

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

KARLA RENATA FOSCHI DA SILVA

**O PAPEL DA ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

KARLA RENATA FOSCHI DA SILVA



**O PAPEL DA ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

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

Orientador: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Blanco

MEDIANEIRA

2015



TERMO DE APROVAÇÃO

O PAPEL DA ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Por

Karla Renata Foschi da Silva

Esta monografia foi apresentada às..... h do dia.....de.....de **2015** como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de Votuporanga, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

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

Prof.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Agradeço a Deus pois sem Ele eu não teria forças para essa longa jornada, agradeço a meus professores e aos meus colegas que me ajudaram nessa fase.

AGRADECIMENTOS

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

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

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

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

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

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

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre”

(PAULO FREIRE)

RESUMO

SILVA, Karla Renata Foschi da Silva. **O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil.** 2015. 31folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

A utilização de hábitos alimentares, desde a infância, é essencial para o crescimento, desenvolvimento, para a saúde e bem estar do ser humano. Neste contexto, a escola desenvolve papel fundamental para formação de cidadãos mais conscientes, preocupados com a saúde, buscando inserir uma alimentação adequada para a formação de bons hábitos alimentares nos alunos. Considerando o contexto supracitado, o presente trabalho teve como temática os hábitos alimentares de alunos da educação infantil, desenvolvendo e aplicando atividades com os alunos do CEMEI “Prof.^a Maria Lygia Bertoncini Leite”, do Pré II, da faixa etária de 6 anos, do município de Votuporanga – São Paulo, relacionado ao tema, para estimular e ensinar a importância de bons hábitos alimentares. Adicionalmente, com os pais foi elaborado uma pesquisa de campo, com o objetivo de averiguar a opinião dos mesmos em relação a alimentação escolar dos filhos. Tal pesquisa constatou que os pais sabem do valor de uma alimentação saudável e acompanham a alimentação escolar oferecida para seus filhos. Em suma, no trabalho com hábitos alimentares na educação Infantil fica evidente que quanto antes se ensinar e estimular as crianças a adquirir bons hábitos alimentares mais fácil será a aceitação e modificação de atitude perante o alimento.

Palavras-chave: hábitos alimentares, alimentação escolar, educação infantil.

ABSTRACT

SILVA, Karla Renata da Silva Foschi. **The school's role in the formation of healthy eating habits in early childhood education.**2015. 31folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

The use of dietary habits from childhood is essential for growth, development, health and welfare of the human being. In this context, the school develops key role in formation of more conscious citizens, health-conscious, seeking to insert an appropriate diet to form good eating habits in students. Considering the above context, the present study was to issue the eating habits of students of early childhood education by developing and implementing activities with the students of CEMEI "Prof. Maria Lygia Bertoncini Leite", Pre II, the age group of 6-year-old city of Votuporanga - São Paulo, related to the theme, to encourage and teach the importance of good eating habits. Additionally, with parents was developed a field research in order to ascertain the opinion of the same in relation to school meals for their children. Such research found that parents know the value of a healthy diet and monitor the school feeding offered to their children. In short, working with Children's eating habits in education is evident that as soon as possible to teach and encourage children to develop good eating habits will be easier acceptance and attitude modification to the food.

Keywords: eating habits, school feeding, early childhood education.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Salda de frutas.....	21
Figura2 – Distribuição da percepção sobre a opinião sobre a qualidade da alimentação escolar.....	22
Figura3 – Distribuição da percepção sobre as refeições oferecidas pela escola estimula as crianças a consumir alimentos diversificados.....	22
Figura4 –Distribuição da percepção sobre a diferença na aceitação de alimentos pela criança após começar a frequentar a escola.....	23
Figura 5 – Distribuição da percepção sobre a troca das refeições alimentos não saudáveis.....	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 ESCOLA: UM ESPAÇO IMPORTANTE PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES	12
2.1.1 A Influência da Alimentação no Processo de Aprendizagem	14
2.1.1.1 Políticas públicas sobre alimentação escolar	15
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
3.1 LOCAL DA PESQUISA	17
3.2 TIPO DE PESQUISA.....	18
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	18
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE(S)	29

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares saudáveis são parte complementar e essencial para a saúde geral, sendo um fator determinante para a qualidade de vida. Dessa maneira, a ingestão de alimentos deve ser feita corretamente, na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções, não prevenindo doenças ocasionadas por uma má alimentação.

