheira?*

SG: *Eu trouxe bolacha e pão.*

WD: *Eu não trouxe nada de lanche.*

Prof.^a: *Mas você come na merenda?*

(Fez sinal afirmativo com a cabeça.)

Prof.^a: *Então cola o que você costuma comer na merenda.*

Nesta atividade não foram feitas intervenções, somente se permaneceu observando enquanto eles realizavam as colagens.

1ª AULA – Parte 2

PROCEDIMENTO:

Em semicírculo, foi explicado aos alunos, que seria realizada uma atividade bem parecida com há de alguns dias atrás, com recorte e colagem dos alimentos que eles consomem durante o almoço (Figura 2) e o jantar.

O ajudante do dia ⁶ distribuiu as folhas de recorte (anexo D) e as folhas de colagem (anexos E e F, respectivamente).

Procurou-se oferecer uma grande variedade de imagens que contemplasse os tipos de alimentos que eles poderiam consumir no almoço e no jantar; por outro lado, isso dificultou a realização da atividade pelas crianças.

Conversando com o aluno 3:

Prof.^a: *Você gosta de salada de maionese, CF?*

(Fez que não com a cabeça.)

Prof.^a: *Então porque você colou?*

CF: *É arroz, tia.*

...

Conversando com o aluno 7:

⁶ Ajudante do dia é o aluno escolhido, através de diferentes critérios, para auxiliar o professor na distribuição de materiais e organização da classe.

AG: *O que é isso?* (apontando para a figura)

Prof.^a: *É nuggets.*

AG: *Eu como na escola.*

...

Indagações do aluno 8:

TS: *Isso é salada de tomate? Eu como e minha prima Rute come um monte.*

...

Respostas do aluno 9:

MJ: *Eu gosto disso* (apontando para a salada de beterraba).

...

Respostas do aluno 10:

FF: *Eu gosto de peixe, mas eu não como peixe no almoço nem na janta.*

...

Conversando com o aluno 11:

Prof.^a: *Você come chocolate no almoço?*

PC: *Minha mãe compra feijão, refrigerante e chocolate.*

Prof.^a: *Você come arroz e feijão?*

PC: *Não*

Prof.^a: *Mas na escola, você come arroz e feijão no horário do almoço.*

(Balançou a cabeça confirmando. Pegou o arroz com feijão e colou por último.)

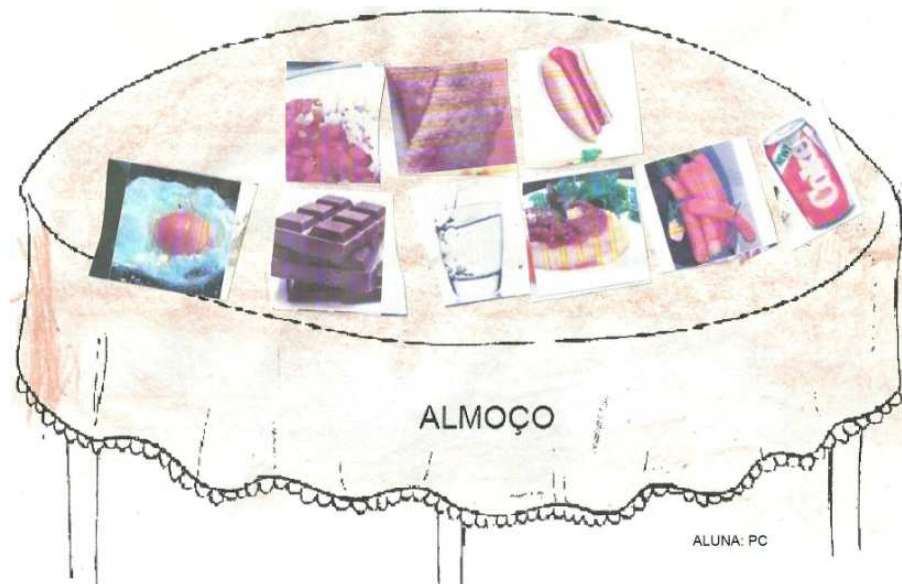


Figura 2 – Atividade de colagem dos alimentos consumidos no almoço
 Fonte: a autora, 2011.

Conforme as crianças acabavam a colagem do almoço, eram orientadas para realizarem a do jantar.

Conversando com o aluno 2:

LM: *Eu não gosto de batata frita. Eu como batata do saquinho.* (referindo-se a batata de pacote)

Prof.: *O que mais você come?*

LM: *Sopa, minha vó faz todo dia sopa de letrinha ou miojo.*

...

Conversando com o aluno 12:

Prof.^a: *Você come lanche no jantar?*

FC: *Alguns dias como lanche, alguns dias não.*

Prof.^a: *Toma suco, água ou refrigerante?*

FC: *Refrigerante não. Água.*

...

Conversando com o aluno 5:

Prof.^a: *Você come arroz e feijão no jantar?*

SG: *Não. Como carne na sopa de feijão.*

Neste momento, algumas crianças já estavam cansadas e para terminarem a atividade rapidamente, colaram poucos alimentos. Quando a aula acabou, o aluno GH ainda tinha a folha em branco. A professora, em sua função, sentou-se com ele para auxiliá-lo.

1ª AULA – Parte 3

PROCEDIMENTO:

Em roda, introduziu-se a discussão sobre a importância da alimentação.

Prof.^a: *Por que a gente come?*

SG: *Danone de ameixa é bom.*

AL: *Para fazer cocô.*

SG: *Cocô molinho.*

Prof.^a: *Mas, por que é importante comer?*

SG: *Feijão*

AG: *O ferro, para ficar forte.*

A professora organizou as idéias de AG e devolveu em forma de pergunta:

Prof.^a: *Feijão tem ferro e ajuda a ficar forte, é isso?*

Balançaram a cabeça em sinal afirmativo.

Pelas respostas das crianças, dizendo o nome de alimentos, foi possível perceber que as mesmas se atentaram para a palavra comer e não para o porquê é importante comer. Quando o aluno AG lembrou que o feijão tinha ferro, a professora utilizou os alimentos citados para relacioná-los com sua funcionalidade para o corpo.

GT: *Banana*

Prof.^a: *Para que serve a banana?*

GT: *Vitamina*

SS: *Maça*

O aluno SS lembrou-se da maçã quando o GT falou “vitamina”, o que provavelmente indica que para ela esta palavra está relacionada a uma espécie de suco feito com frutas, inclusive maçã. Já AL completou a ideia dizendo que este tipo de suco era batido no liquidificador.

AL: *Se bater maçã e pêra no liquidificador (falou tudo enrolado) fica vitamina.*

AG: *Ovo tem vitamina, porque come e fica forte.*

Prof.^a: *Que mais?*

MJ: *Arroz*

Prof.^a: *O que o arroz faz no corpo, MJ?*

MJ: *Não faz nada.*

Prof.^a: *Então por que a gente come?*

AG: *Para ficar forte.*

GH: *Faz crescer e ficar forte.*

Prof.^a: *Ah, então a gente come para ficar forte! Mas além de comer para ficar forte, por que mais a gente come?*

SG: *Para crescer.*

AG: *Para brincar com os amigos, jogar bola.*

MJ: *Para ficar forte.*

GT: *Para correr.*

WD: *Para ficar grande.*

CF: *Para ficar forte, andar de carro.*

PC: *Por que sim.*

AL: *Para ficar forte das pernas, para andar de moto.*

Prof.^a: *Como é que eu fico forte?*

AL: *Você come, aí vai para o ombro, braço, perna...*

Prof.^a: *O alimento anda pelo corpo?*

Uníssonos: *Anda*

Embora a ideia de que o alimento ande pelo corpo não esteja totalmente certa, não foi realizada nenhuma correção, uma vez que no planejamento das atividades está previsto um vídeo que explica como o alimento é aproveitado pelo corpo.

GT: *Carne.*

PC: *É para engolir.*

Prof.^a: *O que tem dentro da carne?*

AG: *Sal.*

GT: *Não pode comer muito sal.*

Prof.^a: *Por que?*

SS: *Faz problema.*

SG: *Faz mal.*

GH: *Fica doente.*

Prof.^a: *Qual doença?*

Silêncio. Não sabiam. AG balançou os ombros indicando que não fazia ideia.

Prof.^a: *Hipertensão arterial ou pressão alta.*

Para finalizar foi colocado o vídeo da Discovery Kids: “Doki Descobre - café da manhã”, que explicou a importância de se tomar o café da manhã para começar o dia com energia, fazendo as atividades que se gosta; bem como, os alimentos mais saudáveis para essa refeição.

2ª AULA

PROCEDIMENTO:

Em classe, foram retomadas com os alunos as ideias da aula anterior sobre o porquê as pessoas comem e qual é a importância dos alimentos para o corpo. Explicou-se a eles que assistiriam a dois vídeos sobre alimentação saudável. Como a lousa digital da classe estava ruim, os alunos foram levados a sala de vídeo da escola. O primeiro vídeo a ser passado foi “Ciências 4 – Alimentação Saudável – Parte 1”.



Figura 3 – Personagens da história
Fonte: Vídeo Ciências 4 – Alimentação Saudável (Parte 1)

O vídeo apresentou o Mico Quebra Galho que comeu uma travessa inteira de bananas açucaradas e teve dor de barriga. O professor, ao lado dele, comentou que é preciso se alimentar de maneira certa. O Mico então perguntou quanto de cada coisa ele deveria comer e para responder a isso, o professor apresentou a pirâmide alimentar.



Figura 4 – Vídeo apresentando a Pirâmide alimentar
Fonte: Vídeo Ciências 4 – Alimentação Saudável (parte 1)

O vídeo foi sendo pausado em pontos estratégicos para exploração da organização da pirâmide alimentar em níveis e identificação dos alimentos que faziam parte de cada um deles. O professor explicou ao Mico que é preciso comer os alimentos que fazem bem a saúde e não apenas os se gosta.

Assistiram somente 3 minutos do vídeo, porque o áudio do mesmo estava ruim e as crianças começaram a dispersar quando o personagem do Mico e o professor foram até a feira para conhecer os alimentos.

O segundo vídeo: “Conhecendo os alimentos como Sr Banana”, explicou sobre como os alimentos são aproveitados pelo corpo e contribuem para a saúde. Segundo a ideia inicial dos alunos, os alimentos depois de ingeridos andavam pelo corpo, indo para os braços e para as pernas fazendo o corpo crescer e ficar forte.



Figura 5 – Personagem Sr Banana

Fonte: Vídeo - Conhecendo os alimentos com o Sr Banana

Este vídeo tratou da importância dos alimentos no dia-a-dia. Ele explicou que comer bem significa comer alimentos com qualidade e variedade.

Através de desenhos ilustrou o que acontece quando alguém come em quantidade exagerada – excesso de peso e obesidade; e quantidade insuficiente – desnutrição, redução do crescimento e queda de cabelos



Figura 6 – Origem dos alimentos

Fonte: Vídeo - Conhecendo os alimentos com o Sr Banana

Os alimentos usados pelo homem têm origem nos reinos vegetal, animal e mineral e todos são formados de princípios nutritivos. Os princípios nutritivos são classificados em grupos e são chamados de proteína, carboidratos, gorduras, sais minerais e vitaminas.



Figura 7 – O processo de Digestão

Fonte: Vídeo – Conhecendo os alimentos com o Sr Banana

Depois de ingerirmos os alimentos, estes sofrem um processo de digestão e os princípios nutritivos reduzidos aos seus componentes mais simples são absorvidos, isto é, deixam o tubo digestivo e passam pelo sangue, sendo aproveitados pelo organismo para diferentes fins.

Quando o vídeo entrou no tema pirâmide alimentar foi encerrada a apresentação, pois este conteúdo já havia sido estudado.

Na sala de aula, a professora, em sua função, colocou a figura da pirâmide alimentar infantil, da Sociedade Brasileira de Pediatria, na lousa digital, para que as crianças localizassem nela, onde estava seu alimento preferido.

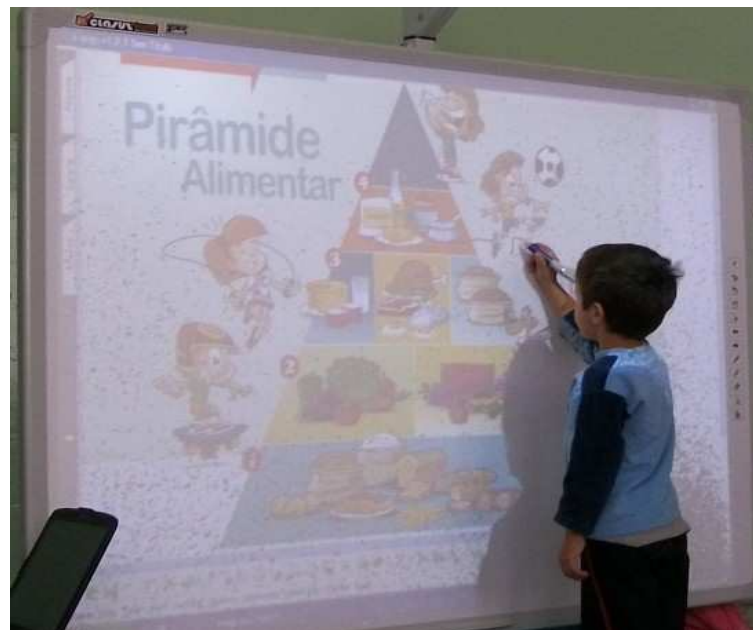


Figura 8 – Fotografia: Aluno localizando seu alimento preferido na pirâmide alimentar

Fonte: a autora, 2011.

Cada aluno escreveu o nome dentro da pirâmide, próximo ao alimento preferido, para depois conferirmos os níveis que mais tinham tido seus alimentos

assinalados. Para manter o mesmo padrão de anotações, a professora deixou somente a inicial feita pelos alunos e completou em vermelho a segunda letra que os identifica.

No nível 1 - Carboidratos: o SG e a PB escolheram a mandioca. A TS escolheu o pão.

No nível 2 – Frutas e Hortaliças: o CF escolheu a banana e a PC, a maçã. O CF recusava-se a escrever porque não tinha o desenho da banana, somente de outras frutas. Ele queria desenhar uma banana para depois escrever. Foi explicado a ele que a banana fazia parte do grupo das frutas e todos sabiam que ele gostava desta fruta e não das outras. O GT e a AL escolheram a cenoura.

. No nível 3 – Leites, Carnes e Leguminosas: o AG escolheu “Danone”, o GH escolheu ovo, o FF e o WD escolheram feijão.



Figura 9 – Pirâmide Alimentar com anotações dos alunos

Fonte da Pirâmide: Departamento de Nutrologia – Sociedade Brasileira de Pediatria

Solicitou-se às crianças que observassem a pirâmide alimentar e respondessem se poderiam comer somente alimentos de um nível dela, como por exemplo, do Nível 1 onde está a mandioca, o pão, o macarrão e o arroz, etc.

AL: *Não, porque engorda tia.*

FF: *Dá as coisas.*

Prof.^a: *Que coisas?*

AG: *Igual o macaco.* Lembrou-se do vídeo apresentado

Prof.^a: *Dor de barriga.* Concordaram

A roda de discussões foi encerrada com a professora pontuando mais uma vez a importância do consumo variado de alimentos no dia-a-dia, e mostrando que uma forma de fazer isso é comer pelo menos um item de cada nível da pirâmide alimentar.

3ª AULA

PROCEDIMENTO:

Para trabalhar o grupo dos carboidratos, foram apresentados vários alimentos para a classe. Enquanto os mesmos eram tirados da sacola, SG viu o pote com macarrão e disse: “*Eu gosto de macarrão*”.

Nesse momento, a professora estendeu uma toalha no chão da sala e todos sentaram ao redor dela, organizou os alimentos em fila no centro da toalha, em potes transparentes e, por fim, explicou que seria realizado um experimento com esses alimentos, sem revelar o objetivo:

EXPERIMENTO:

Para identificar a presença de amido nos alimentos, pode ser utilizado o iodo (composto químico) como indicador. Para realizar esta experiência são necessários:

1. Solução de iodo – comprada em farmácia
2. Alimentos de diversos grupos:
 - ✓ Carboidratos: pão, macarrão, bolacha, salgadinhos industrializados, aveia em flocos e arroz
 - ✓ Proteína: leite, carne
 - ✓ Minerais e vitaminas: laranja e folha de couve
 - ✓ Lipídios: margarina e chocolate

Procedimentos:

1. Preparar os alimentos que serão usados e separá-los em recipientes plásticos individuais (potes transparentes);
2. Questionar o nome dos alimentos para verificar se eles os identificam corretamente;
3. Usando o conta gotas, pingar nos alimentos, um a um, a solução de iodo;

4. Observar os resultados;
5. Discutir a diferença de coloração nos alimentos;
6. Pedir aos alunos para agrupar os alimentos que mudaram de coloração e tentar explicar o que aconteceu, e
7. Explicar que o amido faz parte do grupo de carboidratos e é um dos carboidratos que devemos consumir em pequena quantidade na nossa alimentação.

Fundamentação:

O alimento que contém amido, quando em contato com a solução de iodo ficam violeta ou negro, porque o amido é rico em carbono e o iodo reage com o carbono apresentando essa coloração.

As crianças queriam experimentar os alimentos, enquanto os mesmos eram identificados. AG perguntou “*mas a gente não vai comer?*”, LM “*pra linguinha conhecer o sabor*”. Foi explicado que eles experimentariam a receita que seria realizada depois, mas mesmo assim, insistiram tanto que foi permitido que provassem o macarrão cozido, o salgadinho e a mexerica. Quando chegou a hora de identificar o filé de frango grelhado, as respostas foram “*pizza*” e “*pão*”. Para os alunos visualizarem melhor o alimento, o mesmo foi tirado do pote; SG encerrou a conversa “*você não tá vendo que é bife?*”. Outro alimento que eles não souberam nomear foi a aveia em flocos, mas quando foi explicado que era aveia, TS comentou “*minha avó come aveia com leite e eu também*”.

Em seguida, o iodo foi colocado num copo descartável de café para que as crianças observassem a cor e o cheiro do dele. Eles não chegaram numa definição exata da cor, uns disseram amarelo, outros vermelho e ficou amarelo e vermelho, mas concordaram que o cheiro era de remédio. Nesse momento, a professora explicou que o iodo é usado para limpar machucados e fazer curativos de cirurgia. SG mostrou a cicatriz que tem da cirurgia do rim que realizou.

Foi pedido as crianças que prestassem bastante atenção nos alimentos, após colocarem o iodo sobre ele, para poder contar aos demais o que estava

acontecendo. Cada aluno recebeu um copinho de café com um tipo de alimento. O frasco de iodo foi sendo passado na roda para que eles tivessem a oportunidade de realizar a experiência e observar os resultados individualmente. Depois, o pote deveria ser mostrado ao grupo para ver se todos concordavam com o resultado da cor que o alimento ficou.

AL colocou o iodo na manteiga e todos concordaram que ficou amarelo. GT pingou no leite e novamente concordaram que ficou amarelo; o AG disse “*que cheiro ruim*”. WD ficou com o arroz, quando pingou, olhou para mim e disse “*Tá ficando preto!*”, o AG que estava perto emendou “*É mesmo!*”. Como professora, perguntei: “*Alguém já comeu arroz preto?*”. A TS respondeu: “*Tia, eu já; minha mãe deixou queimar e ficou preto.*” O SG emendou “*eu já comi feijão preto, na feijoada*”.

Depois foi a vez do macarrão e todos concordaram que ficou preto; em seguida foi o salgadinho industrializado que também ficou preto. Já a mexerica causou divergência, uns acharam que ficou laranja e outros, vermelha. O mesmo aconteceu com o frango. Já a folha de couve, segundo o GH ficou “*verde e vermelha*”. Após discussões concordaram que a couve não teve alteração de cor, estava verde. O mesmo aconteceu com o chocolate, não mudou de cor. A bolacha e a aveia ficaram pretas, assim como o pão. A PC disse “*ficou queimado*”.

Quando todos já haviam participado, foi indagado: “*E agora, como é possível arrumar esses alimentos?*” AG, respondeu de pronto: “*Juntar preto com preto*”. Foi solicitado a ele que fizesse isso. Todos imediatamente ajoelharam para ver. O SG arrumou os outros. O GT discordou “*Tem que por os amarelos com amarelos (manteiga e leite)*”. Formaram-se três grupos: pretos, amarelos e vermelhos.



Figura 10 – Fotografia: Agrupamento dos alimentos após a experiência com o iodo.
 Fonte: a autora, 2011.



Figura 11 – Alimentos que não reagiram ao iodo.
 Fonte: a autora, 2011.



Figura 12 – Alimentos que reagiram ao iodo
 Fonte: a autora, 2011.

Conversando com os alunos:

Prof.^a: *Por que esses alimentos ficaram pretos e os outros não?*

AG: *Por que colocou pouco disso (indicando o iodo) neles.*

(A professora pingou mais iodo nos alimentos que não haviam ficado pretos.)

Prof.^a: *Mudou a cor?*

(As crianças responderam que não.)

Prof.^a: *Então, porque só esses alimentos mudaram de cor, o que será que aconteceu com eles?.*

(Ninguém respondeu.)

WD: *Eu não sabo.*

Foi perceptível que os alunos não conseguiam explicar com as perguntas que a professora estava fazendo, por isso foi alterada a forma de raciocínio, para que pudessem construir as respostas.

Prof.^a: *Do que é feito a bolacha? Como se faz bolacha?*

TS: *De leite e farinha.*

SG: *O pão também.*

Prof.^a: *Como se faz o salgadinho?*

LM: *Vai farinha.*

Prof.^a: *E a aveia?*

WD: *Leite.*

Prof.^a: *Não, a aveia não faz com leite.*

WD: *Minha mãe faz aveia com leite.*

SG: *O leite não ficou preto porque é feito da vaca.*

Prof.^a: *O leite é produzido pela vaca.*

Prof.^a: *A aveia é feita de amido (não lembrava o termo cereal na hora). Mas pode também virar farinha.*

Prof.^a: *E o macarrão e o arroz?*

Classe: *Farinha.*

Prof.^a: *O iodo é como um detetive que encontra os alimentos que tem...*

Classe: *Farinha.*

Prof.^a: *Os alimentos que tem farinha, na verdade, amido, ele deixa preto.*

A pirâmide alimentar foi desenhada na lousa e perguntou-se aos alunos quais os alimentos que estavam na base da pirâmide? Eles souberam responder: arroz, macarrão, bolacha, batata, pão. Explicou-se que todos esses alimentos da base são chamados de carboidratos e possuem amido. Esses alimentos são os responsáveis por nos dar energia.

Utilizando o lego, montou-se uma estrutura usando peças amarelas, vermelhas e laranjas para esclarecer que os alimentos chamados de carboidratos são formados por moléculas de amido, que se juntam até formar o alimento inteiro. Quando esses alimentos são ingeridos, essas moléculas vão sendo quebradas;

primeiro com os dentes – através da mastigação e depois no estômago. As moléculas de amido são grandes. O cérebro utiliza somente as moléculas de glicose para pensar e estudar, por isso é importante comer algum alimento que tenha carboidrato logo cedo antes de vir à escola. As peças do lego foram sendo desmontadas e reagrupadas por cor. As peças amarelas representaram as moléculas de glicose que seriam usadas pelo cérebro.



