



A IMPORTÂNCIA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO ESCOLAR

GABRIEL GOMES DE OLIVEIRA; WANDREIA SOUZA GOMES OLIVEIRA

RESUMO

No contexto escolar a alimentação saudável é de suma importância, pois é capaz de evitar déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar. O escolar necessita de cuidados quanto a sua alimentação, pois neste momento ele está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Sabe-se que as crianças possuem necessidades nutricionais específicas, cabendo a escola zelar pela nutrição das mesmas no ambiente escolar, através de um trabalho pedagógico efetivo em sala de aula e do fornecimento de uma alimentação escolar adequada. O objetivo dessa pesquisa é analisar as condições e qualidade da política de alimentação escolar na comunidade escolar. Este estudo enfatiza o importante passo dado com as mudanças ocorridas nas últimas décadas pela instituição da lei que regula o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). A metodologia aplicada foi com base em pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo com utilização de questionário e observação através da leitura, análise e reflexão de vários autores encontrar respostas para o questionamento que dirige a pesquisa e com a pesquisa em campo, para que nos auxilie na comprovação do tema proposto. Os resultados foram satisfatórios ao perceber que as crianças da escola analisada recebem uma alimentação saudável.

Palavras-chave: alimentação, saudável, saúde, desenvolvimento, escola

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a Alimentação Escolar passou a ser um recurso em vigor em todo o território nacional através do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar). O PNAE garante a alimentação escolar dos educandos da educação básica em escolas públicas e filantrópicas. A Constituição Federal em seu artigo 208, inciso VII, aponta que o programa tem como objetivo de atender as necessidades nutricionais para contribuir na aprendizagem e rendimento, bem como promover hábitos alimentares saudáveis. É, portanto, dever da Secretaria Municipal de Educação (SME), do gestor escolar e do Conselho de Alimentação Escolar (CAE), acompanhar fiscalizar e aplicar devidamente correto os recursos do Programa. De acordo com CAVALCANTI, (2009) A alimentação saudável é primordial para crianças em idade escolar, pois é capaz de evitar déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar. Este estudo está pautado em uma pesquisa de campo realizado na Escola Municipal Professor Bento Munhoz da Rocha Netto localizada no distrito de Lerroville município de Londrina no Paraná. Tem como objetivo analisar como tem procedido a alimentação escolar e diante do contexto da política de alimentação escolar, pretende-se discutir como a escola pode contribuir para a construção de bons hábitos alimentares nos alunos. Para alcançar os objetivos propostos a presente pesquisa fez um levantamento com a aplicação de questionário aos alunos, e análise de dados, tendo como embasamento teórico no diálogo com os autores: SANTOS, (1989); MAZILLI, (1987); FREITAS, (2002); CAVALCANTE (2009); PERRONI (2013); FERNANDES, (2006); SCHMITZ, (2008).

O objetivo dessa pesquisa é analisar as condições e qualidade da política de alimentação escolar na comunidade escolar.

2 METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, a presente pesquisa fez um levantamento com a aplicação de questionário aos alunos, e análise de dados, tendo como embasamento teórico no diálogo com os autores: SANTOS, (1989); MAZILLI, (1987); FREITAS, (2002); CAVALCANTE (2009); PERRONI (2013); FERNANDES, (2006);

SCHMITZ, (2008). Os autores mencionados foram fundamentais para a realização desta pesquisa, pois cada um deles apresenta contribuição para compreender a concepção de uma alimentação escolar adequada.

(MONTEIRO e COSTA, 2004). A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01). Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

Essa pesquisa, também foi subsidiada com o teste de aceitabilidade que é o conjunto de procedimentos metodológicos, cientificamente reconhecidos, destinados a medir o índice de aceitabilidade da alimentação oferecida aos escolares, de acordo com Alessi et. al, (2009) é preciso a aceitação dos escolares, pois saber se o aluno está satisfeito é muito importante. Para Silva (2006), antes de se introduzir alimentos novos para as crianças, é importante "apresentar" o alimento a elas, salientando-se seus aspectos nutricionais e culturais.