A criança desenvolve preferências por determinados alimentos também por meio da observação de outras crianças. A aprendizagem por observação do modelo (aprendizagem social) é uma das formas mais frequentes pelas quais a criança diversifica o seu repertório comportamental.

As preferências alimentares das crianças são desenvolvidas por meio de experiências repetidas do consumo de determinados alimentos, esses hábitos refletem em sua ingestão alimentar, condicionado às consequências fisiológicas e ao contexto social em que a criança vive.

Uma alimentação adequada na infância reflete no crescimento e desenvolvimento fisiológico, na saúde e bem estar da criança. Na infância o valor de uma dieta equilibrada torna-se maior, porque elas se encontram em fase de crescimento, desenvolvimento, formação de personalidade e de seus hábitos alimentares. A escola contribui assim para esse desenvolvimento, pois é onde a criança realiza a sua formação de valores, entre eles a alimentação.

Sendo assim esse assunto será analisado em turmas de educação infantil, para que seja possível averiguar se as crianças, desde pequenas, possam adquirir hábitos alimentares saudáveis e como o mesmo pode influenciar no desenvolvimento e no processo de aprendizagem da criança.

Os objetivos desse trabalho busca trabalhar a educação alimentar e nutricional com foco na formação de hábitos alimentares saudáveis com crianças da educação infantil, visando melhorias na alimentação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ESCOLA: UM ESPAÇO IMPORTANTE PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

O ambiente escolar é um espaço favorecedor para a prática de bons hábitos alimentares, com uma alimentação equilibrada e orientação necessária a criança poderá desenvolver atitudes que visem a melhoria da saúde e aquisição de hábitos saudáveis.

Segundo Ribeiro e Silva (2013, p. 79) uma alimentação equilibrada e controlada contribui para o desenvolvimento da criança, tanto na escola como em casa, promovendo mais seu aprendizado, atenção, memória, capacidade física, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. Dessa maneira, para que isso se efetive é necessário uma alimentação diversificada, que possua carboidratos, proteínas, água, lipídios, sais minerais, sal, fibras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de atividade físicas, como brincarem com outras crianças, correr, pular, o que é de costume de uma criança ativa.

A participação da família para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis é fundamental. Conforme Santos (1989, p. 161) os pais são responsáveis na formação de hábitos alimentares das crianças, por meio de exemplos, com um alimentação adequada e de forma equilibrada, pois comer bem não significa comer muito e nem apenas coisas gostosas.

Os pais têm uma ampla influência no desenvolvimento de hábitos alimentares nas crianças, sendo os primeiros responsáveis pela alimentação das mesmas, pelo padrão alimentar oferecido e pelos exemplos de atitudes perante do alimento, onde a criança que é motivada a alimentar-se corretamente tem maiores possibilidades de desenvolver cognitivamente e fisicamente.

Entretanto a escola também desempenha grande influência na formação de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis, pois as crianças que frequentam a escola/creche acaba fazendo a maioria de suas refeições diárias na mesma.

Segundo Parreira (apud CAVALCANTI, 2009, p. 25):

A escola se destaca como espaço privilegiado, uma vez que o indivíduo a frequenta por longo período de sua vida. É nesse ambiente que ocorrem experiências favoráveis à construção de valores, hábitos e atitudes com intuito intrinsecamente pedagógico, porém, tendo em vista também o desenvolvimento e a aprendizagem para formação social do cidadão.

A alimentação escolar tem como objetivo suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade no processo ensino-aprendizagem e formar bons hábitos alimentares.

As escolas devem ter acompanhamento de profissional especializado, no caso nutricionistas, para que as refeições atendam às necessidades nutricionais que uma criança em desenvolvimento necessita.

De acordo com Santos (1989, p. 70), os nutricionistas são responsáveis pela elaboração dos cardápios, pois eles têm os conhecimentos necessários para avaliar a quantidade dos alimentos, além de preparar os cardápios, acompanhar o preparo e distribuição das refeições, além de verificar a aceitabilidade das refeições pelos alunos.

Ter uma alimentação escolar saudável e adequada é direito de todo estudante. O cumprimento desse direito é indispensável para o efetivo desenvolvimento das atividades discentes nas unidades escolares. A oferta de uma boa alimentação escolar contribui para proporcionar ambientes satisfatórios e saudáveis, com vistas a garantir maior sucesso na aprendizagem e desenvolvimento social dos estudantes.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) busca contribuir para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis, por meio da oferta da alimentação escolar e de ações de educação alimentar e nutricionais.