Figura 13 – Fotografia: Simulação do agrupamento e desagrupamento das moléculas de carboidrato
Fonte: a autora, 2011.

Em seguida, os alunos foram convidados a preparar uma receita com carboidrato: o arroz; Arroz da Barbie. “*Quem já viu um filme da Barbie?*” Todos, inclusive os meninos. “*De que cor será que é o arroz da Barbie? SS “Rosa!”*”

Na cozinha da escola, as crianças acompanharam cada passo da receita, mas não auxiliaram desta vez por causa dos perigos de se mexer com faca – descascar o alho, com o fogo – se queimar e com o óleo quente – espirrar e queimar também. Eles entenderam e concordaram.

Para que o arroz ficasse cor de rosa, foi batida beterraba com água no liquidificador, coado e colocado no arroz para cozinhar.



Figura 14 – Fotografia do preparo da receita: Arroz da Barbie

Fonte: a autora, 2011

Enquanto o arroz cozinhava, os alunos voltaram para a sala de aula e leram um texto informativo sobre a importância dos carboidratos para o corpo, (anexo G), auxiliados pela professora. As informações do texto foram sendo discutidas e relacionadas com o que já sabiam. O texto citou a questão das moléculas e a professora lembrou-os da estrutura com as peças do lego. Quando o texto citou que os carboidratos deveriam corresponder a 60 % da nossa alimentação, foi explicado que era necessário, nas refeições principais, ingerir algo que tivesse carboidrato. Na lousa foram listadas as refeições para que eles sugerissem que carboidratos poderiam ser consumidos nelas:

CAFÉ DA MANHÃ: pão ou bolacha

ALMOÇO: arroz

LANCHE DA TARDE: pão ou bolacha

JANTAR: macarrão, arroz

Respondendo ao aluno 1:

WD: *Tem que por feijão também.* O amigo SG tinha acabado de citar arroz.

Prof.^a.: *Mas o feijão não faz parte do grupo dos carboidratos, neste momento quero saber somente dos alimentos da base da pirâmide alimentar que precisam ser consumidos em todas as refeições. O feijão faz parte do nível 3, onde ficam as carnes, leites e leguminosas.* A professora mostrou na pirâmide.

Respondendo aos alunos 2 e 3:

SG: *Mas vai comer pão e bolacha duas vezes?*

Prof.^a.: *Sim, mas é importante comer em quantidades pequenas, porque o carboidrato dá energia e se nós não gastarmos essa energia brincando, andando de bicicleta, jogando bola, correndo, ela vai se acumular no nosso corpo em cápsulas de gordura.* (Criou-se uma ilustração para explicar as cápsulas de gordura). *E como foi explicado no texto, isso levava a obesidade, ou seja, a pessoa fica gordinha e pode ter problemas de saúde.*

AL: *Fica como eu?*

Prof.^a: *Você está gordinha?*

Ela balançou a cabeça em sinal afirmativo.

Prof.^a: *Então, você precisa comer quantidades pequenas de carboidrato e praticar bastante atividade física.*

Conversando com a classe:

Prof.^a: *Para gastar a energia que o carboidrato nos dá, não podemos ficar em casa, só sentados vendo televisão ou jogando vídeo-game, precisamos fazer bastante movimentos.*

Para encerrar foi proposto que eles registrassem a receita do Arroz da Barbie na lousa digital (Figura 15).



Figura 15 – Registro da receita: Arroz da Barbie

Fonte: a autora, 2011.

O arroz ficou pronto e, para surpresa de todos, não ficou rosa, mas alaranjado. Não foi possível explicar às crianças o que tinha dado errado.

O combinado é que as crianças precisam experimentar os alimentos, mas não são obrigados a comê-los, se não gostarem. Porém, é preciso que a “*a linguinha possa sentir o gosto para que ela vá se adaptando aos sabores que não conhece*”. A PC, o SG e o LM de início resistiram à experimentação, mas depois concordaram. A

PC gostou, comeu tudo e até repetiu. O SG também comeu tudo. O LM só experimentou. O GT comeu uma garfada e disse “*Não quero, não gostei tia*”. Quando a AL pediu para repetir pela terceira vez, como professora intervi: “*Depois, você vai gastar toda a energia que o arroz vai te dar? Porque se não, ela vai ser armazenada no seu corpo, na forma de gordura, lembra?*” Fez que sim com a cabeça e lhe foi servido mais um pouquinho. Várias crianças repetiram o prato (Figura 16).



Figura 16 – Fotografia da degustação do Arroz da Barbie

Fonte: a autora, 2011.

4ª AULA

PROCEDIMENTO:

Para esta atividade foram providenciados os seguintes alimentos: mamão, banana, maçã, abacate, goiaba, manga, maracujá, melão (congelado), laranja, abacaxi, damasco seco, castanha do Pará, nozes, leite e granola.

As frutas foram colocadas em cima de duas carteiras de maneira que ficassem visíveis as crianças. O melão congelado, o damasco e as castanhas ficaram separados para um segundo momento.

Prof.^a: *Eu trouxe hoje, várias frutas para nós trabalharmos*

CF: *Eu gosto de banana.*

Todos começaram a falar junto, contando que fruta gostavam.

Prof.^a: *Tudo bem, mas agora eu quero saber como eu posso arrumar essas frutas?*

AG: *Mamão com banana.*

Prof.^a: *Eles tem algo em comum? No que eles são parecidos?*

SG: *São amarelos.*

Prof.^a: *A casca deles é amarela, mas é por dentro?*

SG: *Não, o mamão é laranja.*

AL: *E a banana é amarela.*

Prof.^a: *Amarela ou branca?*

SG: *É branca.*

Prof.^a: *Se eu considerar a cor que as frutas são por dentro e não por fora, como eu poderia separá-las?*

AG: *O abacate é verde.*

Prof.^a: *Tem mais alguma fruta aqui que é verde?*

FC: *Tem uva.*

Prof.^a: *Isso mesmo, tem uva que é verde. Tem o kiwi que também é verde, mas eu trouxe uva e kiwi, FC?*

(FC Fez que não com a cabeça.)

Prof.^a: *Então eu poderia colocar o abacate com mais alguma fruta?*

LM: *O abacaxi.*

Prof.^a: *O abacaxi é verde por fora, mas e por dentro LM?*

Balançou a cabeça.

SG: *É branco.*

Prof.^a: *Muito bem, SG. E aí, com quem vai ficar o abacate?*

SS: *Sozinho.*

Prof.^a: *Então eu vou colocar ele aqui no cantinho. (coloquei na ponta da carteira e afastei as outras frutas) E agora?*

SS: *A goiaba.*

Prof.^a: *Com quem eu vou colocar a goiaba?*

SG: *A goiaba é vermelha por dentro*

AL: *Tem goiaba branca. No sítio do meu tio tem um monte de goiaba branca.*

Prof.^a: *Esta é vermelha por dentro. Com que eu posso colocar a goiaba?*

LM: *Maça.*

Prof.^a: *A maça é vermelha por fora, mas e por dentro, ela é vermelha.*

AG: *Não, é branca.*

WD: *Com morango.*

Prof.^a: *Isso, o morango é vermelho também.*

FC: *A melancia.*

Prof.^a: *Isso mesmo. Mas eu não trouxe nem morango e nem melancia. Dá para colocar a goiaba com alguma outra fruta vermelha?*

Observaram e concluíram que não.

Prof.^a: *Então vou colocar a goiaba depois do abacate. O abacate é a única fruta verde e a goiaba é a única fruta vermelha.*

SG: *Coloca o mamão com a laranja.*

Prof.^a: *Por que?*

SG: *Eles são laranja.*

Agrupei o mamão e a laranja depois da goiaba (a carteira ficou cheia)

Prof.^a: *Sabia que as frutas laranjas nós podemos juntar com as amarelas, porque elas tem os mesmos nutrientes? Tem mais alguma fruta que é laranja ou amarela por dentro?*

AL: *O maracujá.*

AG: *A manga.*

Prof.^a: *Muito bem. Vamos colocar o maracujá e a manga também aqui. (Agrupei-os em outra carteira)*

Prof.^a: *E o abacaxi?*

GT: *Também.*

Prof.^a: *E agora, a banana, a maçã? Que cor eles são por dentro?*

SG: *Branco*

CF: *Eu gosto de banana.*

Prof.^a: *Você já falou isso. Então, posso colocá-los juntos?*

AG: *Pode. (Todos concordaram.)*

Quando as frutas ficaram organizadas por cor: verde, vermelha, laranja ou amarela e branca, foi explicado que cada cor indicava um nutriente específico presente e contribuía de uma forma diferente para o corpo, conforme as informações do quadro abaixo:

	<p>As frutas verdes têm essa cor por causa da clorofila. O consumo de alimentos desta cor ajuda a repor a energia gasta pelo corpo e a combater doenças como câncer. Elas também melhoram a saúde da visão e fortalecem os ossos.</p>
	<p>As frutas vermelhas possuem o licopeno. Elas ajudam a manter a saúde do coração, a boa memória e o sistema urinário saudável.</p>
	<p>As frutas amarelas ou laranjas são ricas em betacaroteno e vitamina C. Ajudam também a defender o corpo das doenças, principalmente gripes.</p>
	<p>As frutas brancas têm flavona que deixa os alimentos ricos em minerais, vitamina B6 e outros importantes nutrientes para o corpo. Essas frutas são os “soldados do corpo”, porque ajudam a proteger o sistema imunológico contra doenças. Também trabalham na formação e manutenção dos dentes e dos músculos.</p>

Figura 17 – Quadro: As cores das frutas e suas funções no nosso organismo

Fonte: informações - http://saudedamulher.pt/nutricao_poder-das-frutas.php; figuras – abacate <www.todaperfeita.com.br>; melancia <www.nickmartins.com.br>; laranja <www.poemasecores.com>; banana <www.portuguese.alibaba.com>

A professora explicou que também existiam frutas de cor roxa como: ameixa, figo e uva que são ricos em antocianina, que auxiliam na manutenção do apetite; bem como, frutas castanhas, ricas em fibras que ajudam a regular o intestino, previnem doenças do coração e combatem o cansaço. Mostrei as castanhas que estavam em potes.

As crianças ajudaram a levar todas as frutas até a cozinha da escola, para a atividade: Balcão dos Sucos, onde eles escolhem que sucos gostariam de experimentar.

Na cozinha, comentou-se que os sucos poderiam ser preparados com água, leite ou até o suco de outra fruta, como por exemplo, laranja. O AG disse que queria tomar suco de abacate, então se começou por este. Prof.^a: “De onde vem o abacate?”, “Da grama” foi a resposta. As crianças tinham visitado a horta da escola, onde há um abacateiro, e os abacates estavam caídos no chão, talvez por isso associaram com a grama. Como professora, lembrei-os da árvore.

A AL esclareceu que abacate batia com leite e assim foi feito. O combinado com as crianças é que todos precisam experimentar, mas não são obrigados a beber mais se não gostarem. CF, FC, SG e PC apenas provaram o suco de abacate com leite. O CF mais uma vez comentou: “Eu só gosto de banana”. O FC fez cara de nojo o tempo todo.



Figura 18 – Fotografia: Experimentação dos sucos.

Fonte: a autora, 2011.

O liquidificador da escola é industrial e isso prejudicou a aula. Para ele funcionar corretamente precisa ter uma grande quantidade de alimentos. Em virtude disso, ele não bateu completamente as frutas, ficando alguns pedacinhos no suco; isso causou reação nas crianças, principalmente de nojo, quando sentiam os pedacinhos.

Para agradar CF foi colocada banana no suco com o abacate para ver se mudaria o gosto. Alguém sugeriu maçã também e foi batido tudo junto. A professora, brincou com as crianças dizendo que havia um pozinho mágico para deixar o suco bem forte (granola) e se eles não queriam experimentar também. Concordaram. Mas a hora de beber o suco foi um fiasco. Somente experimentaram, com raras exceções: AG, AL, GH.

As crianças sugeriram começar outro suco, agora de abacaxi. Descascou-se a fruta e eles manusearam as cascas. Realizou-se o suco e cada criança ao menos experimentou um pouco.

Depois SG sugeriu suco de laranja e, um de cada vez, espremeu a laranja no espremedor de frutas. Contra a vontade das crianças a professora misturou o suco de abacaxi na laranja. O FC não queria nem experimentar, a PC experimentou e jogou fora. O CF reclamou que só gostava da laranja.



Figura 19 – Fotografia: Alunas auxiliando no preparo do suco de laranja.

Fonte: a autora, 2011.

Como as crianças já estavam saciadas, parou-se o preparo dos sucos. Relembrou-se rapidamente os sucos que tinham sido preparados, qual era a cor das frutas utilizadas e se tinham gostado ou não.

A professora retomou a conversa do início da aula sobre as frutas castanhas e mostrou a castanha do Pará e as nozes, dando um pequeno pedaço para cada criança experimentar. Novamente houve resistências, mas a professora comparou as castanhas com amendoim e como todos já tinham provado amendoim, aceitaram experimentar as castanhas. O CF e o FC só experimentaram, mas as demais crianças repetiram.

As crianças voltaram para a classe onde assistiram a dois pequenos vídeos: um com a música Pomar - Palavras Cantadas e outro Doki Descobre – De onde vêm as frutas e a família dos alimentos.

Finalizando a parte teórica da aula, foi explicado que nas frutas encontra-se, além dos nutrientes específicos relacionados às cores, nutrientes que agem especialmente numa parte ou num problema do corpo, como por exemplo, a laranja, que por ser rica em vitamina C é muito usada para combater doenças como gripe e resfriado. A maçã por se antioxidante, funcionava como uma detergente para a garganta. A melancia, rica em água, ajudava o funcionamento dos rins e assim por diante.

Concluindo esta etapa, foi colocado um jogo de ligar, na lousa digital, onde os alunos precisavam relacionar cada fruta com sua ação no organismo.



Figura 20 – Fotografia: Realização da atividade de relacionar as frutas com as suas ações no nosso organismo.

Fonte: a autora, 2011.

Em seguida, os alunos registraram a atividade de preparo dos sucos.

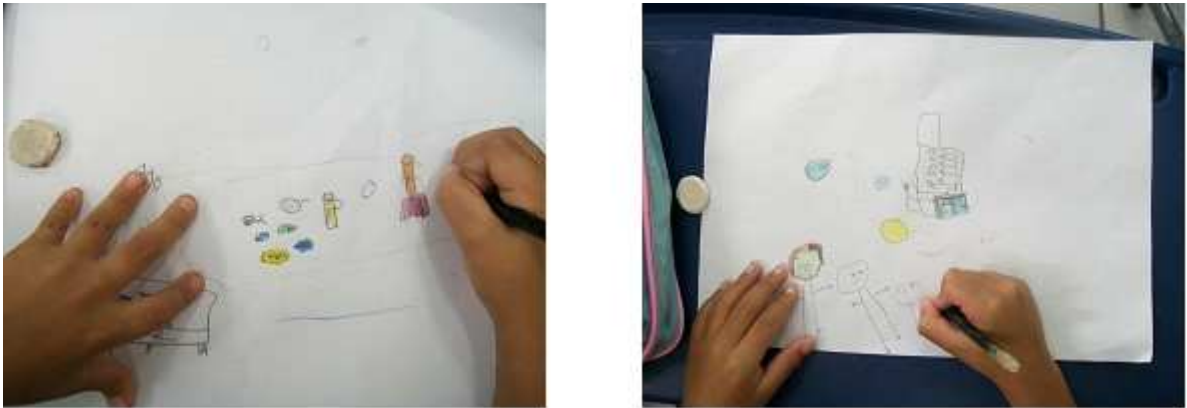


Figura 21 – Fotografia dos alunos registrando a aula, através de desenhos

Fonte: a autora, 2011.

Durante a semana, as frutas que sobraram desta atividade foram sendo apresentadas para as crianças degustarem.

1ª Fruta – Goiaba – CF concordou em comer só o miolo. Pediu para a professora escrevesse para a mãe dele, contando que ele tinha comido a fruta. Isso foi feito e no dia seguinte, ele veio contando que o pai tinha comprado “aquela que eu comi só o meio” para ele.

2ª Fruta – Manga – teve uma aceitação ótima.

3ª Salada de frutas – Mamão, maçã, banana e laranja – CF, FC e PC não comeram a salada de frutas. A PC alegou que a laranja estava azeda e ela não gostava de mamão. O LM não gostava de mamão, mas comeu as outras frutas da salada. A professora, na hora do almoço, ensinou as crianças a deixar os alimentos que não gostavam de comer, no cantinho do prato; e eles fizeram isso com a salada de frutas. As frutas que não comiam deixavam no pote. O SG que também não gostava do mamão, comeu só a maçã e a laranja. A SS antes de receber o pote de salada de frutas, perguntou: “*Deixa eu comer só um mamão? Eu nunca comi tia.*” Experimentou um pedaço. Prof.^a. “*Gostou? Posso por mais?*” Fez que sim com a cabeça. Comeu toda a salada. A TB disse “*Fruta faz muito bem, né tia?*”

4.5 COLETA DOS DADOS COM A FAMÍLIA

1º ENCONTRO COM OS PAIS

PROCEDIMENTO:

O primeiro contato com os pais foi na Reunião de Pais que ocorreu no dia 22 de fevereiro deste ano. Nesta data, foi explicado a respeito do projeto e do quanto seria importante a presença deles nos quatro encontros previstos, que seriam realizados na escola, com duração de uma hora apenas, para conversar sobre a alimentação das crianças e de que forma a escola poderia auxiliar na formação de hábitos alimentares saudáveis. Comentou-se sobre o questionário, que seria enviado para casa, investigando a alimentação da família, que não era por curiosidade, mas para se ter dados mais precisos para intervenção com os alunos. Solicitou-se também autorização para uso da imagem das crianças (apêndice K) e ficou combinado que seria enviado um bilhete agendando o 1º encontro (apêndice L).

De acordo com o combinado com a direção da escola, os encontros seriam realizados no HTP⁷ da professora, pois era preciso conciliar um horário que permitisse a presença dos pais, geralmente após as 18h00min e em que a escola estivesse aberta. O primeiro encontro foi marcado somente em abril em função das atividades pedagógicas que já estavam previstas para serem realizadas no horário de HTP da professora.

Como é comum as crianças acompanharem os pais nas reuniões noturnas, foi preparado um espaço com jogos para acomodá-las durante o período.

As mães e avós que vieram foram pontuais. Estavam presentes:

MV – mãe do SG

EA – mãe do GT

JA – mãe da AL

⁷ HTP – Hora Trabalho Pedagógico. Período que o professor permanece na escola, sem alunos, para realizar atividades de planejamento ou reuniões. Neste caso em específico, o HTP ocorre às terças-feiras, das 17h00min às 19h00min.

L – avó do LM
EC - mãe do FF

O encontro começou com o agradecimento pela participação das presentes e uma apresentação de slides explicando a importância do projeto “A saúde e a educação alimentar no processo de ensino”. Foram expostos os dados da organização mundial de saúde, com as estimativas sobre excesso de peso em crianças até o ano de 2015 e os gráficos de excesso de peso e frequência de obesidade em crianças e adolescentes no Brasil, realizados por Melo (2011).

Perguntou-se as mães se elas achavam importante a criança ter uma alimentação saudável e por que.

Todas as presentes concordaram que as crianças precisam se alimentar bem, principalmente por causa da saúde. EC contou que o pai dela morreu de obesidade mórbida com 47 anos, não tinha caixão para colocar o corpo e que os irmãos dele também sofreram do mesmo mal. Disse que o pai sempre a obrigou a comer muitas frutas e verduras e que hoje, ela faz o mesmo com os filhos (FF de 5 anos e um bebê de 9 meses). Mas ela mesma não come tudo que dá a eles, tem pavor a obesidade.

MV comentou que SG em casa, come muita verdura que adulto não gosta. Ela tem que fazer brócolis, berinjela, quiabo, coisas que ele gosta e pede. Disse que na infância tirava fotos dos pratos que ele comia, porque as pessoas não acreditavam que ele gostasse de comer verduras e legumes.

JA disse que sabe que a filha está acima do peso, mas que ela come muito. Disse que sua irmã até já ameaçou denunciá-la para o conselho tutelar se ela não cuidar da alimentação da menina. Mas que é difícil controlar o apetite da AL, se deixar ela come o dela e até o do irmão. Contou que a menina ficou assustada com a bronca da tia, que na discussão comentou que AL precisava comer tomate, pepino...; e por isso, hoje, ela sempre pergunta se a mãe comprou tomate e pepino. Al não tem problema para comer frutas e verduras, o problema é o quanto come, pois sempre quer repetir.

A mãe do GT disse não ter problemas, pois ele se alimenta muito bem.

A avó do LM, por outro lado, tem dificuldades com ele, que não quer comer nada, só tomar leite. Nesta hora, EC comentou que chega a gastar três caixas de leite (36 unidades) por mês em casa, para 4 pessoas.

As respostas dadas sobre a importância de se alimentarem foram registradas na lousa digital:

- ✓ *Saúde, principalmente. A saúde vem na frente de tudo.*
- ✓ *Criança mal alimentada é irritada. Dorme mal se está com fome.*
- ✓ *Criança mais alimentada é mais inteligente.*
- ✓ *Tem que se alimentar bem por causa da disposição para fazer as coisas.*

Em seguida, foi apresentado um vídeo da empresa Kaptiva, sobre a importância de uma alimentação saudável. Depois discutido quais são as dificuldades que as mães e avós enfrentam na alimentação das crianças. Essas respostas também foram sendo registradas na lousa digital:

- ✓ As crianças não têm regras, limites para comer em casa;
- ✓ As crianças gostam das coisas menos saudáveis;
- ✓ Refrigerante é mais prático, o suco demora em preparar;
- ✓ Hábitos como coar o feijão para comer só o caldinho;
- ✓ Tomar muito leite;
- ✓ Não querer forçar a comer para não vomitar;
- ✓ Criança que não come mesmo;
- ✓ Ter que disfarçar a comida, o que tem no prato, porque se não eles não comem.

A professora comprometeu-se a estimular nas crianças o hábito de, pelo menos, experimentar os alimentos. Foi explicado que o paladar da criança vai mudando de acordo com a idade e por isso é comum rejeitarem alimentos que antes comiam bem, mas que é necessário apresentar o mesmo alimento várias vezes de forma que a criança se acostume com o gosto.

Para finalizar, foram distribuídos os questionários e explicado o modo de preenchimento, combinou-se que o mesmo seria enviado para a escola até o final de semana.

Como forma de agradecimento pela presença de todas foi dado um imã de geladeira, de madeira, com a data do próximo encontro. Para os pais que não puderam comparecer, foi enviado um bilhete explicando sobre o encontro e a importância do preenchimento do questionário para a pesquisa.

2º ENCONTRO COM OS PAIS

PROCEDIMENTO:

O encontro começou com os pais sendo informados sobre o andamento da aplicação das atividades com as crianças, como por exemplo, do preparo do arroz da Barbie e dos sucos de frutas. E que as mesmas estavam sendo estimuladas a experimentarem os alimentos, antes de dizerem que não gostam.

Para exemplificar a reação diante de algo novo, foi dado aos pais suco de soja que não é um alimento tão comum. EA, mãe de GT disse “ah, eu não gosto de soja, no meu trabalho eles fazem bife de soja direto”. JA, mãe da AL disse que faz muito leite de soja para os filhos, porque é mais barato e que a mãe dela usa o bagaço da soja para fazer cajuzinho e carne de hambúrguer. A avó do SG disse que na casa dela, ela compra suco de soja para ele e que quando vão outras crianças da família, ela serve também, mas sem mostrar a caixa porque “por frescura, eles não bebem se vêem a caixa”. Foi explicada a importância de insistir para que as crianças experimentem novos alimentos.

A professora procurou desmistificar a idéia de que as caretas que as crianças fazem quando experimentam um alimento novo é de que não gostaram. Comentou-se que os adultos também fazem isso, por conta do tempo de adaptação com o novo sabor; por isso, ao invés de afirmar a criança: “você não gostou”, o ideal seria dizer: “é um gosto diferente do que você está acostumado”.

Em seguida, foram apresentados alguns dados do questionário enviados aos pais que mereciam atenção e troca de ideias:

- Consumo de frutas: Nas atividades dos alunos, nove crianças colocaram que consomem frutas no café da manhã, mas no questionário esse dado não se comprova; o que pode indicar duas coisas: ou as crianças sabem que fruta é um alimento importante e por isso a escolheram ou porque gostam de fruta, mas esta não lhes é oferecida no café da manhã. No lanche da tarde, doze crianças colocaram que consomem frutas; isso se deve a influência da escola, que tem oferecido diariamente aos alunos, frutas no horário do intervalo. As

crianças não só aumentaram seu consumo de frutas, como também tem experimentado uma variedade maior das mesmas.

- Quantidade de refeições: as famílias fazem em média três refeições por dia. Foi discutido a importância de se realizar um número maior de refeições, normalmente orienta-se a comer de 3 em 3 horas, pois isso acelera o metabolismo do indivíduo e diminui a tendência de exageros na próxima refeição. JA comentou que se as crianças não vêem a comida, não ligam, mas se vêem comem tudo. Como professora, pontuei que quando a criança come muito na mesma refeição, pode ser porque não esteja discriminando internamente a sensação de saciedade; é como se precisasse de um sinal externo, que a avise que precisa parar. Os pais se preocupam muito com a quantidade de alimento que os filhos consomem, mas para as crianças as porções de alimentos devem ser pequenas, uma colher de sopa, por exemplo, de cada alimento (arroz, feijão, carne, salada) já é o suficiente.
- Consumo de refrigerante no almoço e no jantar: procurar oferecer refrigerante apenas nos finais de semana, embora tenha muita controvérsia sobre ele ser realmente prejudicial aos ossos, não há comprovação de que não seja. Sem contar que o consumo exagerado prejudica a saúde. Optar por água ou suco natural durante as refeições, mas caso não seja possível por conta do tempo, oferecer suco artificial ao invés do refrigerante.
- Escolha dos alimentos pelos costumes da família e pelo preço: já que o preço pesa na hora de escolher os alimentos, foi discutido com os pais o consumo de frutas e verduras de época, cuja disponibilidade é maior e o valor mais acessível. Isso permitiria o consumo diário destes itens, sem acarretar um gasto extra na alimentação; a única exigência seria observar a variedade de cores das frutas e das verduras (verde, branco, amarelo, vermelho, castanho) contemplando pelos menos um item de cada cor, pois cada grupo de cor dos alimentos tem uma função importante para o corpo

- Consumo de doces: a maioria das famílias consome doces com frequência, por isso, a orientação foi para procurar oferecer mais frutas como sobremesa. Estudos mostram que associar açúcar a um sabor não tão preferido, aumenta a aceitação deste, então, pode servir um mamão com açúcar polvilhado, ou gelatina com pedaços de maçã e abacaxi, por exemplo. O objetivo não é “radicalizar” no que pode ou não ser consumido, mas ir fazendo substituições que melhorem a alimentação das crianças e da família, sem perder o prazer de comer.

Em seguida, apresentou-se a pirâmide alimentar com o objetivo de elencar os grupos de alimentos e sua importância para o corpo, bem como instrumentalizar os pais para realizar trocas dentro dos grupos de alimentos da pirâmide, sem grandes perdas de nutrientes. Assim se uma criança não bebe leite ela pode ser suprida com os nutrientes que precisa consumindo outro item do mesmo grupo.

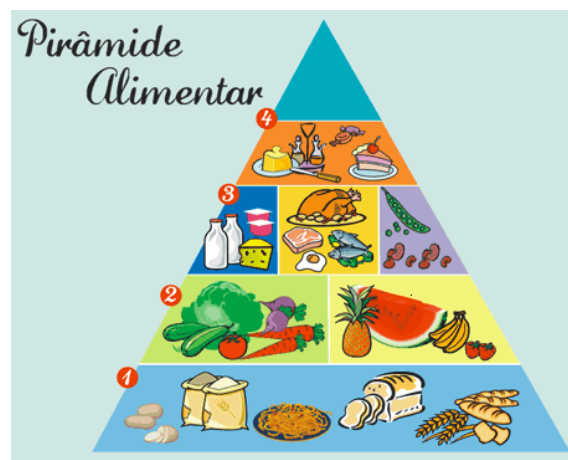


Figura 22 – Pirâmide Alimentar

Fonte: Departamento de Nutrologia – Sociedade Brasileira de Pediatria

Os pais também foram informados sobre as refeições que são servidas na escola: sendo o café da manhã com leite com chocolate ou morango e bolacha simples; o almoço com arroz, feijão, uma mistura (carne, embutidos e ovos) e uma salada; a fruta do intervalo da tarde e o lanche da tarde, que é o horário que as crianças consomem os itens que trazem de casa. Os que não trazem lanche comem merenda (geralmente pratos doces).

Não foi possível aplicar a dinâmica da substituição, como estava previsto, em decorrência do horário (a escola é fechada às 19h00min com o término do HTP das professoras).

Dois fatores dificultaram o melhor aproveitamento do tempo com os pais: a presença das crianças que enquanto os dados dos questionários eram apresentados, iam realizando comentários, como se estivessem envolvidas na dinâmica e a chuva que era muito forte.

Os pais presentes foram:

JA – mãe da AL

MS – pai do FC

EA – mãe do GT

IV e RA – pais do CF

VS - avó do SG

Estava previsto também neste encontro a distribuição de um material informativo sobre importância das frutas e verduras, mas por conta da chuva, combinou-se de enviar o gibi depois pela mochila das crianças.



Figura 23 – Gibi distribuído aos pais sobre a importância da alimentação saudável.

Fonte: Cartilha da Nutrição Fome Zero. Editora Globo S.A.

4.6 ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO, RESPONDIDO PELA FAMÍLIA

ANÁLISE SOCIODEMOGRÁFICA DO QUESTIONÁRIO ENVIADOS AOS PAIS

No diagnóstico das características sócio demográficas, obtidas a partir dos 16 questionários enviados aos pais (APENDICE M) é possível pontuar que 100% dos questionários foram preenchidos, provavelmente, pelas mulheres, sendo elas mães ou avós. É que dois dos questionários vieram com identificação e dados específicos dos alunos e não dos entrevistados, mas as crianças não podem ter respondido o questionário porque não sabem ler e escrever alfabeticamente ainda. Os alunos em questão foram LM e FC. Quem preencheu o do LM foi a avó, porque os pais são surdos-mudos e não são alfabetizados; quanto ao do aluno FC não é possível afirmar com certeza, pois a mãe é quem escreve os recados na agenda, mas quem sempre participa das reuniões ou vem a escola para conversar é o pai. Apesar disso, para a descrição das análises, será feito referência aos entrevistados sempre no feminino.

Para analisar as questões sociodemográficas das famílias, a partir dos questionários, organizou-se algumas informações em categorias, como por exemplo, a idade e a profissão das entrevistadas. Em relação à idade, criaram-se quatro categorias: de 20 a 30 anos, de 31 a 40 anos, de 41 a 50 anos e de 51 a 60 anos, observando sempre um intervalo de 10 anos entre a idade mínima e a máxima dentro da mesma categoria. Conforme citado no parágrafo acima, dois questionários não tiveram esses dados respondidos corretamente, por isso foi criada uma categoria que representasse também essa informação. Os resultados podem ser observados no gráfico abaixo:

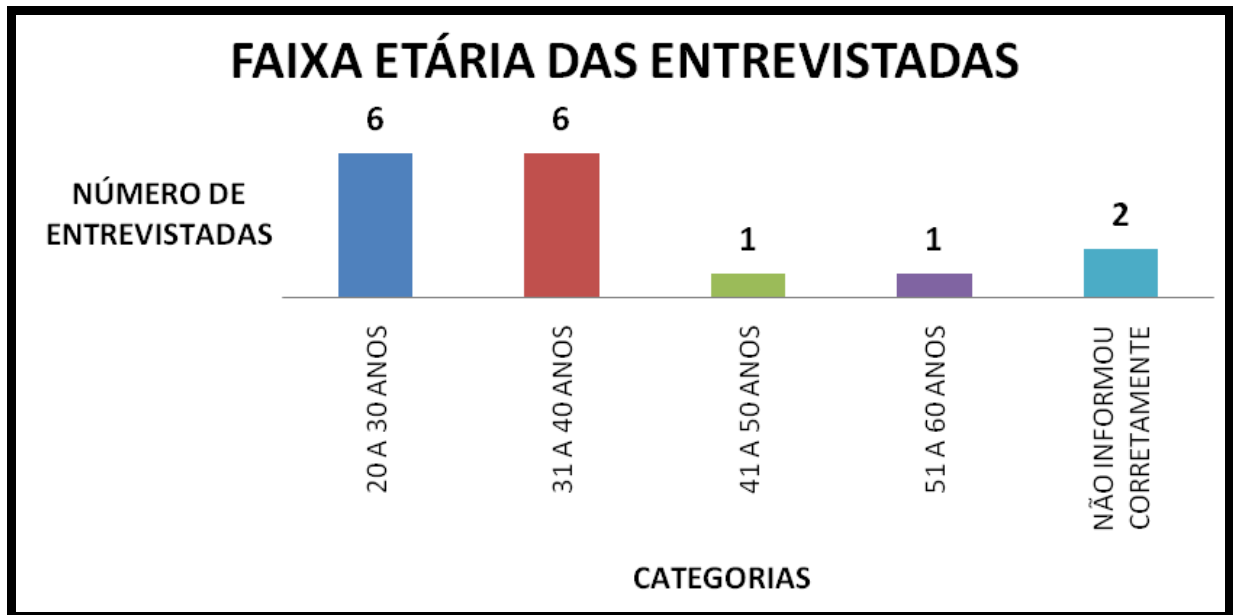


Gráfico 4 – Faixa etária das entrevistadas

Fonte: a autora, 2011.

No questionário faltou a informação sobre o grau de parentesco da pessoa que o respondeu com o aluno, mas pelo nome da entrevistada foi possível levantar esse dado. Então dentro das categorias temos a mãe mais nova com 20 anos e a mais velha com 41 anos. Pois, a pessoa com 60 anos é uma avó. Cruzando as informações da idade com a faixa etária das pessoas que moram na casa foi possível verificar que na categoria de 20 a 30 anos, temos as mães que possuem bebês e na categoria de 31 a 40 anos, as mães que possuem filhos (as) adolescentes. Ou seja, a criança em idade de Jardim II (5 a 6 anos) é geralmente o filho (a) mais velho (a) nas famílias cujas mães têm de 20 a 30 anos e/ou o filho (a) caçula nas famílias que as mães têm acima de 31 anos (Gráfico 5).

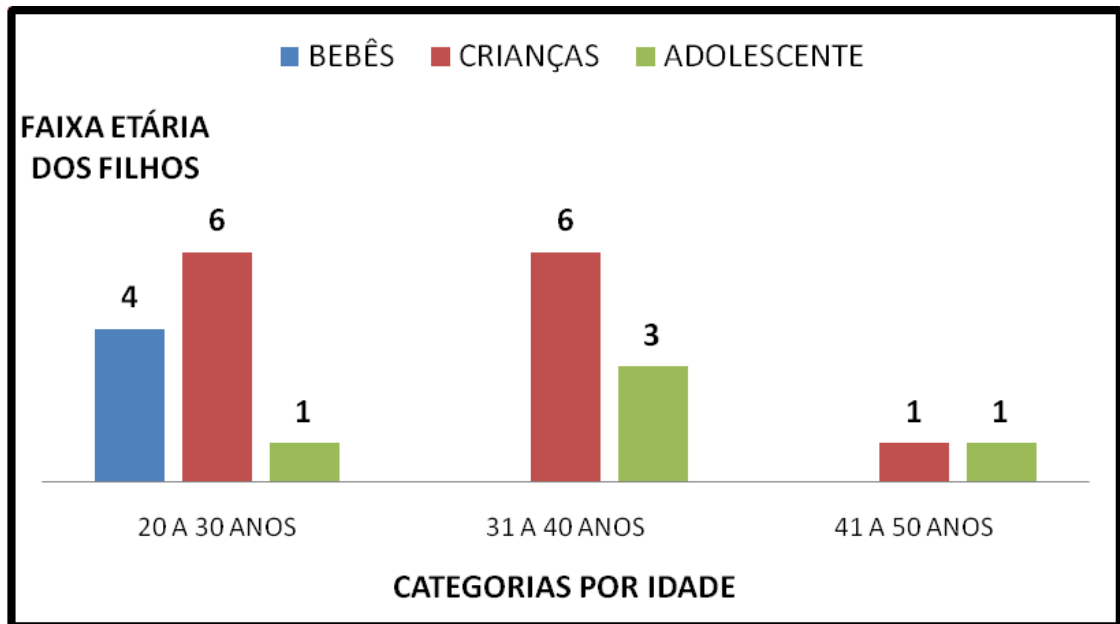


Gráfico 5 – Relação faixa etária das mães x idade dos filhos

Fonte: a autora, 2011.

Quanto ao estado civil (Gráfico 6), 31% das entrevistadas eram casadas, 19% juntada, 25% separada, 13% não informou o estado civil corretamente, 6% é viúva e 6% é solteira. Se agruparmos as casadas com as juntadas, considerando que ambas teriam mais um adulto na casa para dividir as responsabilidades do sustento e da manutenção da família, teríamos 50% do total das entrevistadas. Observe o gráfico abaixo:

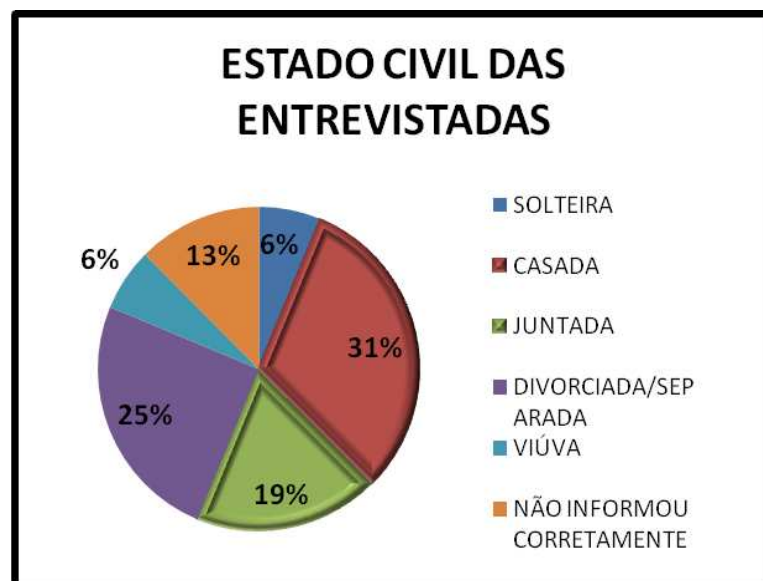


Gráfico 6 – Estado civil das entrevistadas

Fonte: a autora, 2011.

Mas tabulando a questão “Quantas pessoas moram na casa, incluindo você e qual a faixa etária dessas pessoas”, vemos que somente duas delas têm apenas um adulto em casa; incluindo os dados dos 13% que não informaram corretamente o estado civil, mas responderam a esta questão, abrangemos 88% das famílias que possuem mais de um adulto na casa para auxiliar nos gastos financeiros e no cuidado com a família.

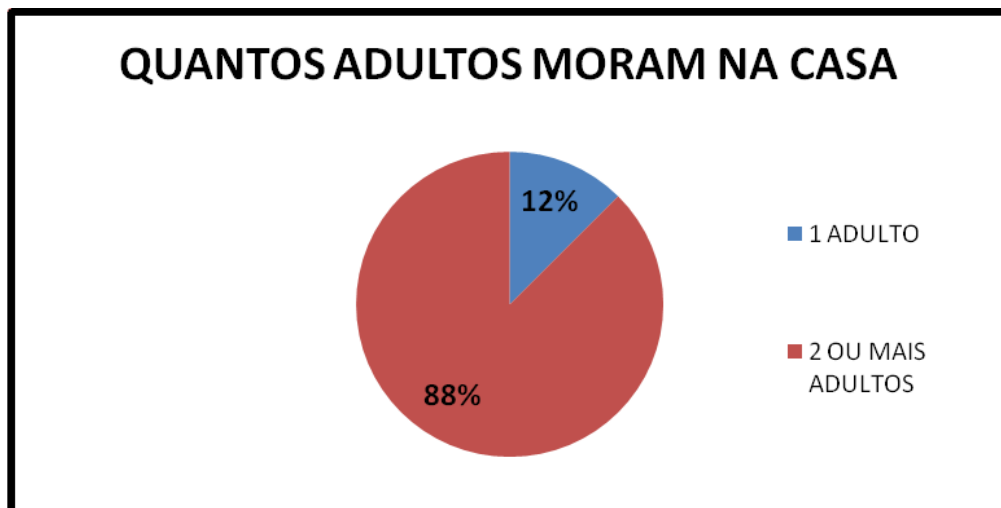


Gráfico 7 – Quantos adultos moram na casa

Fonte: a autora, 2011.

As profissões foram organizadas em categorias respeitando a similaridade do objeto de trabalho, por exemplo, na categoria calçadista estão todas as funções ligadas ao calçado, mesmo existindo diferentes níveis de remuneração entre elas. Por uma característica da cidade, calçadista é uma das profissões dominantes. Todas as entrevistadas desenvolvem um trabalho remunerado.

Estabelecendo um paralelo entre a profissão e o grau de escolaridade informado notou-se que, mesmo discretamente, quanto maior o grau de escolaridade melhor a oportunidade de trabalho e conseqüentemente de remuneração. Um dado importante que faltou no questionário foi a renda salarial total da família, ou pelo menos uma estimativa aproximada, pois através desta informação foi possível corroborar a afirmação anterior e também averiguar a proporção dos gastos da família com alimentação.

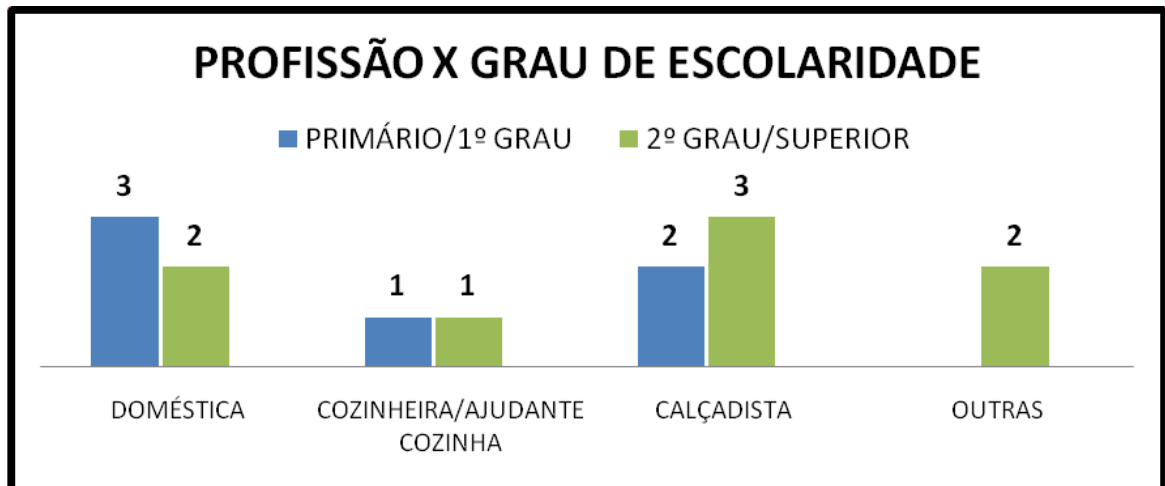


Gráfico 8 – Profissão x Grau de escolaridade das entrevistadas

Fonte: a autora, 2011

Pelas informações do gasto aproximado da família com alimentação foi possível verificar que 50 % delas gastam até um salário mínimo. Uma das mães acrescentou que utiliza também o vale alimentação para complementar as despesas. Essa observação chamou a atenção para a questão dos benefícios como vale alimentação ou cesta básica a que os trabalhadores têm direito e que amortecem os gastos com alimentos que fazem parte do dia a dia da população como arroz, feijão, café, macarrão, óleo, entre outros e que não foram solicitados a serem citados no questionário.

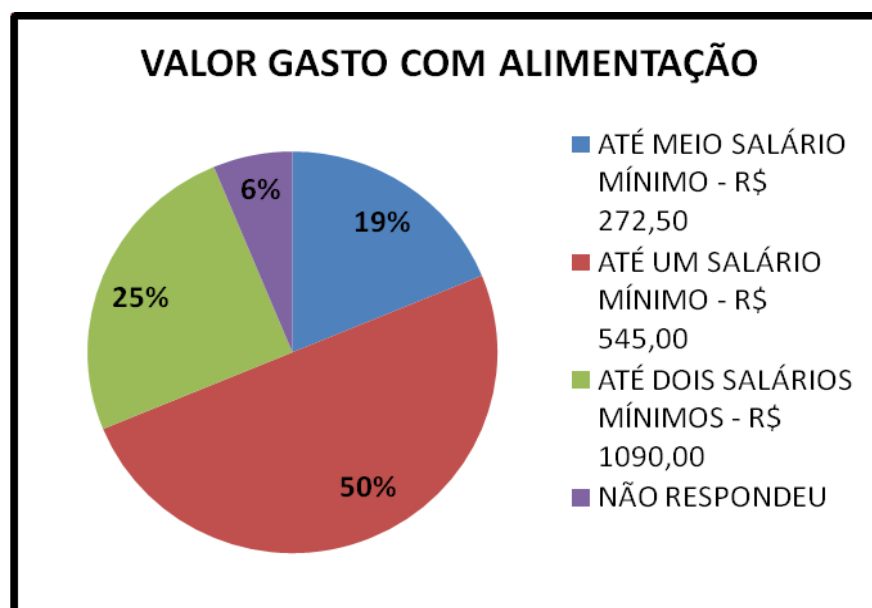


Gráfico 9 – Valor gasto com alimentação

Fonte: a autora, 2011.

Realizando a proporção entre os gastos com alimentação e a quantidade de pessoas que moram na casa, verificou-se que não necessariamente quem tem o maior número de pessoas na casa também tem o maior gasto com alimentação, isso ocorreu em apenas uma das famílias. Já as famílias que gastavam até meio salário mínimo eram as famílias menores.

Das entrevistadas, 81% consideraram a saúde da família boa ou excelente. Das 19% que consideraram regular, todas citaram que alguém da família realizava tratamento contínuo para alguma doença.

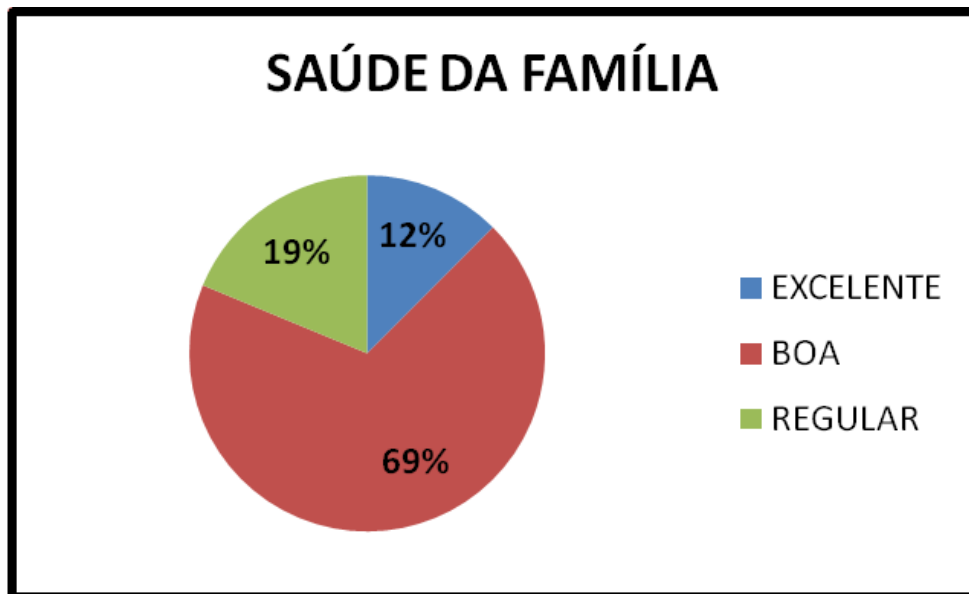


Gráfico 10 – Como é a saúde da família

Fonte: a autora, 2011.

De todas as doenças crônicas citadas, considerando que alguém da família tem ou teve, somente uma não tem relação com a alimentação, que é a catarata. Os outros 50 % assinalados ficaram distribuídos conforme o gráfico abaixo:

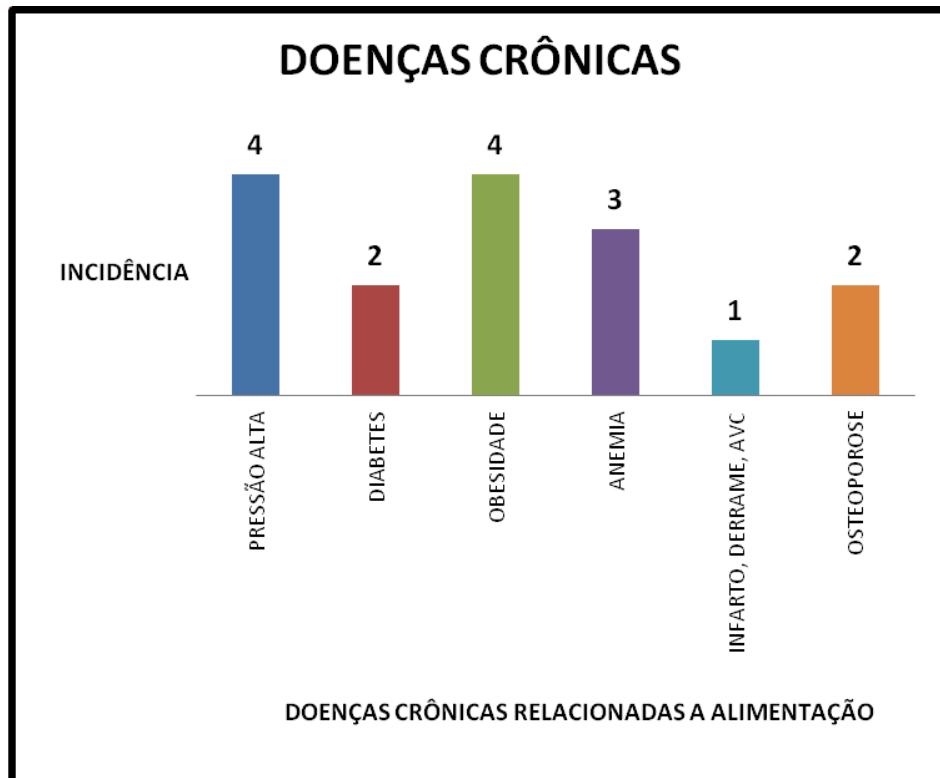


Gráfico 11 – Doenças crônicas na família

Fonte: a autora, 2011.

Em três questionários, mais de uma doença crônica foram assinaladas. Na questão sobre alguém da família estar realizando tratamento contínuo, as doenças que apareceram e que não haviam sido citadas foram: alergia, depressão, bronquite, rinite alérgica, doença de pele, doenças relacionadas ao ouvido e a visão.

Em relação ao funcionamento do intestino das pessoas da família, que embora não seja uma doença crônica, mas também está diretamente relacionado à alimentação, 50% das entrevistadas disseram ter alguém na família com intestino preso, sendo que 3 anotaram mais de uma pessoa.

Das quatro entrevistadas que citaram obesidade, três participaram dos encontros organizados para os pais; o que aponta uma conscientização maior sobre a relação da saúde com a alimentação.

ANÁLISE DA ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA

A maioria das famílias realizava de três a quatro refeições por dia, sendo as principais: café da manhã, almoço e jantar. Mesmo as entrevistadas que citaram apenas duas refeições ao dia, nas questões subsequentes onde se assinalavam quais eram essas refeições e os alimentos consumidos em cada uma delas, preencheram esses dados. Portanto, foi possível concluir que três refeições diárias era a quantidade mínima realizada por cada família.

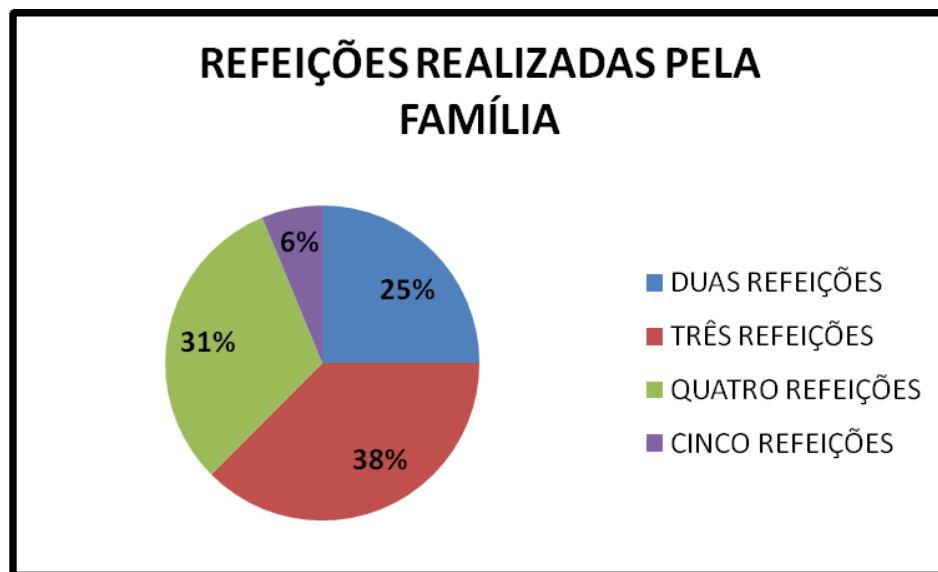


Gráfico 12 – Quantas refeições a família realiza

Fonte: a autora, 2011.

No café da manhã, observou-se que os alimentos mais consumidos eram leite com café ou chocolate em pó, pão e margarina. Pode ser que os adultos da família consumiam apenas café. O consumo de pão francês ou pão d'água é maior que o consumo de pão de forma, bem como o de bolacha simples é maior que o de bolacha recheada. No item outros alimentos consumidos no café da manhã, apenas uma mãe discriminou o mesmo: "sucrilhos".

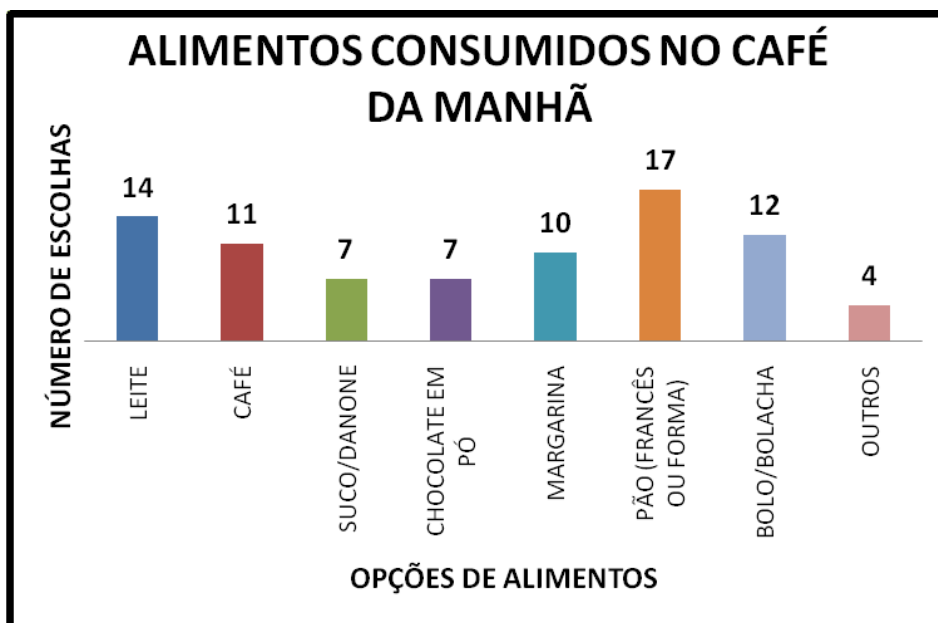


Gráfico 13 – Alimentos consumidos pela família no café da manhã

Fonte: a autora, 2011.

Apenas duas entrevistadas disseram realizar um lanche no período da manhã, embora seis delas anotaram os alimentos consumidos nesta refeição, sendo eles: café, na grande maioria, bolacha simples, bolacha recheada, suco de frutas e pão com leite.

No almoço, para que o gráfico dos alimentos consumidos não fosse extenso, juntou-se algumas opções por similaridade: macarrão com massas, salada de folhas com salada de legumes e verdura refogada com legumes cozidos; e separou-se o consumo de bebidas. Por isso, foi possível observar que no item salada, a mesma pessoa escolheu salada de folhas e salada de legumes. Os alimentos que predominam no prato das famílias eram: arroz, feijão, verduras ou legumes, carne e ovo. Ninguém declarou consumir enlatados como milho, ervilha, etc.

Em relação à bebida consumida nesta refeição, temos 39% de suco artificial, 26% de refrigerante, 18% de suco de fruta natural, 4% de água e 13% que não declaram consumir algo.

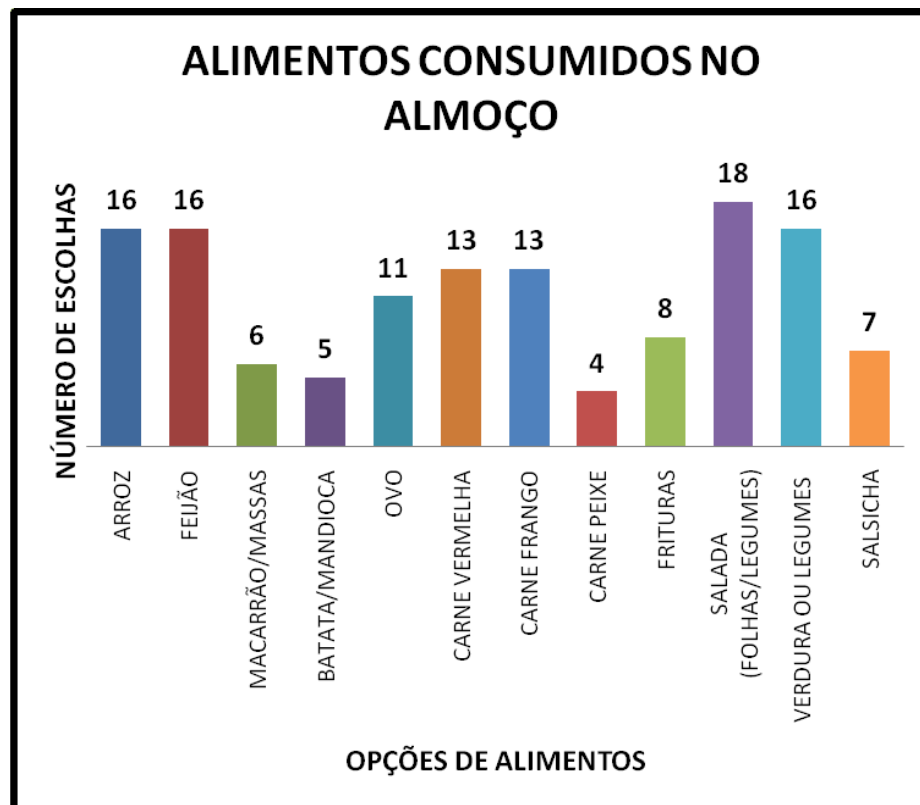


Gráfico 14 – Alimentos consumidos pela família no almoço

Fonte: a autora, 2011.

Quanto ao lanche da tarde, 31 % das entrevistadas declararam não realizar esta refeição. Os 69 % restante consumiam principalmente pão com margarina, bolo, frutas e “Danone”.

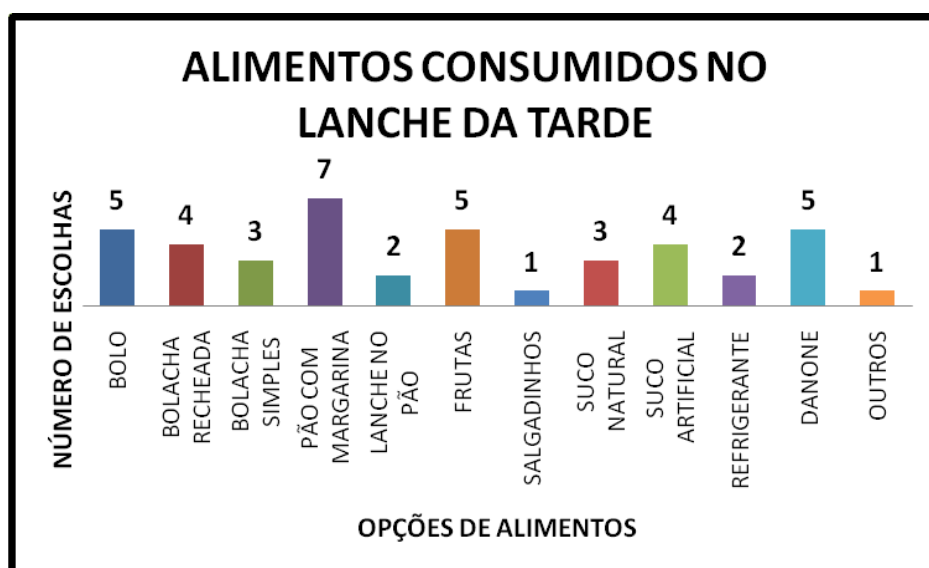


Gráfico 15 – Alimentos consumidos pela família no lanche da tarde

Fonte: a autora, 2011.

Arroz e feijão também apareceram como base dos pratos das famílias no jantar. Em relação ao almoço, aumentou o consumo de macarrão e diminuiu o consumo de carnes, saladas, verduras e legumes. As famílias que declararam consumir carne de peixe no almoço foram as mesmas do jantar. O consumo de salsicha permaneceu o mesmo. As famílias preferem comida tradicional⁸ a pratos rápidos como salgadinhos, pizza e lanches.

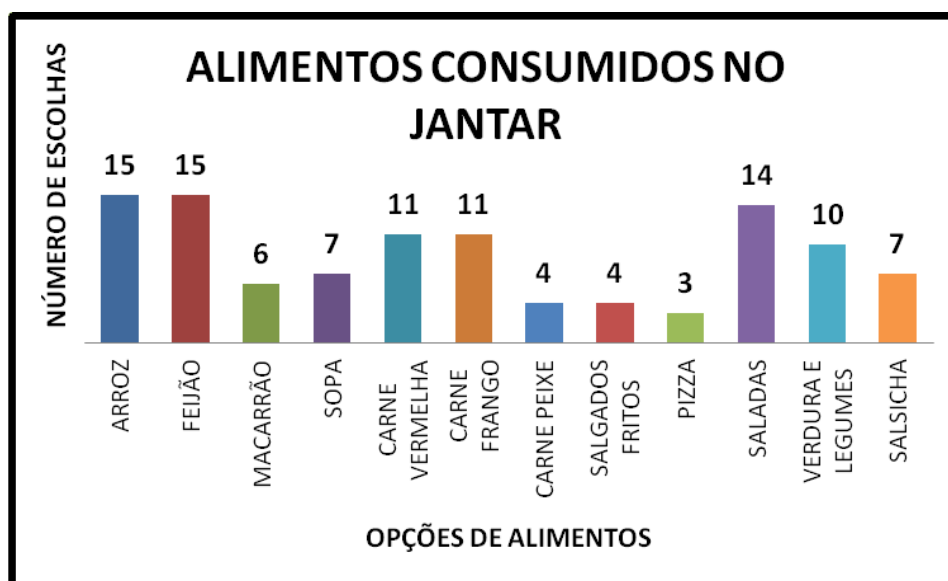


Gráfico 16 – Alimentos consumidos pela família no jantar

Fonte: a autora, 2011.

Somente uma entrevistada afirmou realizar a ceia, refeição antes de dormir, porém mais cinco delas assinalaram consumir algum alimento, como por exemplo: fruta, bolo, bolacha, pão e doces. Todas declararam tomar leite antes de dormir.

O leite consumido por 100 % das famílias é o integral, somente uma entrevistada declarou que também compra leite desnatado para ela.

Para temperar saladas, 44 % das famílias utilizam somente óleo, 31 % somente azeite e 25 % azeite ou óleo.

O consumo de doces (Gráfico 17) não ocorre com frequência nas famílias. 46% das entrevistadas afirmaram quase nunca comer doces e 23 % só consomem de 1 a 3 vezes na semana. Os doces mais consumidos são bolacha recheada,

⁸ Tradicional no sentido do prato básico do brasileiro: arroz, feijão e uma mistura.

doces caseiros como: abóbora, doce de leite, pudim e goiabada; e chocolate, quer seja brigadeiro, bolo ou barra.

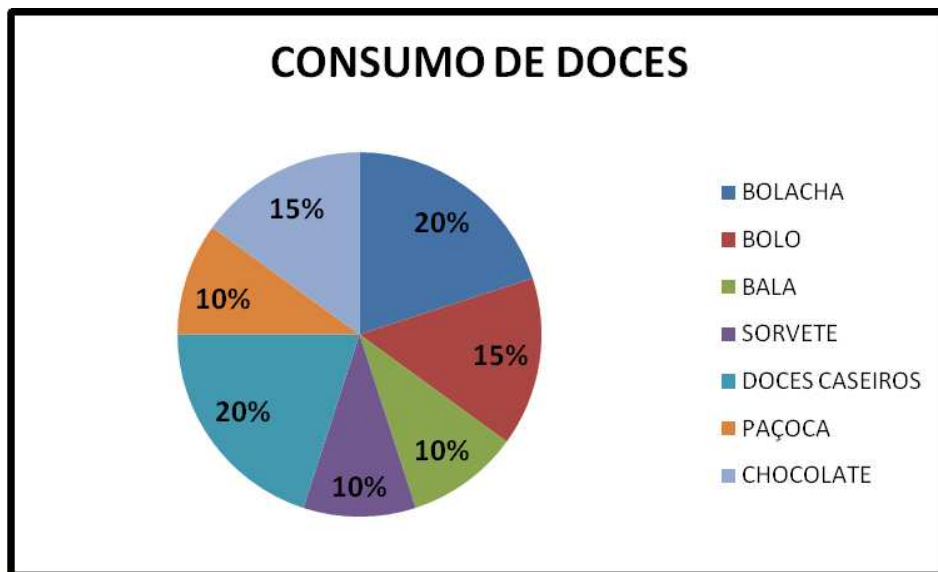


Gráfico 17 – Consumo de doces pela família

Fonte: a autora, 2011.

Conforme se observa no Gráfico 18, as famílias não possuem o hábito de comer fora, uma entrevistada escreveu “de domingo, na casa de parentes”. Portanto, mesmo o pequeno consumo de comidas de *fast food* como pizza, lanches e salgados quando realizado, parece ser feito em casa.

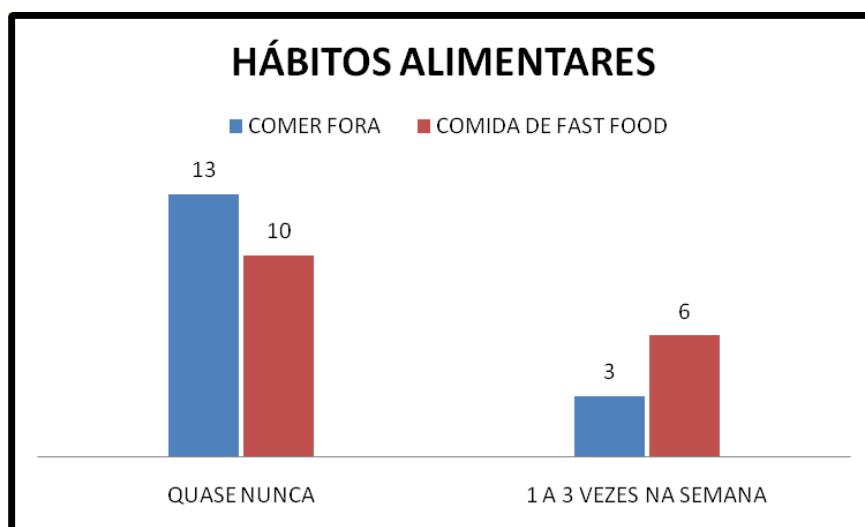


Gráfico 18 – Hábitos alimentares da família

Fonte: a autora, 2011.

Na hora de escolher e comprar os alimentos, os quesitos que influenciam são: o preço e os costumes alimentares da família. 87 % das entrevistadas analisam os rótulos antes de comprar um produto e a informação que mais observam é a data de validade, seguida do valor nutricional do produto e como conservar o mesmo.

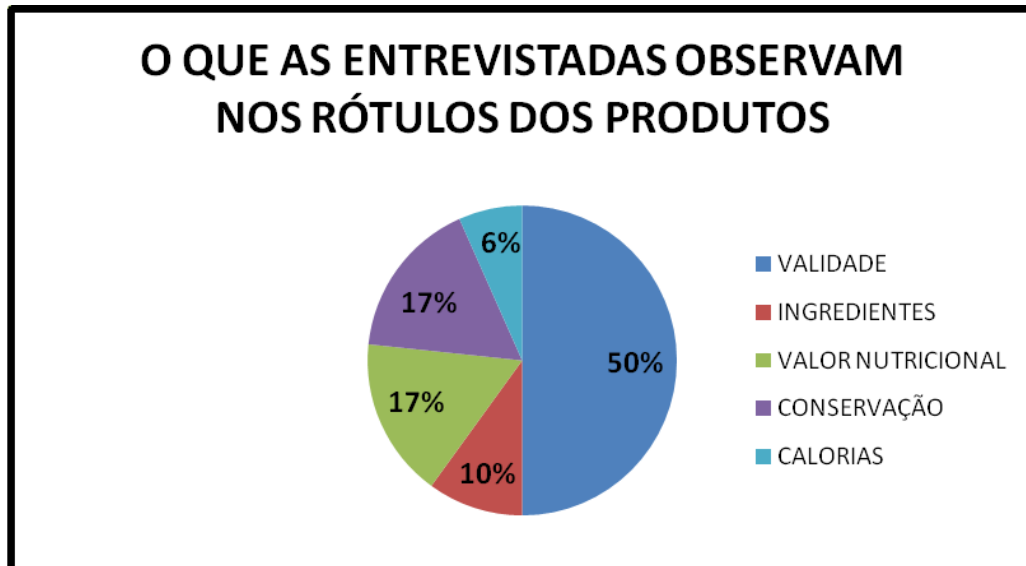


Gráfico 19 – O que as entrevistadas observam nos rótulos dos produtos

Fonte: a autora, 2011.

A última pergunta do questionário foi aberta, para que cada entrevistada pontuasse quais eram os alimentos que não consideravam saudáveis, mas que eram consumidos com frequência pela família. Duas delas parecem não ter compreendido a pergunta, pois mencionaram: arroz, feijão salada e leite. Entre as respostas dadas apareceram: frituras, refrigerantes, doces, suco artificial e alimentos embutidos como mortadela e salsicha.

4.7ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS ATRAVÉS DAS AULAS REALIZADAS COM AS CRIANÇAS

1ª AULA

1ª Parte – Colagem dos alimentos consumidos no café da manhã e no lanche da tarde

A realização das duas colagens demorou aproximadamente 2 horas. O interesse e a participação das crianças diminuíram na segunda atividade.

A alimentação das crianças basicamente é leite com chocolate, pão ou bolacha. Na escola, no café da manhã, também é servido leite com chocolate ou morango, bolacha simples de maisena ou água e sal. Não são todos os alunos que tomam café da manhã na escola. Em geral AG, PB, PC, AL, TC, WD e GH.



Gráfico 20 – Bebidas consumidas no café da manhã, segundo atividade realizada pelos alunos.

Fonte: a autora, 2011.

As crianças que citaram consumir refrigerante nesta refeição foram CF e PC, como foram crianças com muita resistência a experimentar novos alimentos e a

comerem, talvez realmente lhes seja permitido, em casa, comer só o que gostam, mesmo não sendo saudável.

Na hora de tentar fazer os filhos comerem os pais nem sempre utilizam as estratégias mais adequadas. Uma estratégia é a coerção “come porque se não você não vai sair da mesa”, outra é a chantagem “come que eu compro um brinquedo” e uma terceira é deixar que comam o que gostam para não ficarem sem comer.

Segundo Ramos & Stein (2000) a preocupação maior dos pais centra-se na quantidade de alimentos que a criança come e não em desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

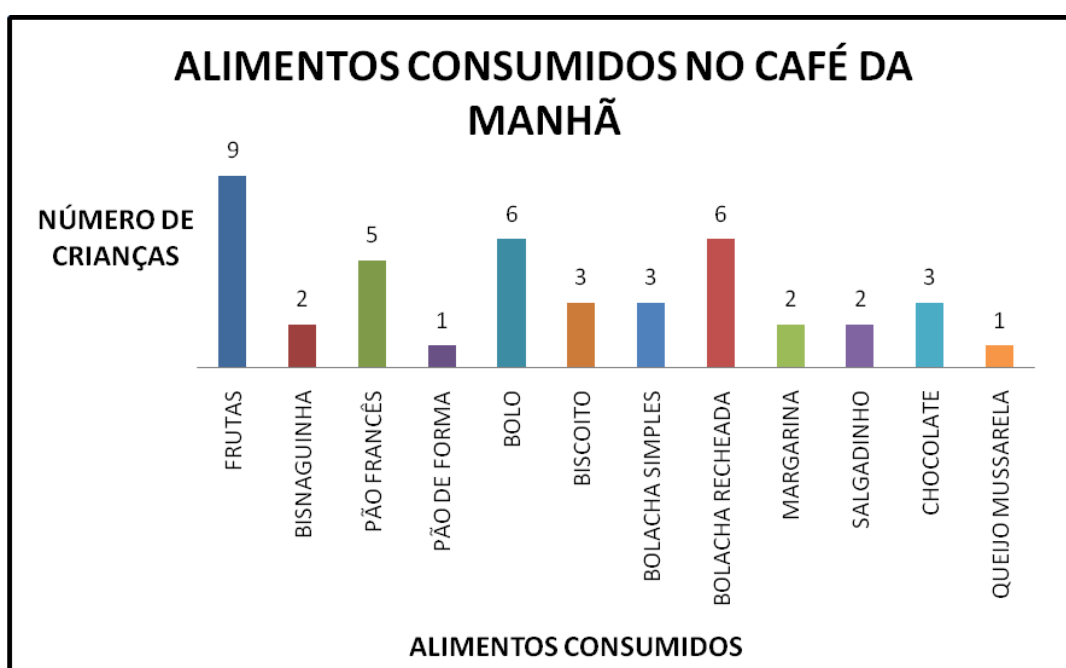


Gráfico 21 – Alimentos consumidos no café da manhã, segundo atividade realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

Embora tenha aparecido o item fruta, como alimento consumido por nove crianças no café da manhã, isso não procedia segundo os pais. Nos questionários enviados aos pais, nenhum deles assinalou fruta como alimento consumido no café da manhã. Como foi argumentado na apresentação dos resultados do questionário com os pais, talvez isso se deva a ideia de que as crianças têm de que a fruta é um alimento importante ou colocaram porque alguns deles realmente gostam de comer frutas e foram imitados pelos demais na colagem. Nesta atividade eles estavam sentados em duplas ou trios.

Quanto ao lanche da tarde, este é retirado das mochilas no período da manhã para ser armazenado na geladeira, passando pela supervisão da professora. Caso, algum pai descumpra os combinados estabelecidos na reunião de pais, sobre o lanche das crianças, o mesmo é devolvido com um bilhete explicando porque o lanche não foi consumido pelo aluno. Durante a pesquisa, FC chegou, tirou a garrafinha de refrigerante da mochila e o caderno que é usado como agenda, veio até a mesa da professora e falou “*Tia, você vai ter que escrever pro meu pai, foi ele que colocou o refrigerante.*” Na tabela abaixo, é possível observar que cinco crianças colaram refrigerante, mas segundo elas, isso ocorre quando tomam lanche em casa.

Tabela 5 – Tabulação da atividade de colagem com as opções dos alunos de **bebidas consumidas no lanche da tarde** - 2011.⁹

BEBIDAS CONSUMIDAS NO LANCHE DA TARDE							
ALUNO	ÁGUA	DANONE	ACHOCOLAT. PRONTO	LEITE COM CHOCOLATE	LEITE PURO	REFRIGERANTE	SUCO
AG							
AL		1	1			1	
CF							1
FC			1				1
FF							1
GH							1
GT				1			
LM							
MJ							
PB		1	1	1		1	1
PC	1			1		1	
SG	1	1				1	
SS							
TB							
TS			1	1		1	1
WD				1			
TOTAL	2	3	4	5	0	5	6

Fonte: a autora, 2011.

Em relação aos doces, não havia uma regra, foi solicitado apenas aos pais que evitassem enviar lanches diferentes que pudessem deixar outros alunos com vontade de comer também. Três crianças colaram chocolate: o CF que colou chocolate também no café da manhã – embora a mãe não mandasse doces para ele, a PB e a AL que estavam sentadas juntas e que também nunca trouxeram chocolate para a escola.

⁹ Na tabela, as linhas coloridas de rosa indicam as crianças que faltaram no dia e não realizaram a atividade.

Das treze crianças que realizaram a atividade, somente uma delas não colou fruta no lanche da tarde; isso se deve ao fato da merenda escolar oferecer frutas as crianças não exatamente no lanche da tarde, mas quando eles acordam após o descanso do almoço. As frutas oferecidas normalmente são: banana, laranja, maçã, mamão e uma vez por semana, uma fruta diferenciada podendo ser goiaba, abacaxi ou melancia. Se compararmos ao café da manhã, o consumo de frutas é maior e mais variado.

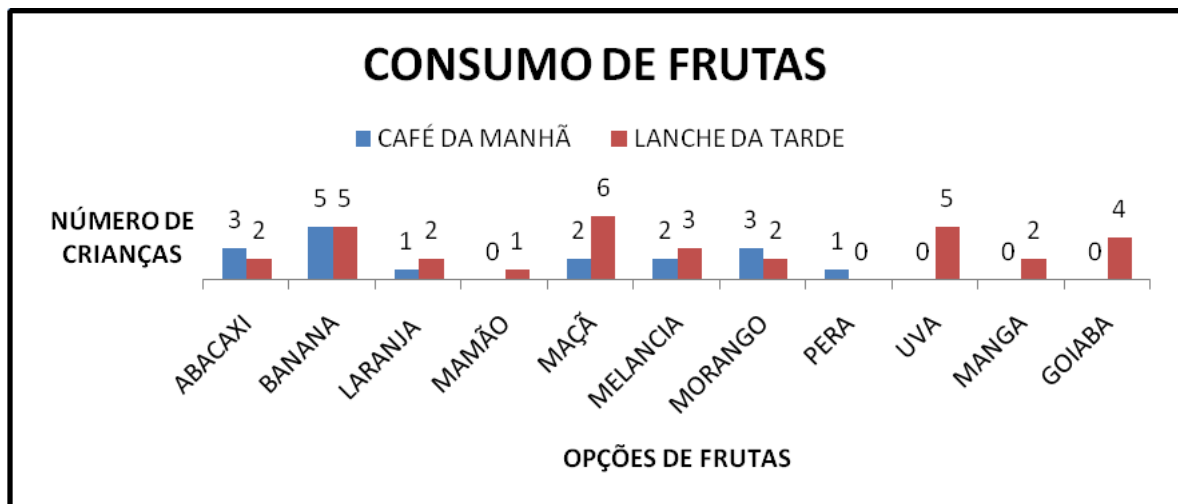


Gráfico 22 – Comparação do consumo de frutas no café da manhã e no lanche da tarde, segundo atividade realizada pelos alunos.

Fonte: a autora, 2011.

Isso encontra respaldo em estudos sobre aprendizagem na alimentação, que utilizam métodos de condicionamento para aumentar as preferências alimentares; os resultados confirmam que a apresentação sucessiva e contínua de um determinado alimento aumenta a probabilidade de aceitação do mesmo. As crianças precisam se familiarizar com o alimento e suas características sensoriais (cheiro, aparência, gosto) para aceitarem-no na sua alimentação. De acordo com Ramos & Stein (2000), os pais têm a responsabilidade de oferecer uma alimentação variada aos filhos para que exercitem o paladar. “...é a aprendizagem pela exposição repetida aos alimentos que proporciona a familiaridade necessária para a criança estabelecer um padrão de aceitação alimentar”

A figura 24 exemplifica a afirmação da maior quantidade e a variedade de frutas consumidas no lanche da tarde.

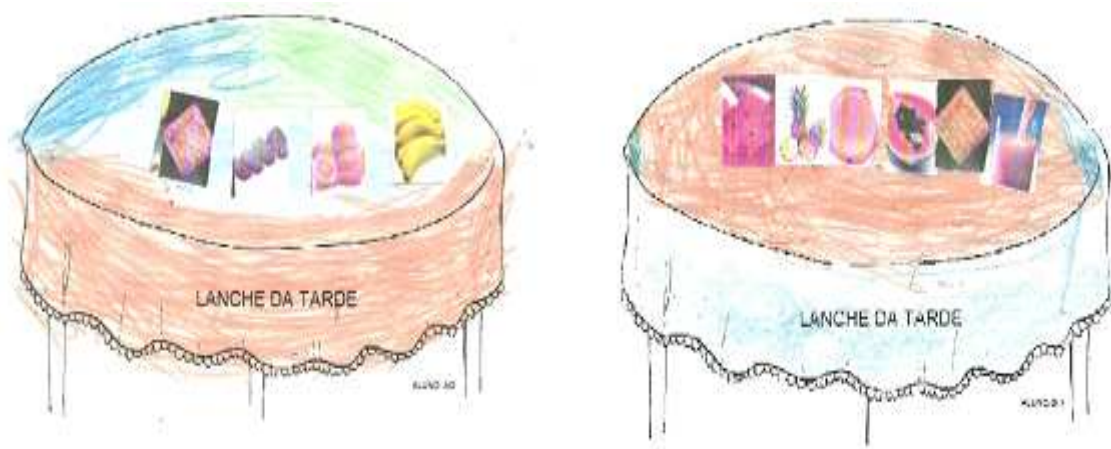


Figura 24 – Atividades de colagem dos alimentos consumidos no lanche da tarde, realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

2ª Parte – Colagem dos alimentos consumidos no almoço e no jantar

Procurou-se oferecer uma grande variedade de imagens que contemplasse os tipos de alimentos que eles poderiam consumir no almoço e no jantar; por outro lado, isso dificultou a realização da atividade pelas crianças. Eles derrubavam as figuras com frequência no chão, porque não cabiam todas nas mesinhas, não achavam o que queriam, sendo necessário questionar o que eles queriam colar e ajudá-los a encontrar a figura. Na impressão do ANEXO D, a impressora começou a falhar e várias figuras ficaram com cores alteradas, o que prejudicou o reconhecimento de alguns alimentos pelas crianças. Um exemplo disso foi a carne com batata que é oferecida na merenda, no horário de almoço, mas que somente uma criança colou. A salada de maionese foi confundida com arroz.

Para melhor visualizar e analisar os resultados das colagens dos alimentos consumidos no almoço e no jantar, os mesmos foram agrupados em categorias:

Categoria 1 – Carne Vermelha: bife e carne com batata

Categoria 2 – Carne Branca: filé de frango, coxa assada e peixe

Categoria 3 – Embutidos: salsicha, nuggets e linguiça

Categoria 4 – Ovos: ovo frito e omelete

Categoria 5 – Carboidratos: macarrão, panqueca, milho, purê de batata e batata frita. Embora o arroz também faça parte desta categoria, preferi deixá-lo separado porque é um item que faz parte diariamente das refeições dos alunos, no horário de almoço.

Categoria 6 – Fast Food: pastel, lanche e salgadinho

Categoria 7 – Doces: chocolate, bombom, brigadeiro/beijinho, balas e pirulitos

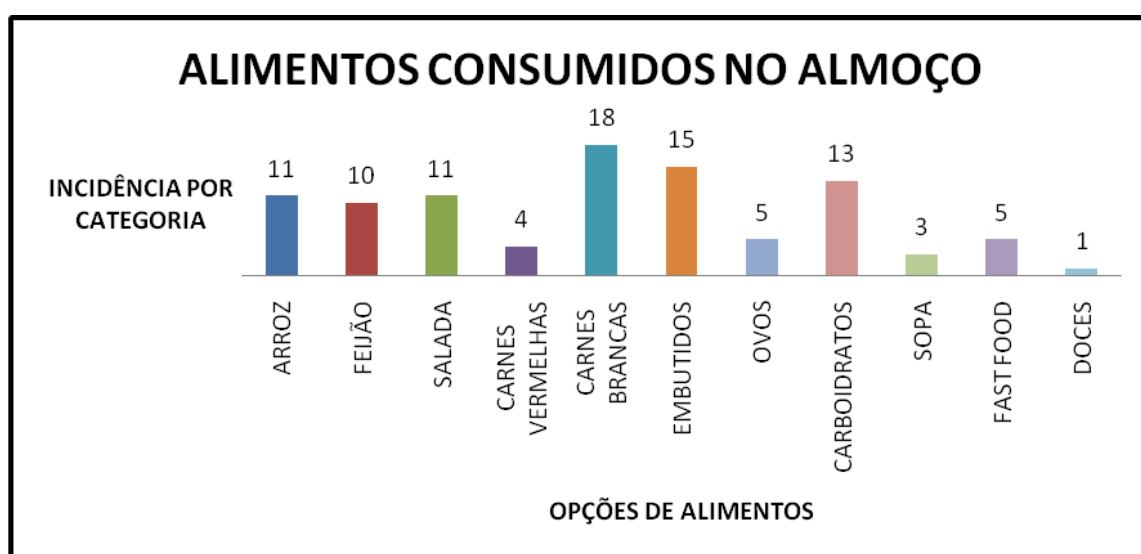


Gráfico 23 – Alimentos consumidos no almoço, segundo atividade realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

No gráfico 23, no eixo vertical, verifica-se o número de vezes que os alimentos de uma dada categoria foram citados e não mais o número de crianças que fizeram opção por ele; até mesmo porque a maioria das crianças optou por mais de um item da mesma categoria. Essa informação pode ser conferida na planilha de tabulação das atividades de colagem realizadas pelos alunos (APENDICE G).

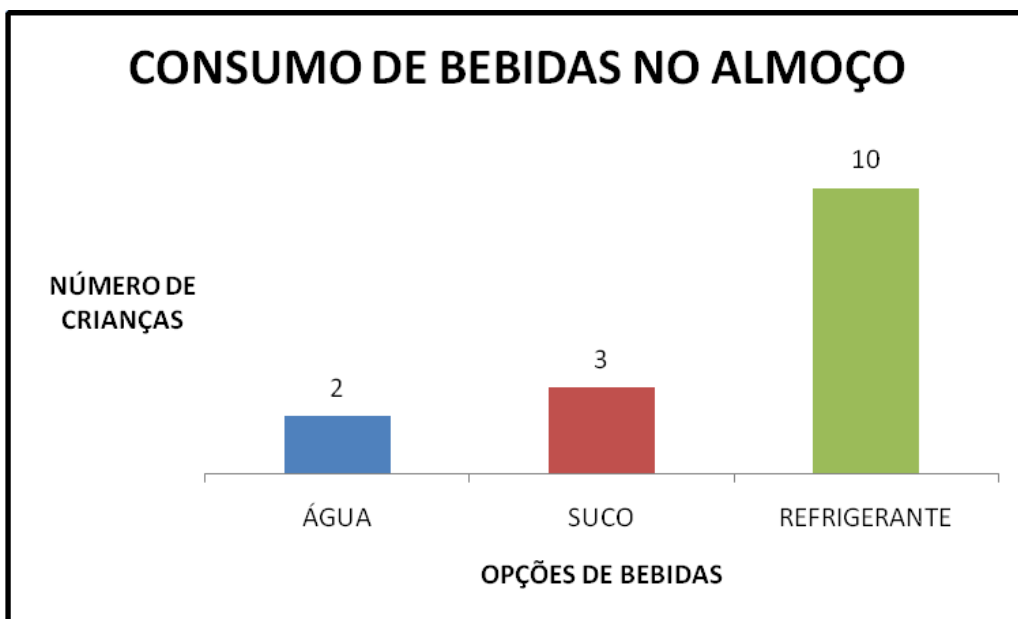


Gráfico 24 – Bebidas consumidas no almoço, segundo atividade realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

As refeições servidas aos alunos durante o almoço, na escola, não incluem sucos e doces; sendo assim, as colagens de consumo de doce, sucos e refrigerantes durante o almoço foram relacionadas com as refeições realizadas pelos alunos em casa, no final de semana. Segundo as entrevistadas, o consumo maior de bebidas no almoço era suco artificial e não refrigerantes.

No jantar observou-se que sete crianças colaram arroz no jantar, juntamente com um acompanhamento: feijão, salada, carne ou ambos. Duas dessas crianças também colaram lanche. As seis crianças restantes não têm, pelas colagens, um padrão de refeição no jantar, consumindo geralmente alimentos das categorias de carboidratos e fast food; sendo que esta última foi a categoria que predominou nas escolhas dos alunos, aparecendo, através das colagens, quatorze (14) vezes.

Observando o gráfico 25, ficou evidente um aumento significativo do consumo de doces nesta refeição.

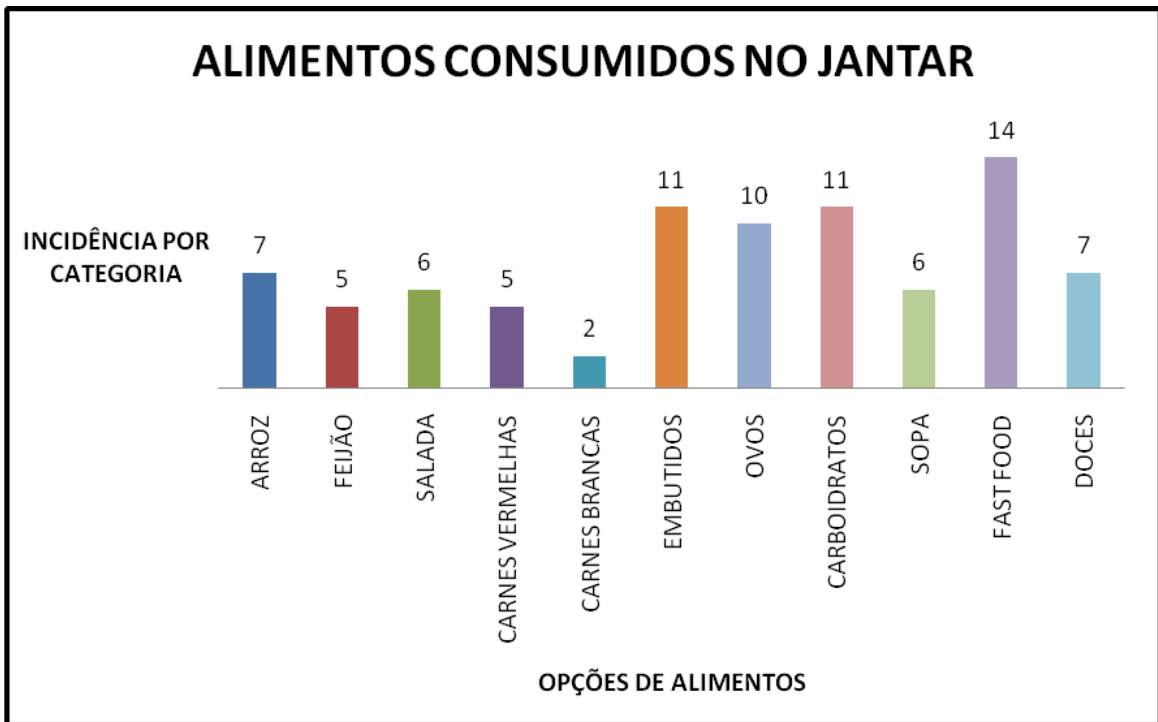


Gráfico 25 – Alimentos consumidos no jantar, segundo atividade realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

Analisando os gráficos 24 e 25, baseados nas informações dos alunos, foi possível afirmar que durante o almoço, refeição realizada na escola, as crianças tinham uma alimentação mais balanceada com: arroz, feijão, salada e um tipo de carne. Já no jantar, refeições que realizavam em casa, seguiam os hábitos alimentares das famílias, que poderiam ser agrupados em refeições completas ou comidas mais fáceis de preparar como lanches e macarrão instantâneo.

Nos questionários enviados aos pais os dados foram diferentes. As famílias optaram por refeições completas com arroz, feijão, mistura e salada; e somente seis declararam consumir comidas de fast food (pizzas, lanches, salgadinhos), sendo o consumo de 1 a 3 vezes na semana.

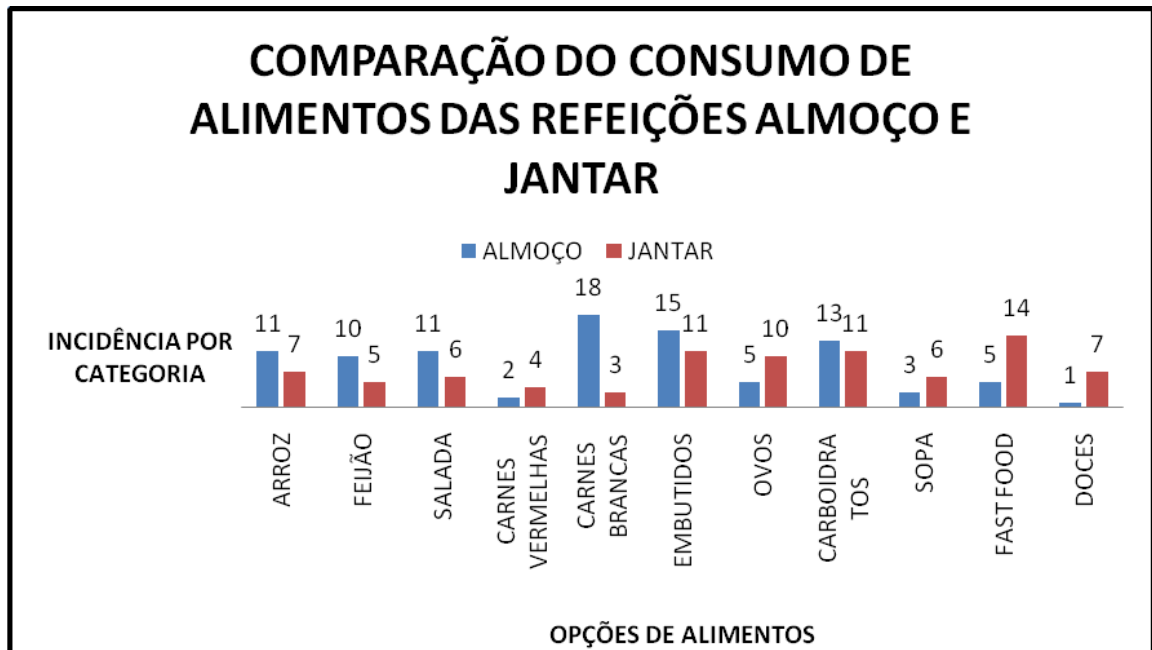


Gráfico 26 – Comparação do consumo de alimentos nas refeições: almoço e jantar, segundo atividade realizada pelos alunos

Fonte: a autora, 2011.

Os estudos realizados por Ramos & Stein (2000) mostram que a preferência das crianças por alimentos mais calóricos e gordurosos como lanches está ligada a percepção fisiológica que os mesmos produzem no organismo, as respostas fisiológicas de saciedade e satisfação quando ingerimos estes alimentos são mais rápidas do que os demais, isso reforça em nós a escolha por alimentos calóricos e gordurosos. Sem contar que geralmente alimentos ricos em gordura e açúcar são oferecidos em interações sociais positivas como festa, passeios e reuniões familiares, reforçando assim, o padrão de aceitação dos mesmos.

3ª Parte – Discussão sobre a importância da alimentação

Na roda de discussão sobre a importância da alimentação, foi interessante notar que as crianças já têm alguma noção de que uma alimentação inadequada traz prejuízos à saúde, por exemplo, quando o GT comentou sobre o sal, mesmo eles não sabendo que doença era causada, sabiam que o excesso de sal era prejudicial à saúde.

Embora na transcrição das falas apareça apenas o nome de uma criança, geralmente quem respondeu primeiro, as crianças pequenas falam juntas, uma

repete o que a outra fala, se uma palavra lembrá-la de algo, ela geralmente quer contar, sendo assim, as conversas não são tão organizadas quanto as transcrições; optou-se por selecionar o que foi dito de mais significativo e como os conceitos foram sendo elaborados.

2ª AULA

O desenvolvimento desta aula foi prejudicado pela mudança da sala de aula para a sala de vídeo, o que demorou e também dispersou as crianças por causa do ambiente novo. A cena do vídeo “Conhecendo os alimentos como Sr Banana”, onde aparecia o processo da digestão possibilitou a transformação de um conhecimento prévio que eles tinham sobre como os alimentos ajudam a crescer e ficar forte em um conhecimento elaborado, com informações e visualizações de como isso se dá realmente na prática.

O trabalho com a pirâmide alimentar possibilitou ampliar o conhecimento das crianças sobre as opções de alimentos que se tem e refletir sobre as próprias escolhas alimentares.

No registro desta aula, as crianças estavam mais preocupadas em escrever o nome num alimento que só tivesse o nome delas, do que realmente escolher o seu preferido. Mesmo sendo perguntando: *“Mas este é o seu alimento preferido? Tem certeza?”*.

3ª AULA

A experiência com o iodo chamou bastante a atenção das crianças e enriqueceu seus conhecimentos sobre os carboidratos e sua importância para a alimentação. Para cumprir o planejamento proposto, todas as atividades foram dadas no mesmo dia, mas foi possível perceber que fica cansativo para as crianças e também para quem aplica. Com maior disponibilidade de tempo, seria mais interessante dividir em dois momentos, ficando o preparo da receita e o trabalho com a mesma para outro dia.

4ª AULA

Nesta aula, o liquidificador foi o grande vilão. As crianças não degustaram com prazer os sucos por conta da textura dos mesmos. Mas por outro lado, revelou algo que também precisa ser trabalhado com eles, as diferentes texturas dos alimentos. Muitas crianças não comem o feijão no almoço, só o caldinho. Talvez isso seja consequência da prática materna de coar os alimentos para o bebê, que pode ter permanecido para facilitar a continuidade da aceitação deste alimento.

As crianças que mais apresentaram dificuldade para experimentar os sucos e as frutas foram CF, PC e FC. Um dado interessante foi o CF pedir para escrever na agenda que ele tinha experimentado a goiaba e o pai no mesmo dia, comprar mais goiabas para ele. Isso indica que os elogios da família servem como reforço positivo ao ato de se alimentar.

O uso das verbalizações como forma de pressão ou incentivo a alimentação da criança não deve ser indiscriminado. Estudos mostram que na maioria das vezes, o uso de pressão ou coerção diminui a preferência da criança pelo alimento que foi forçada a ingerir. Nem mesmo as chantagens, a longo prazo, possuem resultados positivos. Os incentivos positivos também desvirtuam o processo de alimentação. Pais que incentivam os filhos a comerem “*só mais um pouquinho*”, “*come mais, para você ficar bem grandão*”, podem fazê-los perder o controle interno de saciedade, dependendo futuramente do controle externo para parar de comer. (Ramos & Stein, 2000)

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As crianças que frequentam a escola em tempo integral passam mais de 8 horas com os professores e amigos, por isso, os mesmos exercem quase que a mesma influência que a família sobre os comportamentos alimentares delas. Isso pode ser percebido pela mudança de atitude das crianças em relação ao café da manhã. No início do projeto, aproximadamente sete delas tomavam leite com bolacha na escola. Após as discussões sobre a importância desta refeição para se ter disposição física e mental para as atividades do dia, o consumo aumentou para aproximadamente 11 crianças. Até mesmo CF, que tinha muita resistência a alimentar-se, alimentou-se de uma ou duas bolachas simples. Importante ressaltar que nesta refeição não havia insistência para as crianças se alimentarem, uma vez que isso já podia ter ocorrido em casa. Elas sentavam-se todas juntas à mesa, o que aumentava a interação social durante a refeição e atuava como um fator social determinante do comportamento alimentar.

Outro resultado foi o aparecimento de frutas como alimento trazido pelas crianças para o lanche da tarde. AL foi a primeira a trazer uma ameixa, pois ela queria experimentar “a fruta roxa” que havia visto na aula sobre as frutas. Em seguida foi SG, que comentou que sobre as castanhas: “minha mãe tá comprando castanhas para mim, tia” e depois FF, que trouxe maçã. Logo que as crianças chegam à classe, elas tiram a fruta da mochila para mostrar aos amigos. A professora tem elogiado suas preferências por alimentos saudáveis. A mudança mais significativa foi AL, que passou a trazer frutas duas vezes por semana, no horário do lanche. Ela está acima do peso¹⁰ adequado e esse novo comportamento alimentar indicou que ela está procurando variar sua alimentação.

Somente conhecer os alimentos e suas contribuições para a saúde do corpo não mudam as preferências alimentares das crianças. É preciso que elas possam ter contato com os alimentos, experimentar várias vezes para se familiarizarem com o gosto até que este possa vir a ser consumido sem resistência. Crianças pequenas só gostam de comer o que gostam e é preciso um trabalho contínuo de apresentação dos alimentos e estímulo para que elas aprendam a ter uma alimentação variada. Por isso, o preparo das receitas durante o projeto foi

¹⁰ AL mede 1 metro e 12 centímetros e pesa 30 quilos.

fundamental. Elas não só tornaram os alimentos disponíveis como criaram oportunidades para que eles experimentassem coisas novas. Talvez este tenha sido um dos maiores benefícios do projeto: a diminuição da resistência das crianças em experimentar novos alimentos; no início foi preciso insistir muito com alguns alunos e até criar combinados¹¹, mas hoje isso é desnecessário, pois todos sabem que não serão obrigados a comer e que precisam apenas experimentar. A aceitabilidade para experimentar os alimentos é o primeiro passo no processo de aquisição de um novo hábito alimentar, pois quando um alimento se torna familiar e há disponibilidade do mesmo para consumo, suas chances de serem preferidos, aumentam.

Esse comportamento de interagir com os alimentos que não gosta ou não conhece tem melhorado até mesmo almoço dos alunos. Ficou combinado que a merendeira coloca um pouco de cada alimento no prato, mas que eles não precisariam comer o que não gostam, podem deixar de lado. CF que antes tinham ânsia ao ver grãos de feijão no prato hoje os aceita bem, embora continue comendo somente arroz com o caldo. AG que só comia arroz e feijão passou a consumir também a carne e a salada, exceto beterraba. A aceitação das saladas é boa, mas pelas crianças que já tem o hábito de comê-las.

Se novos conhecimentos em nutrição não alteram as preferências alimentares das crianças, o mesmo não ocorre com a família. A contribuição dos pais no tipo de lanche a ser enviado melhorou muito. Como já foi citado, hoje as crianças trazem frutas, sucos, pão simples e/ou no máximo bolacha recheada; ninguém mais trouxe doces, refrigerantes ou salgadinhos industrializados. Não que eles tenham parado de consumi-los, mas na escola isso não ocorre mais. Pelos comentários dos alunos, também é possível perceber uma oferta maior de frutas e sucos em casa.

A aquisição de novos hábitos alimentares saudáveis ainda não foi percebida, porém o projeto continua em andamento. Mas os resultados parciais indicam que a educação alimentar através do ensino de ciências é possível e frutífera.

¹¹ Combinados – regras estipuladas entre o professor e os alunos antes do desenvolvimento de uma atividade, sendo que todos devem cumpri-las. Caso isso não ocorra, o aluno é retirado da situação da atividade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÃO

O cronograma do projeto “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino” não foi plenamente cumprido em função do prazo para a entrega da monografia. Mas as atividades continuam sendo aplicadas para que, na qualidade de educadora e pesquisadora, se possa avaliar se foi possível atingir plenamente os objetivos propostos nele. Neste contexto, defendo a importância do trabalho contínuo de educação alimentar para a modificação de hábitos alimentares não saudáveis em saudáveis, assegurando uma melhora na qualidade de vida dos alunos e das famílias.

7. CONCLUSÃO

Os pais além de oferecerem aos filhos os seus padrões alimentares também são os responsáveis pelo acesso da criança aos alimentos assim, a ausência de conhecimento nutricional e a naturalidade com que encaram a má alimentação, como uma consequência da vida moderna, pode reforçar padrões alimentares não saudáveis que permanecerão até a vida adulta; bem como agravar o quadro de doenças crônicas da família. Por isso, a parceria da escola com a família no processo de educação alimentar foi fundamental. Os novos conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável, as discussões e reflexões sobre as possibilidades de modificações dos hábitos alimentares da família sem interferências drásticas na rotina e nas finanças da casa, mostrou ter uma influencia positiva no comportamento dos pais em relação à alimentação dos filhos.

Concomitantemente o trabalho com os alunos demonstrou que a criança pequena necessita primeiro, aprender a aprender para depois aprender a comer. Sem experimentar e se familiarizar com os alimentos ela não diminui sua resistência ao mesmo; sendo assim, ela precisa primeiro aprender a conhecer os alimentos, explorando-os com seus sentidos para depois aprender a comê-los. A criança precisa ser desafiada a pensar sobre suas escolhas e preferências e de que forma estas trazem benefício ou prejuízo a sua saúde, mas só o conhecimento, nesta faixa etária, não provoca mudanças nas suas preferências, por isso as experiências concretas com os alimentos e a disponibilidade dos mesmos para degustação foram imprescindíveis para despertar nas mesmas a atitude de experimentar novos alimentos e de variar a alimentação.

O ensino de ciências, através de suas estratégias de ensino e reflexão, cumpriu o papel de agente transformador, pois oportunizou a instrumentalização de pais e filhos para modificação dos hábitos alimentares permitindo a ambos escolher melhor para viver melhor, ou seja, a aprender a comer com responsabilidade e prazer.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIMENTAÇÃO e saúde todo dia. Jornal O Repórter On-line, Brasília. 12 jul. 2010. Edição 637. Ano XVII. Disponível em: <<http://www.jornalreporter.com.br/post/637/saude/alimentacao-e-saude-todo-dia>>. Acesso em: 25/02/2011.

ALMEIDA, Sebastião de S.; NASCIMENTO, Paula C. B. D; QUAIOTI, Teresa C. B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 2002, vol.36, n.3, pp. 353-355. ISSN 0034-8910. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000300016&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 20/02/2011.

ANCHIETA, Eric; DIAS, Renata. **Conhecendo os alimentos com o Sr. Banana.** Vídeo (06h56min.). Criado em: 14/06/2008. Canal de renatinhamdias. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=qUN9i3RCYI8>>. Acesso em 03/03/2011.

ANEDOTINHA24_08_09.JPG. 1000 x 1051. Disponível em: <<http://www.ziraldo.blogtv.uol.com.br>>. Acesso em 25/04/2011.

BANANA.JPG. 504 x 390. Disponível em: <<http://www.portuguese.alibaba.com>>. Acesso em 25/04/2011.

BRASIL. Ministério de Educação e do Desporto. **Referencial curricular nacional para educação infantil.** Brasília, DF: MEC, 1998, Volume 3.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente.** Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF, 1990.

BRITO, Carolina. **O poder das frutas**. Site: Saúde da Mulher. Disponível em: <http://saudedamulher.pt/nutricao_poder-das-frutas.php>. Acesso em: 03/03/2011.

CAIMBRAS-GRAVIDEZ.JPG. 140 x 162. Disponível em: <<http://www.obesidadecontrolada.blogspot.com>>. Acesso em 25/04/2011.

CARTILHA da Nutrição Fome Zero. Editora Globo S.A. Editora Responsável: Arlete Alonso, São Paulo, 2001.

CIÊNCIAS 4 – **Alimentação Saudável, parte 1**. Vídeo (14h01min). Produzido por IESD - Inteligência Educacional e Sistemas de Ensino. Portal SAE – Sistema de Apoio ao Ensino. Criado em: 06/09/2010. Canal de GRATISVIDEOAULAS. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=eiEdlnLRiDQ>>. Acesso em: 03/03/2011.

_____ **Alimentação Saudável, parte 2**. Vídeo (03h54min). Produzido por IESD - Inteligência Educacional e Sistemas de Ensino. Portal SAE – Sistema de Apoio ao Ensino. Criado em: 06/09/2010. Canal de GRATISVIDEOAULAS. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=xo1gMuP9_Jw>. Acesso em: 03/03/2011.

COLVARA, Lauren. Mídia: A criança em tempos de TV. In CARDOSO, Clodoaldo M. (Org.) **Diversidade e igualdade na comunicação** - coletânea de textos do Fórum da Diversidade e Igualdade: cultura, educação e mídia. Bauru: FAAC/Unesp, SESC, SMC, 2007. CD-ROM e on-line in: <<http://www.faac.unesp.br/publicacoes/forum>>. ISBN 978-85-85933-12-8. Acesso em: 20/02/2011.

DE AMORIM, S.. **Alimentação infantil e o marketing da indústria de alimentos. Brasil, 1960-1988**. Tese (doutorado) - Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Programa de Pós-Graduação em História. Defesa: Curitiba, 2005. Disponível em: <<http://dspace.c3sl.ufpr.br:8080/dspace/handle/1884/3490>>. Acesso em: 20/02/2011.

DISCOVERY Kids Brasil. Doki descobre. **Café da manhã**. Vídeo (1min). Disponível em:

< <http://www.discoverykidsbrasil.com/video/doki-descobre-cafe-da-manha/>>. Acesso em 03/03/2011.

EMÍLIA e a Turma do Sítio – Criança Saudável, Educação Dez – Fome Zero. Publicação Editora Globo S.A. Editora Responsável: Arlete Alonso. São Paulo, 2005.

FEBRE.JPG. 250 x 347. Disponível em: <<http://www.quintos-beja.blogspot.com>>. Acesso em 25/04/2011.

GONÇALVES, Tamara A. **A publicidade dirigida a crianças e a formação de valores**. São Paulo: Artivulação Mulher e Mídia, 2009 (Artigo). Disponível em: < http://www.alana.org.br/banco_arquivos/arquivos/artigo%20tamara.pdf> Acesso em: 20/02/2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisas de Orçamentos Familiares 2008 - 2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/0000000108.pdf>>. Acesso em: 23/04/2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisas de Orçamentos Familiares 2008 - 2009. Despesas, Rendimentos e Condições de Vida**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/sipd/oitavo_forum/POF_2008_2009.pdf>. Acesso em: 23/04/2011.

IRAHETA, D. **Quase metade dos brasileiros tem excesso de peso**, Portal saúde, 21/06/2010. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cfm?pg=dspDetalheNoticia&id_area=124&CO_NOTICIA=11458>. Acesso em: 20/02/2011.

KAPTIVA Consultoria. **A importância da alimentação saudável**. Webcast e-learning (06h22min). Criado em: 05/10/2009. Disponível em: www.kaptiva.com.br. Acesso em 03/03/2011.

LARANJA15KB.JPG. 394 x 364. Disponível em: <<http://www.poemasecores.com>>. Acesso em 25/04/2011.

MELLO, Elza D. de; LUFT, Vivian C; e MEYER, Flavia. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** *J. Pediatr. (Rio J.)* [online]. 2004, vol.80, n.3, pp. 173-182. ISSN 0021-7557. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572004000400004&script=sci_arttext>. Acesso em: 20/02/2011.

MELO, Maria Edna. **Os Números da Obesidade no Brasil: VIGITEL 2009 e POF 2008-2009**, ABESO. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/pdf/Obesidade%20no%20Brasil%20VIGITEL%202009%20POF2008_09%20%20II.pdf>. Acesso em: 20/02/2011.

_____. **Diagnóstico da Obesidade Infantil**, ABESO. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/pdf/Artigo%20%20Obesidade%20Infantil%20Diagnostico%20fev%202011.pdf>>. Acesso em: 20/02/2011.

MENDONÇA, Saraspathy N. T. G., **Livro 1 - A Saúde e a Reeducação Alimentar no Processo Ensino-Aprendizagem**. Disciplina: A Saúde e a Reeducação Alimentar no Processo Ensino-Aprendizagem. Disponível em: <<http://ead.utfpr.edu.br/moodle/mod/book/view.php?id=19114>>. Acesso em: 30 de out. 2010.

_____, **Livro 4 – Ótica Religiosa**. Disciplina: A Saúde e a Reeducação Alimentar no Processo Ensino-Aprendizagem. Disponível em: < <http://ead.utfpr.edu.br/moodle/mod/book/view.php?id=19123>>. Acesso em: 30 de out. 2010.

_____, **Livro 5 – A funcionalidade dos alimentos através dos princípios bioativos e sua relação com a saúde**. Disciplina: A Saúde e a Reeducação Alimentar no Processo Ensino-Aprendizagem. Disponível em: < <http://ead.utfpr.edu.br/moodle/mod/book/view.php?id=19126>>. Acesso em: 30 de out. 2010.

Neves, José Luiz. **Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades.** Caderno de pesquisas em administração São Paulo, v. 1, n. 3, pag. 1-5, 1996. Disponível em: < <http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/C03-art06.pdf>>. Acesso em 25/04/2011.

NOZES.JPG. 500 x 300. Disponível em: <<http://www.guiadebelezaefeminina.blogspot.com>>. Acesso em 25/04/2011.

PALAVRA Cantada – **Música Pomar**. Vídeo (02h42min). Produzido para a Oficina de Alfabetização do Centro Universitário Capital (Unicapital). Criado em: 06/09/2009. Canal de erlijr 2006. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=MaH6E7mCYmk&feature=relmfu>>. Acesso em 03/03/2011.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Jornal de Pediatria – Vol. 76, Supl.3, 2000. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S229/port.asp>>. Acesso em: 25 abr. 2011.

RECEITAS-LIGHT-SOPA-GELADA-DE-MELANCIA.JPG. 450 x 325. Disponível em: <<http://www.lazerbeleza.com>>. Acesso em 25/04/2011.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família.** Rev. Nutr., Campinas, v. 21, n. 6, Dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012. Acesso em: 20/02/2011.

SERAPIONI, Mauro. **Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100016>. Acesso em: 25/04/2011.

SOCIEDADE Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola**. São Paulo. 2006. 64 p. Disponível em: <http://www.sbp.com.br/show_item2.cfm?id_categoria=24&id_detalhe=2149&tipo_de_talhe=s>. Acesso em 03/03/2011.

SOCIEDADE Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Pirâmide Alimentar**. 1Imagem JPG, 1138 x 1575. Disponível em: <<http://www.comerparacrescer.com/tag/piramide-alimentar-infantil>>. Acesso em 25/04/2011.

VASO SANITÁRIO IMAGEM 1.JPG. 217 x 229. Disponível em: <<http://www.consultebebeegestante.com.br>>. Acesso em 25/04/2011.

VITAMINA-LAXATIVA-MAMAO.JPG. 500 x 334. Disponível em: <<http://www.blogdadieta.com.br>>. Acesso em 25/04/2011.

WAA20CRY20BABY21.JPG. 317 x 320. Disponível em: <<http://www.amigosdocoracao.wordpress.com> >. Acesso em 25/04/2011.

ZANCUL, Mariana S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)**. 2004. 85 f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Comunidade) – Departamento de Medicina Social da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP. Disponível em <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-06092006-101300/pt-br.php>>. Acesso em: 30 de out. 2010.

9. APÊNDICES

APÊNDICE A – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – bebidas consumidas no café da manhã

BEBIDAS CONSUMIDAS NO CAFÉ DA MANHÃ							
ALUNO	ÁGUA	DANONE	ACHOCOLAT. PRONTO	LEITE COM CHOCOLATE	LEITE PURO	REFRIGERANTE	SUCO
AG				1			
AL			1	1			
CF		1				1	
FC	1			1			
FF				1			
GH			1				
GT				1			
LM		1		1			
MJ							
PB			1	1			
PC			1	1			
SG	1	1					1
SS							
TB							
TS				1		1	
WD		1	1	1			
TOTAL	2	4	5	10		2	1

APÊNDICE B – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – alimentos consumidos no café da manhã

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO CAFÉ DA MANHÃ												
ALUNO	FRUTAS	BISNAGUINHA	PÃO FRANCÊS	PÃO DE FORMA	BOLO	BISCOITO	BOLACHA SIMPLES	BOLACHA RECHEADA	MARGARINA	SALGADINHO	CHOCOLATE	QUEIJO MUSSARELA
AG	1		1				1					
AL	1		1		1	1						
CF					1						1	
FC	1			1				1				
FF			1						1			
GH	1		1		1		1					1
GT			1						1			
LM								1		1	1	
MJ												
PB	1	1			1	1		1				
PC	1				1		1				1	
SG	1					1		1				
SS												
TB												
TS	1	1						1		1		
WD	1				1			1				
TOTAL	9	2	5	1	6	3	3	6	2	2	3	1

APÊNDICE C – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – frutas consumidas no café da manhã

FRUTAS CONSUMIDAS NO CAFÉ DA MANHÃ											
ALUNO	ABACAXI	BANANA	GOIABA	LARANJA	MANGA	MAMÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MORANGO	UVA	PERA
AG	1										
AL		1							1		
CF											
FC		1					1				
FF											
GH		1									
GT											
LM											1
MJ											
PB		1						1	1		
PC	1										
SG				1			1	1			
SS											
TB											
TS		1							1		
WD	1										
TOTAL	3	5		1			2	2	3		1

APÊNDICE D – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – bebidas consumidas no lanche da tarde

BEBIDAS CONSUMIDAS NO LANCHE DA TARDE							
ALUNO	ÁGUA	DANONE	ACHOCOLAT. PRONTO	LEITE COM CHOCOLATE	LEITE PURO	REFRIGERANTE	SUCO
AG							
AL		1	1			1	
CF							1
FC			1				1
FF							1
GH							1
GT				1			
LM							
MJ							
PB		1	1	1		1	1
PC	1			1		1	
SG	1	1				1	
SS							
TB							
TS			1	1		1	1
WD				1			
TOTAL	2	3	4	5	0	5	6

APÊNDICE E – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – alimentos consumidos no lanche da tarde

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO LANCHE DA TARDE															
ALUNO	FRUTAS	BISNAGUINHA	PÃO FRANCÊS	PÃO DE FORMA	BOLO	BOLO INDUST	BISCOITO	BOLACHA SIMPLES	BOLACHA RECHEADA	MARGARINA	SALGADINHO	CHOCOLATE	PIPOCA	QUEIJO MUSSARELA	QUEIJO BRANCO
AG	1	1						1							
AL	1	1				1			1			1		1	
CF	1								1		1	1			
FC	1		1								1				
FF	1		1												
GH	1							1							
GT	1	1						1							
LM	1	1			1										
MJ															
PB	1		1	1	1				1			1		1	
PC	1				1			1					1		
SG	1						1	1							
SS															
TB															
TS	1						1		1						1
WD								1							
TOTAL	12	4	3	1	3	1	2	6	4	0	2	3	1	2	1

APÊNDICE F – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – frutas consumidas no lanche da tarde

FRUTAS CONSUMIDAS NO LANCHE DA TARDE												
ALUNO	ABACAXI	BANANA	GOIABA	LARANJA	MANGA	MAMÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MORANGO	UVA	PERA	
AG		1		1								
AL	1		1	1			1	1				
CF		1										
FC										1		
FF		1	1									
GH	1				1	1		1				
GT												
LM								1				
MJ												
PB			1		1		1		1	1		
PC			1				1		1	1		
SG		1					1			1		
SS												
TB												
TS		1					1			1		
WD							1					
TOTAL	2	5	4	2	2	1	6	3	2	5	0	

APÊNDICE G – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – alimentos consumidos no almoço

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO ALMOÇO																									
ALUNO	ARROZ	FEIJÃO	MACARRÃO	MASSA	SALADA	FRANGO	FILE DE FRANGO	BIFE	CARNEC/BATA	PEIXE	LINGUIÇA	NUGGETS	SALSICHA	OVO	OMLETE	PURÉ BATATA	BATATA FRITA	SOPA	MILHO	LANCHE	PASTEL	CHOCOLATE	ÁGUA	SUICO	REFRIGERANTE
AG	1	1			1	1					1	1													1
AL	1	1	1	1	1	1	1			1		1						1	1					1	1
CF					1							1	1					1		1					1
FC																									
FF	1	1	1			1								1											
GH	1	1			1	1			1																1
GT	1	1			1	1	1						1	1	1				1						1
LM	1	1			1	1		1			1	1													
MJ	1	1			1	1		1					1										1		1
PB	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1				1	1		1	1	1	1	1
PC	1	1											1	1		1					1	1	1	1	1
SG			1		1	1				1		1	1				1			1	1				1
SS																									
TB																									
TS	1	1			1	1				1								1			1				1
WD	1				1	1						1	1											1	
TOTAL	11	10	4	2	11	11	3	3	1	4	1	7	7	4	1	2	1	3	4	4	1	1	2	3	10

APÊNDICE H – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – saladas consumidas no almoço

SALADAS CONSUMIDAS NO ALMOÇO						
ALUNO	BETERRABA	CENOURA	TOMATE	ALFACE	ALFACE C/ TOMATE	MAIONESE
AG	1	1	1			1
AL		1				1
CF				1	1	1
FC						
FF						
GH			1		1	
GT					1	1
LM					1	
MJ	1	1		1		
PB					1	1
PC						
SG		1		1	1	
SS						
TB						
TS	1		1	1		1
WD		1		1		
TOTAL	3	5	3	5	6	6

APÊNDICE I – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – alimentos consumidos no jantar

ALIMENTOS CONSUMIDOS NO JANTAR																													
ALUNO	ARROZ	FEIJÃO	MACARRÃO	MASSA	SALADA	FILE DE FRANGO	BIFE	CARNE C/ BATA	PEIXE	LINGUIÇA	NUGETS	SALSICHA	OVO	OMLETE	PIRABATATA	BATA Frita	SOPA	MILHO	LANCHE	PAIOL	SALGADINHO	CHOCOLATE	BOUVON	BALA/PILITO	BRIGADEIRO	ÁGUA	SUCO	REFREGERANTE	
AG			1		1	1				1		1	1			1		1									1	1	
AL					1							1	1	1					1	1		1	1				1		1
CF			1		1						1									1	1								1
FC																													
FF	1	1						1					1					1									1		
GH	1	1									1					1					1	1							1
GT							1										1			1		1		1					1
LM	1		1						1				1	1				1											
MJ	1	1	1		1			1			1						1			1							1		1
PB	1	1			1			1				1		1		1			1	1			1				1		1
PC	1		1							1				1		1			1							1			
SG			1				1										1		1	1									
SS																													
TB																													
TS				1	1						1	1	1				1			1	1								1
WD	1	1										1	1																
TOTAL	7	3	6	1	6	1	1	3	1	2	4	3	6	4	0	4	6	1	6	7	1	3	1	1	1	1	3	1	7

APÊNDICE J – Planilha com a tabulação da atividade de colagem – saladas consumidas no jantar

SALADAS CONSUMIDAS NO JANTAR						
ALUNO	BETERRABA	CENOURA	TOMATE	ALFACE	ALFACE C/ TOMATE	MAIONESE
AG					1	
AL			1	1	1	
CF			1			
FC						
FF						
GH						
GT						
LM						
MJ					1	
PB	1	1	1	1		
PC						
SG						
SS						
TB						
TS					1	
WD						
TOTAL	1	1	3	2	4	0

APÊNDICE K – Bilhete de autorização para uso da imagem das crianças.

AUTORIZAÇÃO	
Eu _____,	
portador do RG _____,	residente
_____,	nº _____ nesta
cidade, responsável pelo (a) _____	menor
_____ regularmente	
matriculado (a) no CMEI “Hilarinho Sanzovo”, na classe de Jardim II, autorizo meu	
filho (a) a participar do Projeto: A Saúde e a educação alimentar infantil no	
processo de ensino , desenvolvido pela professora Renata Cristina Arruda. Declaro	
estar ciente que as atividades desenvolvidas poderão ser gravadas, filmadas ou	
fotografadas; portanto autorizo a professora Renata Arruda a utilizar a imagem do	
meu filho (a), para fins exclusivamente de divulgação do Projeto, podendo, para	
tanto, reproduzi-la ou divulgá-la junto a internet, jornais ou demais meios de	
comunicação, públicos ou privados, desde que, em perfeita concordância com a	
moral, com os bons costumes e com a ordem pública.	
	Jaú, _____ de fevereiro de 2011
_____ Assinatura do Responsável	

APÊNDICE L – Convite enviado aos pais para o 1º Encontro do projeto “A saúde e a educação alimentar infantil no processo de ensino”

CONVITE

NESTE MÊS DE ABRIL, ESTAREI DESENVOLVENDO O PROJETO: **A SAÚDE E A EDUCAÇÃO ALIMENTAR INFANTIL NO PROCESSO DE ENSINO** COM OS ALUNOS DO JARDIM II; POR ISSO GOSTARIA DE PEDIR A PARTICIPAÇÃO DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS EM UMA REUNIÃO QUE SERÁ REALIZADA **DIA 5 DE ABRIL (3ª FEIRA), ÀS 18h00min, NA ESCOLA.** O PROPÓSITO DO ENCONTRO É CRIAR UMA PARCERIA ENTRE A ESCOLA E A FAMÍLIA PARA ESTIMULAR HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS ALUNOS. SUA PARTICIPAÇÃO É MUITO IMPORTANTE. **A REUNIÃO TERÁ DURAÇÃO SOMENTE DE 1 HORA.** CONTO COM SUA PRESENÇA.

ANTECIPADAMENTE AGRADEÇO,

PROFESSORA RENATA ARRUDA

APÊNDICE M – Questionário enviado aos pais para investigar os hábitos alimentares da família

QUESTIONÁRIO

ESTE QUESTIONÁRIO OBJETIVA INVESTIGAR OS HÁBITOS ALIMENTARES PESSOAIS E FAMILIARES, PARA TRAÇAR ESTRATÉGIAS DE AÇÃO CONJUNTA ENTRE A ESCOLA E A FAMÍLIA, BUSCANDO ESTABELECEM HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE VISEM FAVORECER A QUALIDADE DE VIDA.

NOME: _____

IDADE: _____

SEXO: () MASCULINO () FEMININO

ESTADO CIVIL: () CASADO () JUNTADO () SOLTEIRO

() DIVORCIADO/SEPARADO () VIÚVO

PROFISSÃO: _____

GRAU DE ESCOLARIDADE: () NUNCA ESTUDOU () PRIMÁRIO () 1º GRAU
() 2º GRAU () SUPERIOR () PÓS-GRADUAÇÃO

1) QUANTAS PESSOAS, INCLUINDO VOCÊ MORAM NA CASA? _____

2) QUAL A FAIXA ETÁRIA DESSAS PESSOAS?

BEBÊS	
CRIANÇAS	
ADOLESCENTES	

ADULTOS	
IDOSOS	

3) QUAL É O GASTO, APROXIMADO, DA FAMÍLIA COM ALIMENTAÇÃO?

	ATÉ MEIO SALÁRIO MÍNIMO (R\$ 272,50)
	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO (R\$ 545,00)
	ATÉ DOIS SALÁRIOS MÍNIMO (R\$ 1090,00)

4) EM GERAL, VOCÊ DIRIA QUE A SAÚDE DE SEUS FAMILIARES É:

() EXCELENTE () BOA () REGULAR () RUIM

5) ATUALMENTE, ALGUÉM NA FAMÍLIA ESTÁ FAZENDO DIETA?

() NÃO () SIM

MOTIVOS: _____

6) ALGUÉM DA FAMÍLIA TEM, OU TEVE ALGUMAS DAS DOENÇAS CRÔNICAS CITADAS ABAIXO?

	PRESSÃO ALTA
	DIABETES
	OBESIDADE
	ANEMIA

	INFARTO, DERRAME/AVC (ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL)
	COLESTEROL OU TRIGLICÉRIDES ELEVADO
	OSTEOPOROSE (DOENÇA/FRAQUEZA DOS OSSOS)
	OUTRA. QUAL:

7) ALGUÉM NA FAMÍLIA APRESENTA PROBLEMAS DE INTESTINO, COMO POR EXEMPLO, INTESTINO PRESO?

() NÃO () SIM QUANTOS: _____

8) ALGUÉM NA FAMÍLIA FAZ ALGUM TRATAMENTO CONTÍNUO? SE SIM, QUAL O TRATAMENTO? _____

AGORA EU VOU FAZER ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA:

9) QUANTAS REFEIÇÕES A FAMÍLIA REALIZA NO DIA? _____

10) ASSINALE QUAIS:

<input type="checkbox"/>	CAFÉ DA MANHÃ
<input type="checkbox"/>	LANCHE DA MANHÃ
<input type="checkbox"/>	ALMOÇO

<input type="checkbox"/>	LANCHE DA TARDE
<input type="checkbox"/>	JANTAR
<input type="checkbox"/>	CEIA (ANTES DORMIR)

11) QUE ALIMENTOS COSTUMAM CONSUMIR COM FREQUÊNCIA EM CADA REFEIÇÃO? ASSINALE

CAFÉ DA MANHÃ

<input type="checkbox"/>	LEITE
<input type="checkbox"/>	CAFÉ
<input type="checkbox"/>	SUCO
<input type="checkbox"/>	DANONE
<input type="checkbox"/>	CHOCOLATE EM PÓ
<input type="checkbox"/>	MARGARINA

<input type="checkbox"/>	PÃO FRANCÊS
<input type="checkbox"/>	PÃO DE FORMA
<input type="checkbox"/>	BOLO
<input type="checkbox"/>	BOLACHA SIMPLES
<input type="checkbox"/>	BOLACHA RECHEADA
<input type="checkbox"/>	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

LANCHE DA MANHÃ

	BOLO
	BOLACHA RECHEADA
	BOLACHA SIMPLES
	PÃO COM QUEIJO
	FRUTAS

	SUCO DE FRUTA NATURAL
	REFRIGERANTE
	CAFÉ
	CHÁ
	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

ALMOÇO

	ARROZ
	FEIJÃO
	MACARRÃO
	MASSAS EM GERAL
	BATATA, MANDIOCA
	OVO
	CARNE VERMELHA (VACA)
	CARNE FRANGO
	CARNE DE PEIXE
	FRITURAS

	SALADA DE FOLHAS
	SALADA DE LEGUMES
	VERDURA REFOGADA
	LEGUMES COZIDOS
	ENLATADO: MILHO, ERVILHA
	SALSICHA
	SUCO FRUTA NATURAL
	SUCO ARTIFICIAL
	REFRIGERANTE
	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

LANCHE DA TARDE

	BOLO
	BOLACHA RECHEADA

	SALGADINHOS
	SUCO DE FRUTA NATURAL

	BOLACHA SIMPLES
	PÃO COM MARGARINA
	LANCHE NO PÃO
	FRUTAS

	SUCO ARTIFICIAL
	REFRIGERANTE
	DANONE
	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

JANTAR

	ARROZ
	FEIJÃO
	MACARRÃO
	SOPA
	CARNE VERMELHA (VACA)
	CARNE FRANGO
	CARNE DE PEIXE
	SALGADOS FRITOS
	PIZZA
	LANCHE

	SALADA DE FOLHAS
	SALADA DE LEGUMES
	VERDURA REFOGADA
	LEGUMES COZIDOS
	ENLATADO: MILHO, ERVILHA
	SALSICHA
	SUCO FRUTA NATURAL
	SUCO ARTIFICIAL
	REFRIGERANTE
	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

CEIA – ANTES DE DORMIR

	LEITE
	DANONE
	SUCO
	FRUTA

	BOLO
	BOLACHA
	PÃO
	OUTROS

SE OUTROS, QUAIS: _____

12) QUAL É O TIPO DE LEITE QUE É USADO NA SUA CASA?

	INTEGRAL
	DESNATADO

	SEMI-DESNATADO
	NÃO SABE

13) NA SUA CASA, PARA TEMPERAR A SALADA, É USADO:

	AZEITE
	NÃO UTILIZA NEM AZEITE, NEM ÓLEO

	ÓLEO
--	------

14) QUANTOS DIAS NA SEMANA SUA FAMÍLIA CONSOME DOCES:

	1 A 3 DIAS POR SEMANA
	4 A 6 DIAS POR SEMANA
	TODOS OS DIAS (INCLUSIVE SÁBADO E DOMINGO)
	QUASE NUNCA

QUAIS OS DOCES MAIS CONSUMIDOS:

15) QUANTOS DIAS NA SEMANA A FAMÍLIA COSTUMA COMER COMIDA DE FAST FOOD (PIZZA, LANCHES, SALGADOS)

	1 A 3 DIAS POR SEMANA
	4 A 6 DIAS POR SEMANA
	TODOS OS DIAS (INCLUSIVE SÁBADO E DOMINGO)
	QUASE NUNCA

16) QUANTOS DIAS NA ÚLTIMA SEMANA, A FAMÍLIA COMEU FORA DE CASA?

	1 A 3 DIAS POR SEMANA
	4 A 6 DIAS POR SEMANA
	TODOS OS DIAS (INCLUSIVE SÁBADO E DOMINGO)
	QUASE NUNCA

17) O QUE INFLUENCIA VOCÊ NA HORA DE ESCOLHER E COMPRAR OS ALIMENTOS:

	PROPAGANDA DA TELEVISÃO
	APARÊNCIA DOS ALIMENTOS
	PREÇO
	FACILIDADE DE PREPARO
	FACILIDADE DE ARMAZENAMENTO
	COSTUME DA FAMÍLIA

18) VOCÊ ANALISA OS RÓTULOS DOS PRODUTOS (ENLATADOS, EMBALADOS) ANTES DE COMPRAR:

() NÃO () SIM

19) O QUE VOCÊ OBSERVA NOS RÓTULOS:

	PRAZO DE VALIDADE
	INGREDIENTES PRESENTES
	VALOR NUTRICIONAL DO PRODUTO
	ORIENTAÇÕES SOBRE COMO CONSERVAR O ALIMENTO
	CALORIAS
	OUTROS. QUAIS:

20) QUAIS OS ALIMENTOS QUE VOCÊ NÃO CONSIDERA SAUDÁVEL, MAS QUE SÃO CONSUMIDOS COM FREQUÊNCIA NA SUA CASA?

APÊNDICE N – Planilha com a tabulação dos dados sociodemográficos dos questionários enviados aos pais

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS						
ALUNO	IDADE	SEXO	EST CIVIL	PROFISSÃO	ESCOLARIDADE	QUAL É O GASTO APROXIMADO COM ALIMENTAÇÃO
AG	60	F	CASADA	COZINHEIRA	1º GRAU	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
AL	38	F	CASADA	DOMÉSTICA	SUP INCOMP	UM POUCO MAIS QUE UM SALÁRIO MÍNIMO
CF	38	F	CASADA	AJ SERV GERAIS DE LABORATÓRIO	2º GRAU	ATÉ DOIS SALÁRIOS MÍNIMOS
FC	RESPONDEU COM OS DADOS DA CRIANÇA					ATÉ DOIS SALÁRIOS MÍNIMOS
FF	30	F	JUNTADA	CALÇADISTA	2º GRAU	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
GH	28	F	DIVORCIADA	AUXILIAR DE COZINHA	SUPERIOR	ATÉ MEIO SALÁRIO MÍNIMO
GT	33	F	CASADA	DOMÉSTICA	PRIMÁRIO	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
LM	RESPONDEU COM OS DADOS DA CRIANÇA					ATÉ DOIS SALÁRIOS MÍNIMOS
MJ	33	F	JUNTADA	DOMÉSTICA	2º GRAU	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO MAIS VALE ALIMENTAÇÃO
PB	27	F	JUNTADA	CALÇADISTA	2º GRAU	ATÉ DOIS SALÁRIOS MÍNIMOS
PC	36	F	DIVORCIADA	DOMÉSTICA	1º GRAU	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
SG	26	F	VÍUVA	DESIGN DE CALÇADO	SUPERIOR	NÃO RESPONDEU
SS	41	F	DIVORCIADA	PRESPONTADEIRA	PRIMÁRIO	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
TB	40	F	SOLTEIRA	DOMÉSTICA	1º GRAU	ATÉ MEIO SALÁRIO MÍNIMO
TS	22	F	DIVORCIADA	ATENDENTE	2º GRAU	ATÉ UM SALÁRIO MÍNIMO
WD	20	F	CASADA	CALÇADISTA	PRIMÁRIO	ATÉ MEIO SALÁRIO MÍNIMO

APÊNDICE O – Planilha com a tabulação dos dados sociodemográficos: quantas pessoas moram na casa e qual a faixa etária delas

ALUNO	QUANTAS PESSOAS MORAM NA CASA	BEBÊS	CRIANÇAS	ADOLESCENTES	ADULTOS	IDOSOS
AG	3		1		2	
AL	4		2		2	
CF	5		2	1	2	
FC	8				X	X
FF	3	1	1		2	
GH	6	2	2	1	1	
GT	3		1		2	
LM	6		1	1	2	2
MJ	7		2	1	4	
PB	5	1	2		2	
PC	10		3	3	2	2
SG	2		1		1	
SS	5		1	2	2	
TB	3		2			
TS	5	1	1		3	
WD	4		2		2	

APÊNDICE P – Planilha com a tabulação dos dados sociodemográficos: como é a saúde e quais as doenças que a família teve ou tem

ALUNO	COMO É A SAÚDE FAMILIARES	ALGUÉM FAZENDO DIETA	DOENÇAS CRONICAS	PROBLEMAS DE INTESTINO	QUANTOS	TRATAMENTO CONTÍNUO
AG	BOA	NÃO	EM BRANCO	NÃO		EM BRANCO
AL	BOA	NÃO	OBESIDADE	SIM	1	NÃO
CF	EXCELENTE	NÃO	NÃO	NÃO		NÃO
FC	REGULAR	NÃO	OSTEOPOROSE	SIM	4	DEPRESSÃO
FF	BOA	NÃO	PRESSÃO ALTA, OBESIDADE, INFARTO	SIM	1	HIPERTENSÃO
GH	BOA	NÃO	EM BRANCO	EM BRANCO		EM BRANCO
GT	BOA	NÃO	OBESIDADE	NÃO		EM BRANCO
LM	BOA	NÃO	CATARATA	SIM	2	PARA OUVIDO E VISÃO
MJ	EXCELENTE	NÃO	EM BRANCO	NÃO		EM BRANCO
PB	BOA	NÃO	EM BRANCO	SIM	1	NÃO
PC	REGULAR	NÃO	PRESSÃO ALTA, DIABETES, ANEMIA, OSTEOPOROSE	SIM	1	ALERGIA
SG	BOA	NÃO	PRESSÃO ALTA	NÃO		AVÓ PARA PRESSÃO ALTA
SS	BOA	NÃO	EM BRANCO	SIM	1	NÃO
TB	REGULAR	NÃO	PRESSÃO ALTA, DIABETES, OBESIDADE, ANEMIA	SIM	2	PELE, BRONQUITE E RINITE ALÉRGICA
TS	BOA	NÃO	ANEMIA	NÃO		EM BRANCO
WD	BOA	NÃO	EM BRANCO	NÃO		EM BRANCO

APÊNDICE Q – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quantas refeições realizam no dia e quais eram elas

ALUNO	QUANTIDADE REFEIÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHA	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
AG	3	1		1		1	
AL	5	1		1	1	1	1
CF	4	1	1	1	1	1	
FC	4		1	1	1	1	
FF	3	1		1	1	1	
GH	4	1		1	1	1	
GT	2	1		1		1	
LM	2	1		1	1	1	
MJ	4	1		1	1	1	
PB	3	1		1		1	
PC	3	1		1		1	
SG	3	1		1		1	
SS	4	1		1	1	1	
TB	2			1		1	
TS	3	1		1		1	
WD	2			1		1	
TOTAL		13	2	16	8	16	1

APÊNDICE R – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos no café da manhã

CAFÉ DA MANHÃ													
ALUNO	LEITE	CAFÉ	SUCO	DANONE	CHOCOLATE EM PO	MARGARINA	PÃO FRANCÊS	PÃO DE FORMA	BOLO	BOLACHA SIMPLES	BOLACHA RECHEADA	OUTROS	QUAIS
AG	1									1			
AL	1				1	1	1	1					
CF	1	1	1			1	1	1		1			
FC	1	1			1	1	1					1	
FF	1		1	1		1	1	1			1	1	
GH	1		1			1	1		1				
GT	1	1			1	1	1	1		1			
LM	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	
MJ	1	1		1		1	1		1	1	1		
PB	1	1			1	1	1						
PC		1											
SG	1			1	1								
SS	1	1					1						SUCRILHOS, ÀS VEZES 1 FRUTA
TB	1	1		1	1	1	1			1			
TS	1	1					1						
WD		1											
TOTAL	14	11	3	4	7	10	12	5	3	6	3	4	

APÊNDICE S – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos no lanche da manhã

LANCHE DA MANHÃ											
ALUNO	BOLO	BOLACHA RECHEADA	BOLACHA SIMPLES	PÃO COM QUEIJO	FRUTAS	SUCO DE FRUTA NATURAL	REFRIGERANTE	CAFÉ	CHÁ	OUTROS	QUAIS
AG		1									
AL											
CF			1								
FC						1		1			
FF										1	PÃO FRANCÊS E LEITE
GH											
GT											
LM											
MJ											
PB											
PC								1			
SG											
SS											
TB											
TS											
WD								1			
TOTAL											

APÊNDICE T – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos no almoço

ALMOÇO																					
ALUNO	ARROZ	FEIJÃO	MACARRÃO	MASSAS	BATATA/MANDIÓCAL	OVO	CARNE VERMELHA	CARNE FRANGO	CARNE PEIXE	FRITURAS	SALADA DE FOLHAS	SALADA DE LEGUMES	VERDURA REFOGADA	LEGUMES COZIDOS	ENLATAADOS	SALSICHA	SUCO FRUTA NATURAL	SUCO ARTIFICIAL	REFRIGERANTE	OUTROS	QUAIS
AG	1	1				1	1									1				1	
AL	1	1								1	1			1							
CF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	AS VEZES	1	AS VEZES		
FC	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1				
FF	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
GH	1	1					1	1		1	1			1						1	
GT	1	1				1	1	1			1					1			1	1	
LM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
MJ	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1		EM BRANCO
PB	1	1				1	1	1		1						1			1	1	
PC	1	1					1	1						1	1					1	
SG	1	1					1	1			1	1	1	1							
SS	1	1				1	1	1		1	1	1	1	1			1	1			
TB	1	1				1		1			1		1								ÁGUA
TS	1	1					1				1								1		
WD	1	1				1		1											1		
TOTAL	16	16	4	2	5	11	13	13	4	8	12	6	11	5	0	7	4	9	6	1	

APÊNDICE U – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos no lanche da tarde

LANCHE DA TARDE												
ALUNO	BOLO	BOLACHA RECHEADA	BOLACHA SIMPLES	PÃO COM MARGARINA	LANCHE NO PÃO	FRUTAS	SALGADINHOS	SUCO FRUTA NATURAL	SUCO ARTIFICIAL	REFRIGERANTE	DANONE	OUTROS
AG		1						1				
AL	1				1	1						
CF			1			1	1		1		1	
FC	1			1	1			1				
FF				1					1		1	
GH	1			1					1			
GT												
LM	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1
MJ	1	1	1	1							1	
PB												
PC				1						1		
SG						1						
SS		1		1		1					1	
TB												
TS												
WD												
TOTAL	5	4	3	7	2	5	1	3	4	2	5	1

APÊNDICE V – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos no jantar

JANTAR																					
ALUNO	ARROZ	FEIJÃO	MACARRÃO	SOPA	CARNE VERMELHA	CARNE FRANGO	CARNE PEIXE	SALGADOS FRITOS	PIZZA	LANCHE	SALADA DE FOLHAS	SALADA DE LEGUMES	VERDURA REFOGADA	LEGUMES COZIDOS	ENLATADOS	SALSICHA	SUCO FRUTA NATURAL	SUCO ARTIFICIAL	REFRIGERANTE	OUTROS	QUAIS
AG	1	1			1											1					
AL	1	1		1					1							1					
CF	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1		
FC	1	1	1	1	1				1		1						1				
FF	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1	1			
GH	1	1			1	1		1			1									1	
GT	1	1			1	1					1					1		1	1		
LM	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	EM BRANCO
MJ	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1					1			
PB	1	1			1	1										1		1	1		
PC	1	1			1	1						1		1					1		
SG			1	1																1	DANONE
SS	1	1			1	1					1		1					1	1		
TB	1	1														1					
TS	1	1				1					1							1			
WD	1	1				1												1			
TOTAL	15	15	6	7	11	11	4	4	3	0	9	5	5	5	0	7	4	9	7	2	

APÊNDICE W – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: quais os alimentos consumidos na ceia – antes de dormir

CEIA - ANTES DE DORMIR								
ALUNO	LEITE	DANONE	SUCO	FRUTA	BOLO	BOLACHA	PÃO	OUTROS
AG	1							
AL	1				1		1	
CF	1			1				AS VEZES LARANJA
FC								PUDIM, SUCO
FF	1						1	
GH								
GT	1					1		
LM								
MJ								
PB								
PC								
SG								
SS								
TB								
TS	1							
WD								
TOTAL								

APÊNDICE X – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: hábitos alimentares

ALUNO	TIPO DE LEITE	TEMPERO PARA SALADA	CONSUMO DE DOCE	DOCE MAIS CONSUMIDOS	COMIDA FAST FOOD	COMER FORA	ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL CONSUMIDO EM CASA
AG	INTEGRAL	ÓLEO	TODOS OS DIAS	BOLACHA E BALA	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	ARROZ E FEIJÃO
AL	INTEGRAL	AZEITE E ÓLEO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	BOLO, SORVETE E BRIGADEIRO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	1 A 3 DIAS POR SEMANA	BOLACHA RECHEADA
CF	INTEGRAL	AZEITE E ÓLEO	SÁBADO E DOMINGO	BOLO DE CHOCOLATE	1 VEZ POR SEMANA - SALGADO	SÓ DE DOMINGO - PARENTES	CHOCOLATE (NESTLE DE CAIXA, BOLO DE CHOCOLATE E PUDIM DE LEITE
FC	INTEGRAL	ÓLEO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	DOCE CASEIRO: PUDIM, DOCE DE LEITE, MORANGO, ABÓBORA	1 A 3 DIAS POR SEMANA	QUASE NUNCA	FRITURAS TIPO BATATA, SALSICHA E MUSSARELA
FF	INTEGRAL	AZEITE	TODOS OS DIAS	PAÇOCA, BOLO CHOCOLATE	1 A 3 DIAS POR SEMANA	QUASE NUNCA	DOCE
GH	INTEGRAL	AZEITE	QUASE NUNCA	BOLACHA E DOCE DE LEITE	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	SALGADINHOS E BOLACHAS
GT	INTEGRAL	ÓLEO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	EM BRANCO	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	FEIJÃO, SALADA, LEITE, ARROZ, PEIXE
LM	INTEGRAL	AZEITE	QUASE NUNCA	DOCE DE ABÓBORA, PUDIM CASEIRO	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	SALSICHA
MJ	INTEGRAL	AZEITE E ÓLEO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	CHOCOLATES E BALAS	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	SUCO ARTIFICIAL
PB	INTEGRAL	ÓLEO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	PAÇOCA E BOLACHA	1 A 3 DIAS POR SEMANA	QUASE NUNCA	COCA-COLA E BOLACHA
PC	INTEGRAL	ÓLEO	TODOS OS DIAS	EM BRANCO	1 A 3 DIAS POR SEMANA	1 A 3 DIAS POR SEMANA	DOCE
SG	INTEGRAL FILHO E DESNATADO A MÃE	AZEITE E ÓLEO	QUASE NUNCA	BIS BRANCO	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	REFRIGERANTE - TODO FINAL DE SEMANA E FERIADOS
SS	INTEGRAL	AZEITE	QUASE NUNCA	BOLACHA RECHEADA E SORVETE	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	BOLACHA RECHEADA, REFRIGERANTE E FRITURAS
TB	INTEGRAL	ÓLEO	QUASE NUNCA	EM BRANCO	NUNCA	NUNCA	MINI TIKETI
TS	INTEGRAL	AZEITE	4 A 6 DIAS POR SEMANA	DOCE DE LEITE E GOIABADA	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	SALSICHA E MORTADELA
WD	INTEGRAL	ÓLEO	QUASE NUNCA	EM BRANCO	QUASE NUNCA	QUASE NUNCA	FRITURA

APÊNDICE Y – Planilha com a tabulação dos dados do questionário sobre a alimentação da família: escolha e compra dos alimentos

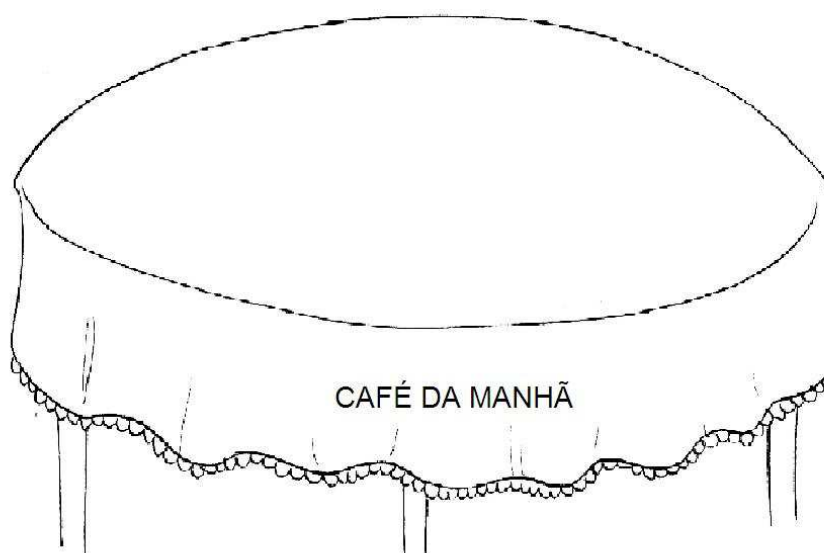
ALUNO	O QUE INFLUENCIA NA HORA DA COMPRA						ANALISA RÓTULOS		O QUE OBSERVA NOS RÓTULOS					
	PROPAG	APARENCIA	PREÇO	PREPARO	ARMAZENA/O	COSTUME	SIM	NÃO	VALIDADE	INGREDIENTES	V. NUTRICIONAL	CONSERVAÇÃO	CALORIAS	OUTROS
AG			1				1		1					
AL		1	1			1	1		1	1		1		
CF						1	1		1		1	1		
FC						1	1		1					
FF						1	1		1	1				
GH		1	1			1	1		1	1	1		1	
GT						1	1		1		1	1	1	
LM			1			1	1		1					
MJ		1	1			1	1		1	1		1		
PB			1	1			1		1					
PC				1				1	1					
SG			1				1		1	1		1		
SS			1				1		1					
TB			1				1		1					PREÇO
TS						1		1						
WD			1				1		1					
TOTAL		3	10	2		9	14	2	15	5	3	5	2	

10.ANEXOS

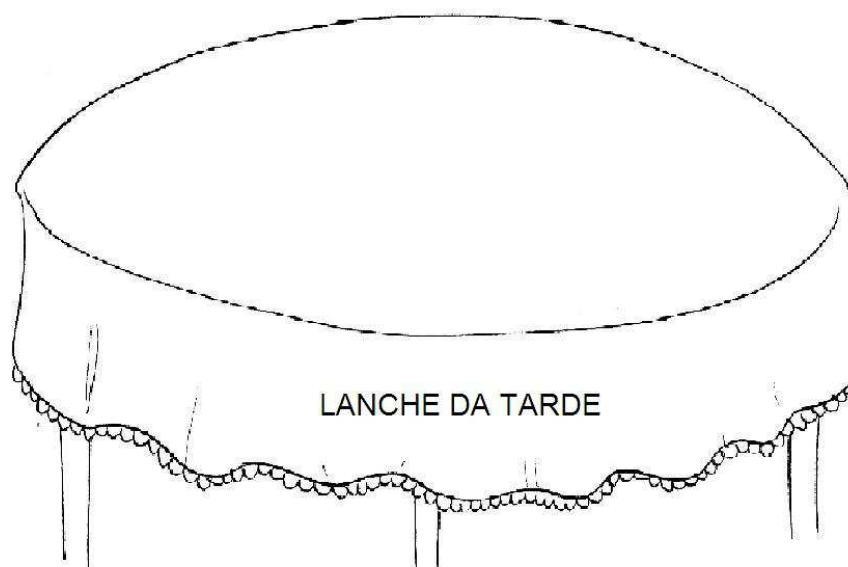
ANEXO A – Folha com alimentos para atividade de colagem dos alimentos consumidos no café da manhã e no lanche da tarde.



ANEXO B – Folha para colagem dos alimentos selecionados para o café da manhã.



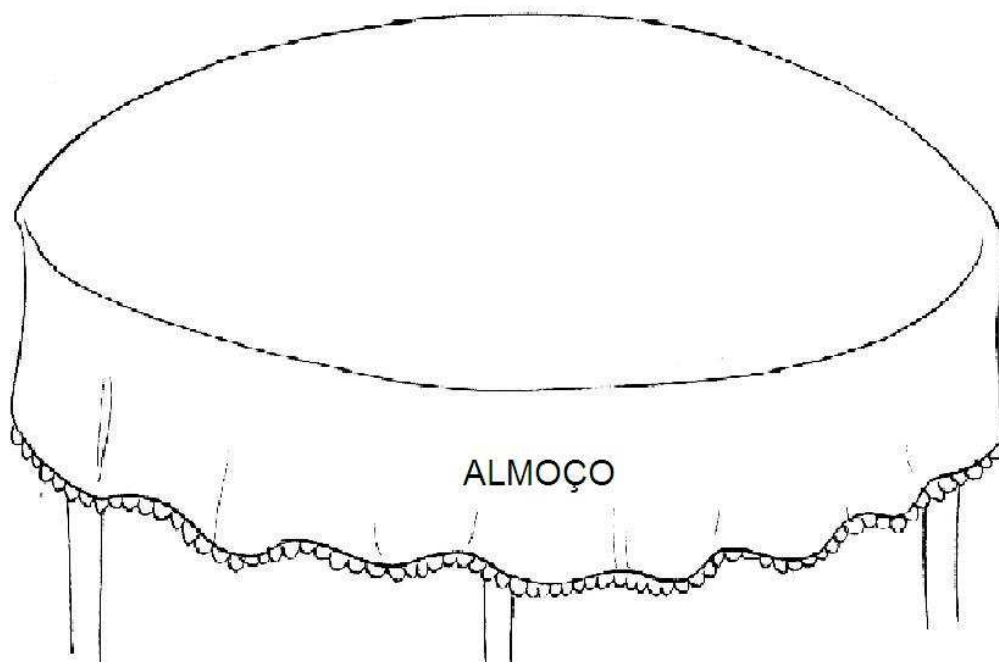
ANEXO C – Folha para colagem dos alimentos selecionados para o lanche da tarde.



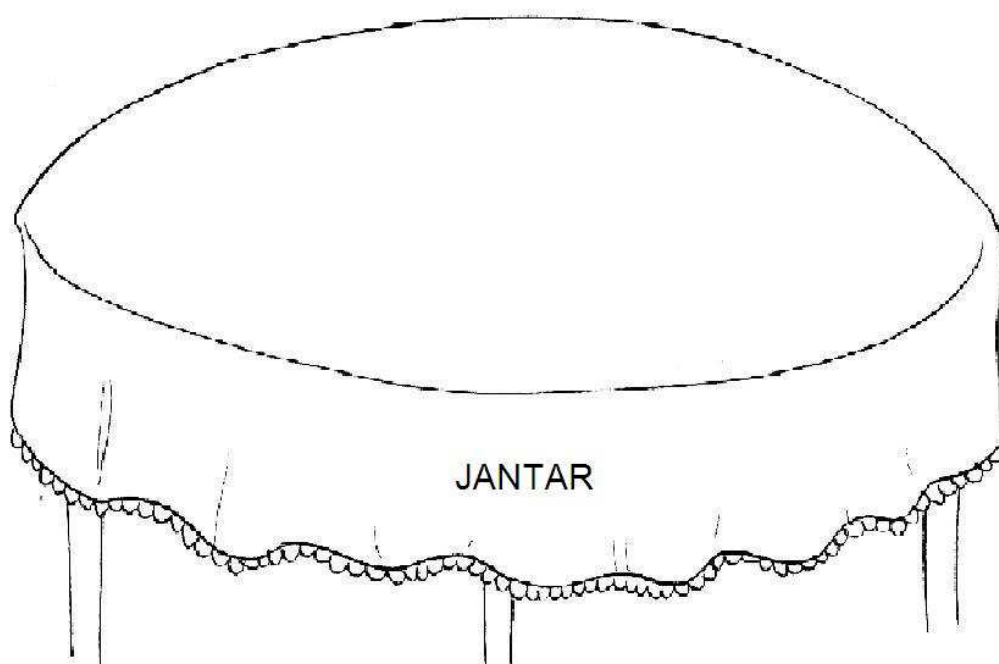
ANEXO D – Folha com alimentos para atividade de colagem dos alimentos consumidos no almoço e no jantar.



ANEXO E - Folha para colagem dos alimentos selecionados para o almoço.



ANEXO F - Folha para colagem dos alimentos selecionados para o jantar.



ANEXO G – Texto informativo sobre a importância dos carboidratos para o corpo.

A IMPORTÂNCIA DOS CARBOIDRATOS PARA O NOSSO CORPO

OS CARBOIDRATOS SÃO NUTRIENTES ENVOLVIDOS PRINCIPALMENTE NA OFERTA DE ENERGIA PARA O SER HUMANO. ALGUMAS DAS FONTES DE **CARBOIDRATOS** SÃO: O ARROZ, AS MASSAS, A BATATA, O TRIGO (ESPECIALMENTE EM PÃO, FARINHAS E MASSAS INTEGRAIS), E O MILHO.

EXISTEM DOIS TIPOS DE CARBOIDRATOS: AQUELES DE ABSORÇÃO RÁPIDA (FORMADOS POR GLICOSE OU FRUTOSE) E OS CARBOIDRATOS DE ABSORÇÃO LENTA (FORMADOS POR MOLÉCULAS MAIS COMPLEXAS):

1) CARBOIDRATOS SIMPLES: SÃO FORMADOS POR MOLÉCULAS PEQUENAS E RAPIDAMENTE ABSORVIDAS PELO NOSSO ORGANISMO DURANTE A ALIMENTAÇÃO. O PRINCIPAL DELES É A GLICOSE, ÚNICA FONTE DE ENERGIA UTILIZADA PELO CÉREBRO. ELA É OBTIDA APÓS A DIGESTÃO DE ALGUNS ALIMENTOS, COMO O AÇÚCAR E O AMIDO. OUTROS EXEMPLOS DE CARBOIDRATOS SIMPLES SÃO A FRUTOSE, QUE CONFERE SABOR DOCE ÀS FRUTAS, E A LACTOSE, PRESENTE NO LEITE;

2) CARBOIDRATOS COMPLEXOS: SÃO MOLÉCULAS MAIORES. A MAIORIA DELES, AO FINAL DE SEU PROCESSAMENTO METABÓLICO, TAMBÉM SÃO CONVERTIDOS EM GLICOSE, MAS LEVAM MAIS TEMPO PARA SEREM DIGERIDOS. ELES CUMPREM IMPORTANTE PAPEL NO FUNCIONAMENTO INTESTINAL E DEVE FAZER PARTE DE NOSSA ALIMENTAÇÃO DIARIAMENTE.

OS CARBOIDRATOS DEVEM RESPONDER POR CERCA DE 60% DE TODAS AS CALORIAS QUE INGERIMOS, O MAIS IMPORTANTE É QUE ESSE TOTAL SEJA OBTIDO COM ALIMENTOS VARIADOS: PÃES, BATATA, ARROZ, FRUTAS, VERDURAS, BISCOITOS, MACARRÃO... ISSO PORQUE OS ALIMENTOS NÃO SÃO “PUROS”, DE MODO QUE, AO CONSUMIRMOS, POR EXEMPLO, ARROZ, ESTAMOS OBTENDO, ALÉM DOS CARBOIDRATOS, TAMBÉM SAL E GORDURA, USADOS NO PREPARO; AO COMERMOS FRUTAS, TAMBÉM

ESTAMOS RECEBENDO VITAMINAS; AS VERDURAS CONTEM FIBRAS E SAIS MINERAIS...

DEVE CUIDAR QUE SEU CONSUMO NÃO SEJA EXCESSIVO, JÁ QUE TANTO EM CRIANÇAS COMO EM ADULTOS, UM EXCESSO DE CARBOIDRATOS PODE CONTRIBUIR À APARIÇÃO DE **OBESIDADE**, E INCLUSIVE ACENTUAR PROBLEMAS DO CORAÇÃO E DIABETES.

FONTES DE PESQUISA:

[HTTP://WWW.MAECOMFILHOS.COM.BR/INDEX.PHP/2010/04/07/CARBOIDRATOS-2/](http://www.maecomfilhos.com.br/index.php/2010/04/07/carboidratos-2/) POSTADO NO DIA 07 DE ABRIL, 2010

[HTTP://WWW.VIVENDOSAUDAVEL.COM/OS-CARBOIDRATOS-NA-ALIMENTACAO-INFANTIL/](http://www.vivendosaudavel.com/os-carboidratos-na-alimentacao-infantil/)