População e amostra

A população escolhida para o estudo está localizada no município de Londrina Paraná, a pesquisa realizada envolveu os alunos da escola municipal do distrito de Lerroville que tem aproximadamente 300 alunos. As crianças em idade escolar têm faixa etária entre 06 e 11 anos da Escola Municipal Professor Bento Munhoz da Rocha Netto, foi feita uma entrevista semiestruturada com todas as crianças que estudam na escola. A escola possui um total de 16 turmas que vai da educação infantil, ensino fundamental do 1º ano ao 5º ano e a EJA. A conversa sobre esse trabalho de pesquisa foi realizada com toda equipe de coordenação escolar envolvendo 30 professores, 02 coordenadores, 01 diretor e a Secretaria de Educação. Procurei iniciar o meu estudo analisando a realidade, em seguida montei um roteiro de entrevista semiestruturada. Os instrumentos de coleta dos dados como instrumento de pesquisa foram adaptado uma entrevista semiestruturada sobre a alimentação escolar aplicado junto aos alunos e o aplicado junto aos educadores. E ainda o realizado na unidade escolar com a equipe pedagógica e a Seretária Municipal de Educação. A forma de obtenção de dados primeiramente, foi realizada em contato com a direção da escola solicitando o espaço e a disponibilidade para a realização dos estudos. Em seguida foi enviado para os pais através dos alunos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a entrevista socioeconômica. Estes voltaram assinados e preenchidos. Para realizar propriamente a coleta de dados participaram apenas os alunos que trouxeram o termo de consentimento e o questionário socioeconômico preenchido pelos pais num total de 220 alunos, um total de 2 coordenadores, 1 diretor e 1 pessoas da Secretaria de Educação e 30 professores responderam os questionários.

Análise dos Dados

Os dados foram totalizados, analisados quantitativamente por intermédio de tabelas e gráficos, tomando por base o referencial teórico. Através das observações, rodas de conversa, questionários realizados durante a pesquisa. Foi constatado que as crianças são pouco orientadas, sobre cultura alimentar saudável tanto na instituição de ensino quanto no ambiente familiar. A problematização do tema é de suma importância, pois pode acarretar consequências na vida da criança, principalmente em uma era que a mídia, a globalização e a falta de tempo dos pais que exercem total influência no hábito alimentar dos alunos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão analisados os resultados do estudo dos questionários aplicados, tendo como objetivo verificar como acontece a alimentação dita como saudável na escola estudada e se esses alunos apresentam uma aprendizagem significativa. A base principal de nossa alimentação deve estar nos carboidratos, onde alguns especialistas recomendam que 60% a 70% da nossa energia deve vir dos carboidratos, o nosso cérebro consome cerca de 25% da energia do organismo. Daí a grande necessidade de termos um amplo suprimento de carboidratos. (FREITAS, 2002, p.49). Observa-se que muitos dos alunos da escola analisada não tem uma alimentação adequada, o alimento às vezes não falta na mesa, porém faltam os nutrientes necessários. Nosso corpo é uma máquina aquecida que precisa de energia para funcionar, e nada melhor do que carboidratos. Eles são abundantes na natureza, estão presentes nas formas de amidos e açúcares. (FREITAS, 2002, p.47) Para que se tenha efetiva aplicação do modelo em práticas de educação alimentar, é importante que o educador tenha conhecimento não só do assunto que expõe o projeto, mas de vários conteúdos que gira em torno da saúde e da alimentação. Segundo a nutricionista, lotada na secretaria da Educação: A alimentação está diretamente relacionada ao aprendizado, sendo a base deste. Uma criança bem nutrida tem maior facilidade para aprender, melhor desempenho em suas atividades, maior concentração e desenvolvimento. De acordo com as observações realizadas na instituição percebe-se que todos os dias os alunos tem o desjejum e a refeição principal (almoço ou janta). A coordenação da merenda das escolas analisadas apontam que há maior diversificação nas preparações, assim como maior oferta de frutas.

O quadro abaixo apresenta um exemplo de cardápio de uma semana na escola analisada.