De acordo com Ochsenhofer apud Almeida (2012, p. 22) uma alimentação inadequada no período escolar pode diminuir o aproveitamento do aluno, dessa maneira a escola desempenha um papel fundamental na formação de hábitos, sendo responsável pelo conteúdo educativo e nutricional. Em suma, a escola desempenha papel fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis, sendo um espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas que possibilitam as crianças a valorizar conhecimentos, práticas e comportamentos saudáveis.

2.1.1 A Influência da Alimentação no Processo de Aprendizagem

A alimentação na infância é um fato comportamental que influencia no desenvolvimento das crianças, tanto físico como da aprendizagem. Segundo Cavalcanti (2009, p. 28) “a infância corresponde ao período de formação de hábitos nutricionais da vida adulta, sendo que é nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável”.

De acordo com Barrios (2011) o desempenho da memória está diretamente relacionado a uma alimentação equilibrada, pois está contribui para uma melhor oxigenação cerebral.

Segundo Custódio (2008) há vários elementos que contribuem para o desenvolvimento cognitivo dos indivíduos, e um elemento de grande importância e a alimentação equilibrada, que pode melhorar a inteligência, desenvolver o cérebro e contribuir para o equilíbrio das emoções e comportamentos.

Sabemos que os maus hábitos alimentares trazem consequências negativas à saúde, como obesidade, doenças como diabetes e colesterol, devido ao aumento do consumo de alimentos com alta densidade calórica e redução na atividade física.

A má alimentação é outro fator que interfere no desenvolvimento da aprendizagem, pois a alimentação insuficiente ou inadequada pode ocasionar dificuldade em concentração, problemas de coordenação motora, comprometendo assim a aquisição e a construção do conhecimento. A mídia contribui para a formação de hábitos alimentares, por meio de propagandas que despertam e aguçam a vontade principalmente de crianças. Os pais muitas vezes aderem a alimentos semi-prontos ou fastfood devido à correria do dia, na busca da praticidade para o preparo das refeições, deixando de se preocupar com o valor nutricional dos alimentos ingeridos e os hábitos alimentares da família.

Conforme o programa Health People (2000 apud CAVALCANTI, 2009, p. 17):

A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor.

Dessa forma, a alimentação deve atender todas as necessidades nutricionais que a criança necessita para o desenvolvimento da aprendizagem, concentração e raciocínio.

2.1.1.1 Políticas públicas sobre alimentação escolar

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) existe no Brasil, desde 1955, quando foi criada a CNAE – Campanha Nacional de Alimentação Escolar, onde se oficializou o Programa que já era realizado, desde a década de 30, com oferta de alimentos doados por organismos internacionais às crianças carentes.

O PNAE é considerado um dos maiores programas e o mais abrangente no que se refere à garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável, tendo como objetivos a formação de hábitos alimentares saudáveis, contribuir para o crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem e no rendimento escolar dos estudantes.

O PNAE é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e visa à transferência de recursos financeiros aos estados, ao Distrito Federal e aos municípios destinados a suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos estudantes matriculados na educação básica das escolas públicas, federais, filantrópicas, comunitárias e confessionais.

De acordo com a Constituição Federal, com base no artigo 208, incisos IV e VII, determina que o dever do Estado com a educação é efetivado mediante a garantia de "educação infantil, em creche e pré-escola, às crianças até cinco anos de idade" (inciso IV) e "atendimento ao educando, em todas as etapas da educação básica, por meio de programas suplementares de material didático escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde" (inciso VII) (BRASIL, 1988).

As políticas públicas têm buscado a participação da sociedade nas decisões políticas, acompanhando e fiscalizando o desenvolvimento das ações governamentais. Neste sentido, o Conselho de Alimentação Escolar (CAE), foi instituído para acompanhar a atuação do Programa.

O CAE possui caráter fiscalizador, deliberativo, permanente e de assessoramento. Dessa maneira, acompanha e monitora os recursos federais

destinados pelo FNDE para a alimentação escolar, além de zelar pela qualidade dos alimentos oferecidos, principalmente quanto as condições higiênicas, acompanhar a aceitação do cardápio pelos alunos, a execução físico e financeira do programa.

Com base na Brasil (2015, p.16) o CAE deve ser atuante, sendo a forma pela qual a sociedade zela pelos direitos das crianças a alimentação escolar. Não basta apenas existir, tem que acompanhar e fiscalizar a aplicação dos recursos financeiros, demonstrando a participação da sociedade no controle social, garantindo a oferta da alimentação escolar.

O CAE é composto por um representante do poder executivo e seu suplente, dois trabalhadores da educação, discentes e seus suplentes, dois pais de alunos e seus suplentes e dois representantes da sociedade civil e seus suplentes. Cabe ao órgão averiguar várias ações, desde a produção dos alimentos à prestação de contas dos gastos relacionados.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos que nortearam esta pesquisa permeiam o âmbito da pesquisa-ação utilizando questionário para coleta de dados, destinado aos pais. A metodologia utilizada foi o método de pesquisa de campo descritiva, com alunos de pré-escola no CEMEI Prof.^a Maria Lygia Bertoncini Leite, do município de Votuporanga, estado de São Paulo.

O projeto com os alunos foi iniciado na roda de conversa realizada na rotina diária da sala de aula conversando sobre os alimentos preferidos, a importância de comer frutas, legumes, verduras e os benefícios de uma alimentação saudável. Posteriormente, foi realizada atividades relacionadas a alimentação saudável, com histórias, vídeos educativos, músicas, salada de frutas e registro de atividades. Discutiu-se com os alunos como poderíamos melhorar nossos hábitos alimentares.

Após a discussão inicial sobre alimentos saudáveis a escola disponibilizou frutas para fazer a salada de frutas. Foi realizado na sala de aula onde os alunos falavam sobre a fruta, se gostavam, se já tinha experimentado antes, quais as frutas mais consumidas em casa pela família, e em seguida a professora higienizou as frutas e preparou a salada para todos. No momento da degustação da salada trabalhou-se com os alunos a cor, tamanho, textura, paladar, olfato em relação às frutas.

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada numa escola de Educação Infantil “CEMEI Prof.^a Maria Lygia Bertoncini Leite”, do município de Votuporanga-SP. Seu Projeto Político Pedagógico está em consonância com as leis que regem a Educação Infantil, com as Diretrizes Municipais e com as Referenciais Curriculares Nacionais, visando à formação integral de todos os educandos.

3.2 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa realizada foi de campo (GIL, 2009) coletando dados através de levantamento e descrição das características da população envolvida.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O trabalho visou trabalhar com alunos de Educação Infantil, idade média de 5 anos, em uma sala com 24 alunos, que estudam no período da tarde. Adicionalmente, os pais destes alunos foram entrevistados, via questionário.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi por meio da observação dos alunos e de questionários (Apêndice A) enviado aos pais dos alunos sobre a importância de Hábitos Alimentares Saudáveis para eles, observando se houve mudança de comportamento alimentar nos alunos após o ingresso na instituição de educação infantil.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados foi feita no primeiro momento em sala de aula, observando os hábitos alimentares dos alunos, por meio de relatos dos pais e acompanhamento nos momentos de refeição. Em seguida após, o trabalho em sala de aula, os alunos ficaram ansiosos para fazer a salada de frutas, onde mesmo já conhecendo a maioria das frutas, queriam experimentar. Alguns alunos que não comiam alguns tipos de frutas foram incentivados pela professora e colegas a experimentar um pequeno pedaço, para que pudessem degustar o sabor da fruta e compartilhar qual a sensação obtida após a ingestão da fruta. Com os pais, buscou-

se analisar como veem a alimentação oferecida para as crianças, e se em casa a família possuem hábitos alimentares saudáveis.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos sabem da importância de uma alimentação saudável, seus benefícios para a saúde. A escola, um espaço ocupado por crianças, isso se torna ainda mais relevante, visto que sabemos que a alimentação influencia diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

Neste sentido, analisou-se neste estudo a mudança de comportamento alimentar das crianças e, conseqüentemente, de seus pais sobre o tema alimentação saudável com o propósito de uma melhor compreensão sobre a importância de Hábitos Alimentares.

No que se refere à mudança de atitude das crianças foi observado que quanto mais precocemente iniciarmos o trabalho com alimentação saudável, melhor será a assimilação do conteúdo. Segundo Referencial Curricular Nacional de Educação Infantil – RCNEI-, “compreendendo a criança como ser ativo nesse processo, o adulto pode propiciar experiências que possibilitem a aquisição de novas competências em relação ao ato de alimentar-se” (BRASIL, 1998, p.54)

Nessa idade as crianças são mais receptivas, sensíveis, curiosas e dispostas a aprender e também a ensinar, sendo que ao serem desafiadas a experimentar novos alimentos, algumas com um pouco de resistência, mas no fim aceitaram ao menos experimentar um pequeno pedaço. Através das rodas de conversa e elaboração de pratos com frutas (salada de frutas), as crianças demonstraram interesse nos alimentos que não comiam e perceberam que a hora da refeição podia ser algo muito divertido e prazeroso.

Com base no RCNEI é aconselhável que os professores proporcionem as crianças uma variedade de alimentos e cuidem para que elas experimentem tudo. Nunca forçando-as a comer, respeitando suas preferências e necessidades, estimulando-as de diversas maneiras (BRASIL, 1998, p.55).

Durante a realização do projeto foi gratificante perceber o interesse das crianças que demonstraram muita satisfação em desenvolvê-lo. A dinâmica aconteceu de forma muito natural e a cada etapa concluída elas se mostravam mais curiosas em saber sobre os alimentos que seriam utilizados na preparo das refeições (Figura 1).



Figura 1 – Salada de frutas

A partir desses momentos de sensibilização, a maioria das crianças na hora do lanche comiam as frutas oferecidas pela escola, não desperdiçando, e quando viam outra criança jogando no lixo a fruta elas as repreendiam e lhe explicavam que comer frutas faz bem para nossa saúde.

Em relação aos pais, após aplicação do Questionário sobre Hábitos Alimentares (Apêndice A), foi possível perceber que houve um bom “*feedback*” com relação ao tema proposto.

Sobre a opinião da qualidade da alimentação oferecida na escola (Figura 2) podemos verificar que a maioria dos pais acompanham o cardápio enviado pela escola e analisam os alimentos oferecidos pela mesma, e estão satisfeitos com a alimentação proporcionada as crianças.

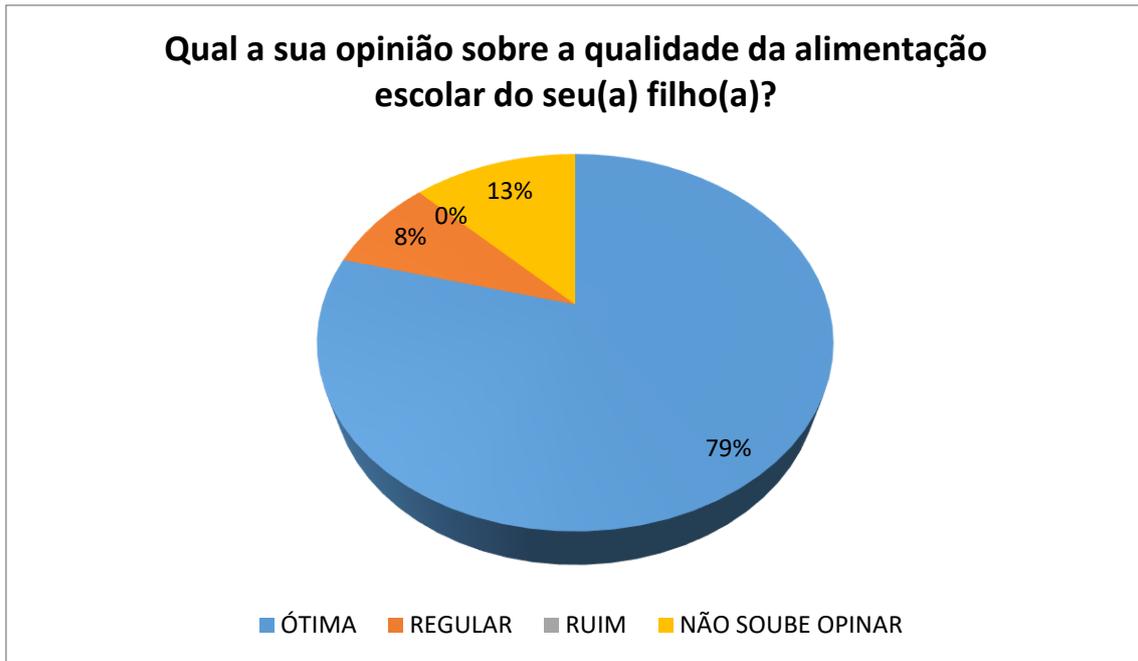


Figura 2- Distribuição da percepção sobre a opinião sobre a qualidade da alimentação escolar.

Com relação se as refeições oferecidas pela escola estimulam as crianças a consumir alimentos diversificados (Figura 3). Fica evidente que os pais apoiam o cardápio diversificado da escola, que proporciona diversos tipos de refeições, tendo que até o presente momento nenhum pai ou responsável procurou a direção da escola para se queixar das refeições.



Figura 3 - Distribuição da percepção sobre as refeições oferecidas pela escola estimula as crianças a consumir alimentos diversificados.

Quanto ao fato da mudança de comportamento das crianças em relação a aceitação de alimentos após começar a frequentar a escola (Figura 4), constatou que a maioria já possuía hábitos alimentares saudáveis, e que na escola reforçou esses hábitos com o cardápio diversificado.

Em conversar com os pais, a maioria relata que seus filhos já tinham uma boa alimentação em casa, com alimentos diversificados na hora das refeições, então os mesmo não notaram grande diferença nos hábitos alimentares dos filhos quando começaram a frequentar a escola. No entanto uma mãe relatou que seu filho não aceitava bem os alimentos, principalmente as misturas, que só comia o arroz branco com batata frita, torresmo, quiabo frito (tinha que ser algo que fosse crocante para comer) e que quando começou a frequentar a escola, com o passar dos dias, ele aceitou a comer carne e feijão em casa, pois comia na escola. A mãe acredita que o fator principal dessa mudança foi ele ver outras crianças se alimentando.

Durante o período que se trabalhou o projeto Alimentação Saudável as crianças conversavam em casa sobre a importância dos alimentos, principalmente as frutas que foi o que mais se trabalhou na sala de aula.

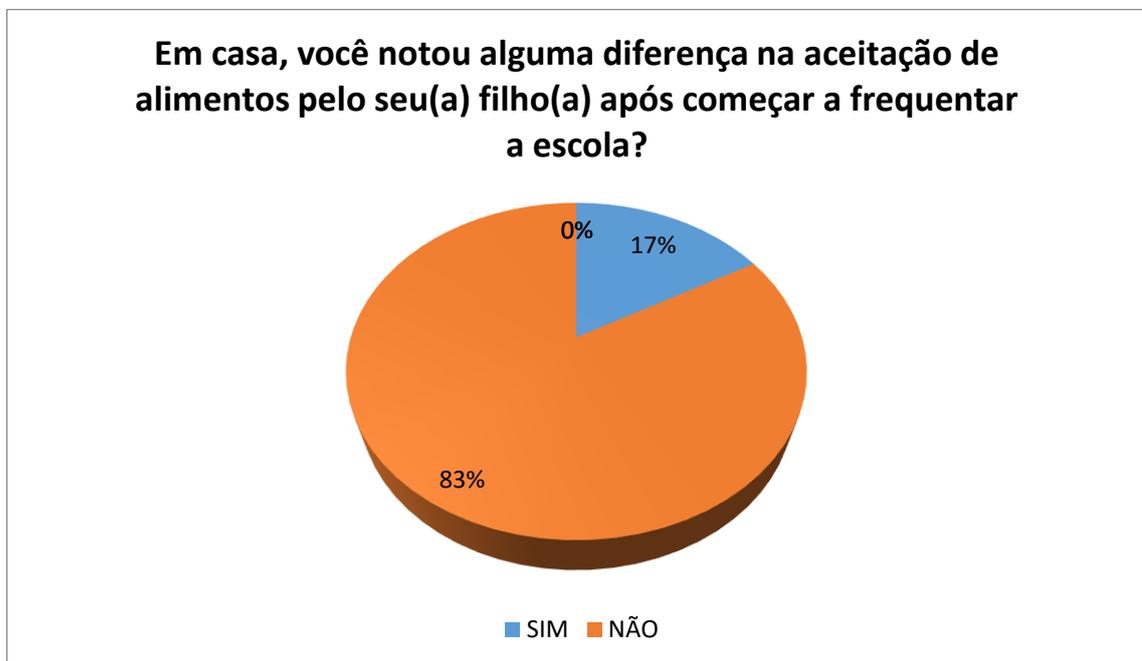


Figura 4 - Distribuição da percepção sobre a diferença na aceitação de alimentos pela criança após começar a frequentar a escola.

No decorrer das aulas muitas crianças relatavam como os fatos aconteciam em suas casas, como a mãe preparava os alimentos, se a família comiam frutas ou

não, ou se comiam em casa ou faziam as refeições em outros lugares. De acordo RCNEI as refeições devem proporcionar as crianças diversas práticas sociais em torno da alimentação com base na afetividade e no prazer que o momento pode proporcionar juntamente de outras crianças (BRASIL, 1998, p. 55).

Em relação à troca das refeições das crianças por outros alimentos, como bolachas, lanches, pizzas, doces e outras guloseimas, (Figura 5), ainda que a maioria dos pais sabem da importância de uma alimentação saudável em casa, podemos perceber que ainda é necessário desenvolver um trabalho com os alunos e pais, pois mesmo a maioria tendo este conhecimento e de sua importância para a saúde, alguns ainda resistem ou não se atentaram em mudar alguns hábitos, como o consumo excessivo de refrigerantes, doces e alimentos industrializados. Alguns pais relataram que na correria da semana, alguns dias buscam uma alimentação mais rápida e fácil de fazer, pois querem descansar ou não tem tempo para cozinhar, e acha mais fácil comprar pronto.

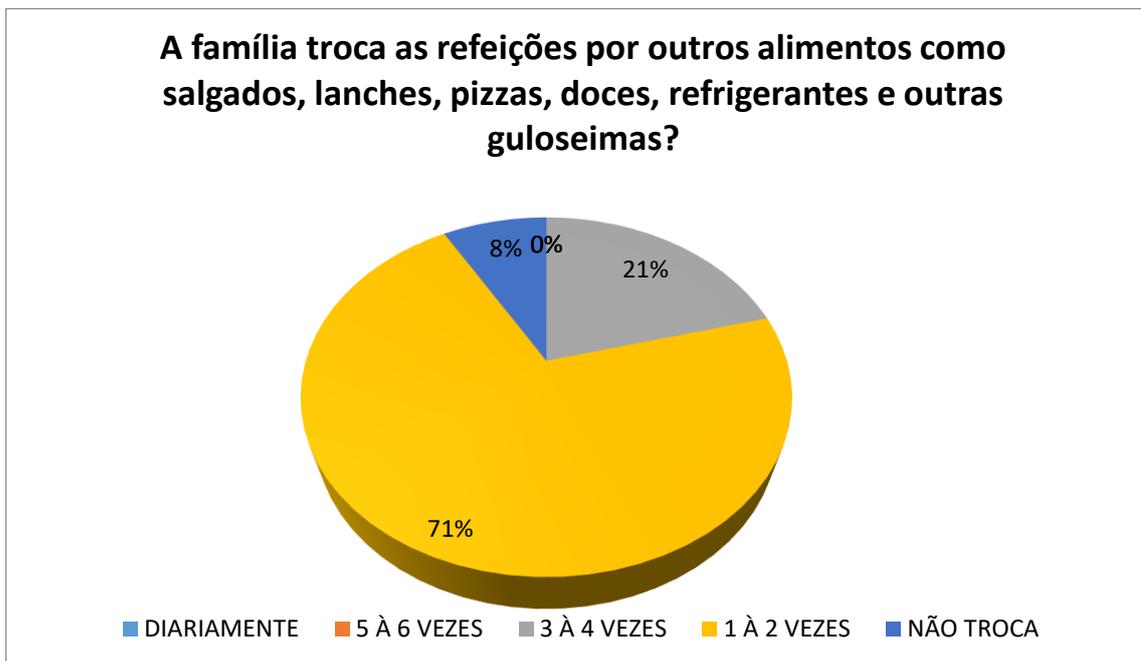


Figura 5 - Distribuição da percepção sobre a troca das refeições por alimentos não saudáveis.

Como já sabemos uma alimentação adequada na infância reflete no crescimento e desenvolvimento da criança, e com o ingresso da mesma na escola a alimentação passa a sofrer influência do meio: a criança passa a fazer as refeições fora de casa, com os amigos, e a escola se torna a principal fonte de conhecimento sobre alimentação.

Diante dessa discussão, podemos perceber que a educação nutricional, quando trabalhado desde a Educação Infantil, fortalece e estimula os bons Hábitos Alimentares das crianças, formando cidadãos mais conscientes na busca de uma qualidade de vida.

Em suma, conclui com esse trabalho, que a formação de hábitos alimentares na infância, é importante pois a criança se encontra em desenvolvimento, crescimento, formação da personalidade e dos hábitos alimentares que permaneceram na idade adulta, refletindo numa vida mais saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação nutricional realizada na educação infantil é primordial para estabelecer vínculos entre as crianças e os alimentos, promovendo os bons hábitos alimentares. Quando trabalhada de maneira correta na escola poderá contribuir em muito para qualidade de vida das crianças, pois é na infância que são fixados os hábitos alimentares que serão levados para o futuro.

É importante enfatizar que a educação nutricional deve ser trabalhada durante o decorrer do ano letivo, diariamente, não somente em projetos realizados na escola, já que todo o dia a criança está em contato com o alimento e se conseguir sensibilizar a criança que a alimentação traz grandes benefícios para sua vida aos poucos ela conseguirá modificar seus hábitos alimentares. Promover atividades com músicas, brincadeiras recreativas, jogos pedagógicos, roda de conversa é essencial para estimular e incentivar as crianças a adquirirem bons hábitos alimentares.

Além da escola, a família, é a primeira e a mais importante fonte de conhecimento para a construção dos hábitos alimentares saudáveis. Foi constatado por meio dos questionários aplicados que a maioria dos pais sabem da importância de uma alimentação saudável e acompanham o cardápio da escola. Entretanto, ainda possuem alguns hábitos alimentares inadequados, demonstrando assim, a importância de se trabalhar o tema constantemente entre os alunos.

Tendo em vista que os maus hábitos alimentares estão presente no nosso dia a dia, com ofertas de alimentos não saudáveis como refrigerantes, chocolates e outros, a educação nutricional se faz necessária, e deve ser trabalhada na escola constantemente para que a mudança do hábito alimentar ocorra de forma gradativa na vida das crianças.

Por fim, constata-se que a família e a escola são de grande importância na aquisição da cultura alimentar das crianças, desta maneira, valorizar a educação nutricional nas escolas é essencial para a conscientização das crianças sobre os hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-14724**. Informação e documentação: formatação de trabalhos acadêmicos. Rio de Janeiro, (jan/2006)

_____. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-6023**. Informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro, 2002a. (Ago/2002)

ALMEIDA, Ana Lúcia. **Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referente á alimentação escolar**. Monografia, 2012.

BARRIOS, Weruska. **A alimentação é fundamental no processo de aprendizagem**. Revista Melhor Gestão de Pessoas – São Paulo, 2011.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Acesso em: 11 Set. 2015.

CUSTÓDIO, Ivanir Madoenho. **Programa de desenvolvimento Educacional – Curitiba – PR, 2008**.

BRASIL. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar**. 2 ed. Brasília: MEC/FNDE, 2015.

_____. **Constituição Federal**. Brasília: Senado Federal, 1988.

_____. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. **Referencial curricular nacional para a educação infantil** /Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. — Brasília: MEC/SEF, 1998.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4 ed. São Paulo, SP: Atlas, 2009.

RIBEIRO, Gisele Naiara Matos; SILVA, João Batista Lopes. A alimentação no processo de aprendizagem. **Revista Eventos Pedagógicos**. v.4, n.2, p. 77-85, ago. – dez. 2013. Disponível em:

<<http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/viewFile/1270/941>>
Acesso em: 22 de abr. de 2015.

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia Educacional**. São Paulo: Ática, 1989.

APÉNDICE(S)

APÊNDICE A- Questionário para os pais

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Ensino – EaD UTFPR, através do questionário, objetivando estudar a mudança de comportamento dos alunos e dos seus pais.

Local da Entrevista: Escola de Educação Infantil “CEMEI Profª. Maria Lygia Bertoncini Leite” situada no município de Votuporanga-SP. Data: Setembro/2015.

Parte 1: Perfil dos Entrevistados

Pais de alunos com idade média entre 25 a 40 anos.

Parte 2: Questões sobre Hábitos Alimentares

1) O seu(a) filho(a) troca refeições por outros alimentos como bolacha, lanches, pizzas, doces e outras guloseimas?

() diariamente

() 5 a 6 vezes na semana

() 3 a 4 vezes na semana

() 1 a 2 vezes na semana

() não troca

2) Você tem conhecimento do cardápio oferecido pela escola?

() sim

() não

Se a resposta for sim:

Qual a sua opinião sobre a qualidade da alimentação escolar do seu(a) filho(a)?

() ruim

() regular

() ótimo

() não sei opinar

Se a resposta for não:

Por qual motivo você não tem conhecimento do cardápio oferecido pela escola?

- 3) Em casa, você notou alguma diferença na aceitação de alimentos pelo seu(a) filho(a) após começar a frequentar a escola?
() não, continua se alimentando da mesma maneira
() sim, começou a comer outros tipos de alimentos

- 4) As refeições oferecidas pela escola estimula seu filho a consumir alimentos diversificados?
() sim () não