	Segunda-feira	Terça feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum	Leite com achocolatado E pão com margarina	Vitamina de frutas maçã	Flocos com leite	Vitamina de frutas Pão com queijo	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz Feijão Carne com mandioca Salada de pepino, fruta:melão	Polenta com frango,salada de repolho, legumes refogado (abobrinha) fruta:mamão	Arroz Feijão Picadinho de carne Batata rústica Salada de acelga	Macarrão parisiense Legumes refogado (brócolis) Salada de alface Banana	Arroz Feijoadada Virado de legumes Salada de pepino Laranja
Lanche da tarde	Leite com achocolatado E pão com margarina	Vitamina de frutas maçã	Flocos com leite	Vitamina de frutas Pão com queijo	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho
Jantar	Arroz Feijão Carne com mandioca Salada de pepino, fruta:melão	Polenta com frango,salada de repolho, legumes refogado (abobrinha) fruta:mamão	Arroz Feijão Picadinho de carne Batata rústica Salada de acelga	Macarrão parisiense Legumes refogado (brócolis) Salada de alface Banana	Arroz Feijoadada Virado de legumes Salada de pepino Laranja

4 CONCLUSÃO

O que fica bem evidente como resultado deste trabalho é que a infância é um período de intenso desenvolvimento físico e intelectual, marcado por um gradual crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento psicológico. A alimentação inadequada nessa fase pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral. Devido às deficiências crônicas de vitaminas e minerais (principalmente ferro, vitamina A e iodo). Quando graves, essas deficiências podem resultar em cretinismo, cegueira, anemia, comprometimento do desenvolvimento imunológico, dentre outras doenças e incapacidades. A vida do ser humano é

um constante aprender. As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário, lembrando que os alimentos não devem ser caros, assim privilegiando os alimentos in natura, resgatando o hábito de alimentos regionais, inerentes ao consumo de alimentos naturais ou minimamente processados, de elevado valor nutritivo, como verduras, legumes e frutas, na qual devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida até a fase adulta e a velhice. Através das observações, roda de conversa, questionários realizados durante a pesquisa. Foi constatado que as crianças não possuem interferência necessária em relação a sua cultura alimentar saudável tanto na instituição de ensino quanto no ambiente familiar. Deste modo esta intervenção se faz necessária de acordo com os autores citados na pesquisa e podem fazer diferença no hábito alimentar e no aprendizado do educando. A problematização do tema é de suma importância, pois pode acarretar consequências na vida da criança, principalmente em uma era que a mídia, a globalização e a não disponibilidade de tempo dos pais que exerce total influência no hábito alimentar dos alunos não desempenha seu papel com êxito.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. Nutrição em obstetrícia e pediatria. 3. reimp. rev. e atual. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2005

AMARAL, C.M.C. Educação alimentar. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em

ALMEIDA, Ana Lúcia. Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referentes á alimentação escolar. Monografia, 2012. 2/10/2013.

BARROSO, João. O reforço da autonomia das escolas e a flexibilização da gestão escolar em Portugal. In: FERREIRA, Naura C. (Org.). Gestão democrática da educação: atuais tendências, novos desafios. São Paulo: Cortez, 2001. p. 11-32.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1998. Disponível em: . Acesso em: 20 out. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Resolução/CD/FNDE nº 38, de 18 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Ministério da Educação, Brasília, 2009.

CARVALHO, C., SANTOS, A.C. O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil. 2000. Disponível no site: <http://www.revistaenergetica.com.br> – Acesso em 24/01/2014.

CHAVES, Lorena Gonçalves et al. Programa nacional de alimentação escolar compromisso com a saúde pública. Revista Nutrição Profissional, v. 1, n. 22. São Paulo, 2007.

FERNANDES, F. M. Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES. 2006. 49 f.

FERNANDEZ, P. M. *Peso Saudável. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis*. 2001. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília.

PERRONI, Cristiane. *Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração*, Saraiva, São Paulo. 2013.

FREITAS, Paulo G. *Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares*. São Paulo: