“MEU PRATO PREFERIDO”: PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

"My favorite dish": promoting healthy eating habits among schoolchildren

Bruna Taiéli Rodrigues Machado [bruh.machado@hotmail.com]
Farmacêutica pela URI Campus Santiago
Cadidja Coutinho [cadidjabio@gmail.com]
Departamento de Ciências Biológicas URICampus Santiago
Raquel Ruppenthal [rkruppenthal@gmail.com]
Doutoranda PPGECQV pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

Resumo

A escola é um local adequado para a realização de programas de educação em saúde, incluindo ações de educação nutricional, pois há grande concentração de pessoas de diferentes faixas etárias e pertencentes aos várias posições sociais. É também considerada uma promotora da saúde, sendo responsável por incentivar o desenvolvimento humano saudável, sendo assim a mesma se torna um espaço privilegiado para o desenvolvimento de atividades que promovam a melhoria nas condições de saúde e do estado nutricional das crianças. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo investigar as concepções de alunos do ensino fundamental da rede pública de Santiago-RS sobre a alimentação e promover atividades de inserção da educação e saúde no espaço escolar.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Infância; Alimentação.

Abstract

The school is a suitable place to conduct health education programs, including nutrition education, as there are high concentrations of people of different age and belonging to various walks of tracks. A promoter of health is also considered, accounting for encouraging healthy human development, therefore it becomes a privileged space for the development of activities that promote improvement in health and nutritional status of children. Thus, the present study aims to investigate the conceptions of elementary school

students from public Santiago-RS on nutrition and promote integration of activities of education and health in the school environment.

Keywords: Health promotion; Childhood; Food.

Introdução

A promoção da saúde e alimentação saudável são temas que estão mobilizando lideranças, profissionais e sociedade civil, na busca por ações voltadas aos hábitos alimentares, à qualidade de vida e consequentemente, à diminuição de casos de câncer, hipertensão e obesidade, principalmente a obesidade infantil.

Hábitos alimentares saudáveis representam um aspecto importante para o desenvolvimento e crescimento infantil, promovendo e mantendo a saúde e o bem estar físico de cada indivíduo. Contudo, as deficiências ou excessos nutricionais nesse período da vida representam um dos principais problemas de saúde infantil, comprometendo o desempenho fisiológico, psicológico e físico da criança (ALVES, 2005; ALBIERO, 2007; KOCH; OLIVEIRA, 2008).

A inadequação energética constitui uma condição desfavorável para o crescimento e desenvolvimento adequado da criança. Uma das primeiras consequências da baixa ingestão energética é a estagnação do crescimento. Quando não há um consumo adequado de carboidratos, a utilização de proteínas é prejudicada, sendo esta desviada de sua função na construção de novos tecidos, para ser utilizada parcialmente na produção energética (MASCARENHAS; SANTOS, 2006; MENEZES; OSÓRIO, 2010). Por outro lado, dietas altamente calóricas (por exemplo, alimentos ricos em gordura, como "*fast food*") podem acarretar a médio e longo prazo o desenvolvimento da obesidade infantil. De acordo com Balaban e Silva (2001):

> A obesidade vem se tornando tema de crescente preocupação, dado o importante aumento em sua prevalência e a sua associação com diversas condições mórbidas. A obesidade infantil preocupa devido ao risco aumentado que esses indivíduos têm de tornarem-se adultos obesos, por isso a importância da atividade física na prevenção dessa doença. (BARLABAN; SILVA, 2001, p. 96).

A alimentação durante a vida escolar pode influenciar positivamente no rendimento pedagógico, promovendo mudanças no estado nutricional das crianças. Agindo sobre as necessidades alimentares, pode-se aumentar a capacidade de concentração nas atividades didáticas (COLLARES, 1995; RIBEIRO; SILVA, 2014).

Neste contexto, a escola representa um local de excelência para a realização de programas de educação em saúde, incluindo atividades de educação nutricional, pois nas escolas há grande concentração de pessoas de diferentes faixas etárias e pertencentes às várias posições sociais, o que favorece a disseminação desses conhecimentos de forma mais ampla. Estes programas devem consistir em processos ativos, lúdicos e interativos, pois favorecem mudanças de atitudes e das práticas alimentares (RAMOS; STEIN, 2000; GONÇALVES *et al*., 2008; BRASIL, 2009).

A importância da educação nutricional em instituições de ensino tem se destacado nos últimos anos, para que a formação de hábitos alimentares saudáveis seja adquirida desde a infância (CAVALCANTI *et al*., 2012; COUTO *et al*., 2014; GOMES *et al*., 2014). Porém, ainda são poucas as escolas que praticam ações de promoção à alimentação saudável, uma alternativa para criar ou aperfeiçoar estratégias de prevenção às doenças (SALVI; CENI, 2009).

A temática da alimentação escolar está descrita na Constituição Federal Brasileira como um direito de todas as crianças e adolescentes que frequentam a escola, desde a educação infantil até o nono ano do ensino fundamental, isto é, dos seis (6) meses aos quinze (15) anos de idade.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) tem caráter suplementar, como prevê o artigo 208, incisos IV e VII, da Constituição Federal, quando determina que o dever do Estado (ou seja, das três esferas governamentais: União, estados e municípios) com a educação é efetivado mediante a garantia de "educação infantil, em creche e pré-escola, às crianças até cinco anos de idade" 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".

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN (BRASIL, 1998), configura-se como um tema transversal. Logo, as informações necessárias sobre a composição nutricional dos alimentos bem como a importância da alimentação saudável devem ser trabalhados com os estudantes a fim de estimular bons hábitos alimentares.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo investigar as concepções de alimentação saudável de alunos do ensino fundamental da rede pública de Santiago-RS. A partir dessas concepções, foram viabilizadas atividades de inserção da educação e saúde referentes ao tema alimentação no espaço escolar. Segue a descrição das propostas pedagógicas referentes à temática da alimentação saudável, bem como os resultados obtidos junto aos estudantes.

Procedimentos metodológicos

A promoção da saúde pode ser desenvolvida com múltiplas estratégias metodológicas em diversos níveis de abrangência. Em qualquer um dos casos, é fundamental propor práticas pedagógicas fundadas na interdisciplinaridade, na investigação e que favoreçam a construção de hábitos saudáveis. Ou seja, o foco dessas atividades está além dos conhecimentos conceituais, pois se espera que os estudantes modifiquem atitudes.

As atividades de inserção da alimentação saudável ocorreram em uma escola municipal de Santiago/RS, com a participação de uma turma de 5º ano do ensino fundamental, a professora regente da turma e uma graduanda em Farmácia. A turma era composta por 16 alunos, com idades entre 10 e 12 anos.

A proposta de trabalho foi dividida em dois módulos: (i) Elaboração e aplicação de questionário para descrever o conhecimento prévio das crianças em relação às preferências alimentares, suas percepções quanto à alimentação saudável e quanto aos alimentos consumidos diariamente; conforme tabela 1 que pode ser visualizada nos resultados; (ii) Aplicação de estratégias didáticas sobre educação em saúde e alimentação saudável.

Para o desenvolvimento desta pesquisa foi utilizada a abordagem quali-quantitativa. Os dados foram obtidos a partir da técnica da observação (MARCONI; LAKATOS, 2008) e da análise das respostas apresentadas nos questionários pelos alunos.

A metodologia aqui proposta foi inserida no contexto escolar para promover a sensibilização com as questões de saúde de forma transversal aos conteúdos programados para o ano letivo.

Resultados

A coleta dos dados para a pesquisa ocorreu entre agosto e novembro de 2014. Foram realizados oito encontros de duas horas, totalizando 16 horas. Todos os alunos da turma participaram respondendo os questionários e também das atividades. O trabalho teve boa aceitação pelas crianças e também pela professora regente. Essa receptividade, nas diversas etapas, foi de extrema importância para o desenvolvimento dos encontros.

A preocupação do trabalho não foi a transferência de conhecimentos sobre valores nutritivos ou então a utilização de técnicas que levassem os alunos a mera repetição. Buscamos disponibilizar aos alunos, informações relevantes sobre alimentação, para que os mesmos sentissem o desejo de modificar seus hábitos alimentares. Através de conversas e discussões, onde os estudantes contribuíram com suas ideias e opiniões sobre o tema, facilitou-se a sensibilização e o estímulo para a adoção de hábitos saudáveis.

A primeira atividade consistiu na aplicação de um questionário para avaliar o conhecimento prévio das crianças quanto aos grupos alimentares e a alimentação saudável. Cada aluno deveria assinalar os seus alimentos preferidos (colunas gosto, gosto pouco ou não gosto), indicando quais eram saudáveis ou não (colunas saudável e não saudável), na sua concepção, assim como indicar quais desses alimentos eram consumidos diariamente. A tabela 1 apresenta a relação dos alimentos escolhidos por ordem de preferência e a frequência absoluta que apareceram, com base no questionário.

Enquanto cada item do questionário era lido para a classe, todos se manifestavam, opinando e ressaltando seus hábitos relacionados ao item em questão. Esta atividade foi uma estratégia importante para obtenção de dados e embasar a construção das atividades para a realização das etapas seguintes.

Tabela 1. Preferências alimentares e frequência das respostas dos alunos na aplicação do questionário.

Projeto: "Meu prato preferido"						
Idade:		**Sexo: ( ) M ( ) F**				
ALIMENTOS	**GOSTO** 	**GOSTO POUCO** 	**NÃO GOSTO** 	**SAUDÁVEL**	**NÃO SAUDÁVEL**	**CONSUMO DIÁRIO**
PIZZA	16	0	0	1	15	0
BOLO DE CHOCOLATE	16	0	0	2	14	4
HAMBÚRGUER	16	0	0	1	15	0
SORVETE/ PICOLÉ	16	0	0	12	4	0
PÃO	16	0	0	16	0	16
DOCES (BOLACHA, BALA E CHOCOLATE)	16	0	0	3	13	13
REFRIGERANTE/ SUCOS ARTIFICIAIS	16	0	0	1	15	13
FRITURAS	16	0	0	2	14	8
LEITE/ IOGURTE	15	1	0	16	0	15
MACARRÃO	14	2	0	15	1	6
ARROZ / FEIJÃO	14	1	1	16	0	12
FRUTAS	14	2	0	16	0	8
SUCO NATURAL	11	5	0	16	0	1
VERDURAS/LEGUMES	9	6	1	16	0	6
QUEIJO	9	6	1	9	7	0
CEREAIS	8	6	2	8	8	0
SANDUÍCHE	8	6	2	14	2	0

O mesmo questionário utilizado para a questão anterior, também solicitava que fosse indicado o que cada aluno considerava saudável ou não.

A partir dessa atividade diagnóstica, observou-se que a princípio a maioria dos alunos tinha conhecimento sobre quais os itens saudáveis. Porém, estes alimentos não estavam entre os seus preferidos. Entre os preferidos da maioria estavam doces, frituras,

refrigerantes, sucos artificiais, entre outros considerados não saudáveis. Apesar de não gostar, muitos comiam alimentos saudáveis a pedido dos pais ou até mesmo da escola, conforme podemos notar nas colunas da tabela referentes às preferências alimentares e quanto ao consumo diário dos alimentos.

A partir das respostas dos estudantes, foi possível identificar que a maioria os alunos consome diariamente alimentos essenciais como arroz e feijão, além de leite ou iogurte e pão, sendo que todos os alimentos citados fazem parte dos grupos construtores e/ou energéticos da pirâmide alimentar. Entre os pesquisados, 50% das crianças consomem frutas, segundo elas, diariamente, normalmente pela parte da tarde. Os sucos artificiais também são bastante consumidos, sendo que, apenas um participante ingere refrigerante, o restante da amostra, consome os sucos artificiais, normalmente acompanhando alguma das refeições. A metade dos alunos consome frituras diariamente, entre estas, ovos, batatas, mandioca, polenta. Cerca de 37,5 % considera importante e consome verduras/legumes e macarrão. O restante dos alimentos é ingerido diariamente por poucos alunos.

Após o diagnóstico inicial do conhecimento dos alunos, foi possível identificar quais conhecimentos e atitudes necessitavam atenção. Assim, nos encontros seguintes foram utilizadas estratégias didáticas, a fim de promover a difusão de novos conceitos, procedimentos e atitudes em relação aos hábitos alimentares. Dessa forma, realizaram-se atividades promotoras de saúde, baseadas no conhecimento prévio dos alunos.

Entre as atividades foi realizada a confecção de uma pirâmide alimentar, com recortes de encartes. A atividade foi baseada em um semáforo, onde os alunos deveriam indicar se o alimento podia ser consumido a vontade (sinal verde), com moderação e cuidado (sinal amarelo) ou em pequenas porções (sinal vermelho). Mais uma vez, foi possível obter informações referentes às concepções dos estudantes sobre a alimentação. Após o preenchimento da pirâmide com as imagens, reforçamos o significado do formato da pirâmide e sobre o significado dos sinais verde, amarelo e vermelho. A base e a parte do meio eram compostas por alimentos que deveriam ser consumidos diariamente, até chegar ao topo, onde deveriam ser seguidas algumas restrições. Quanto aos sinais, o verde significou alimentos que poderiam ser consumidos em quantidades maiores, o amarelo com cuidado e o vermelho com restrições, ou seja, o formato da pirâmide e os sinais se complementaram (Figura 1).



Figura 1- Pirâmide alimentar dos alunos.

Observou-se que o único alimento com restrições de consumo, segundo eles, foi a aveia. Alimentos como chocolate, açúcar, sucos artificiais ficaram na base da pirâmide, pois segundo eles, eram alimentos importantes e que poderiam ser consumidos à vontade, assim como leite, arroz, óleo de soja, margarina, iogurte, carnes, pães, mandioca, batata, suco natural, frutas e água.

Alimentos como macarrão, refrigerante, verduras, cereais, hambúrguer, queijos pertenciam ao grupo de alimentos que deveriam ser ingeridos diariamente com moderação. Percebe-se que a pirâmide construída pelos alunos reflete os seus hábitos alimentares.

Após a conclusão dessa atividade, foi realizada a comparação e a análise entre a pirâmide confeccionada pelos alunos e a nova pirâmide alimentar (modelo Walter Willet) com o objetivo de aumentar o repertório de conhecimentos dos alunos sobre a importância de cada grupo alimentar e suas funções para o organismo, a fim de que os mesmos pudessem modificar seus hábitos. Com as pirâmides lado a lado, eles puderam observar as semelhanças e diferenças entre a pirâmide confeccionada por eles e a nova pirâmide alimentar. Algumas das suas constatações é que no modelo de pirâmide alimentar havia vários alimentos que deveriam ser consumidos em pequenas quantidades. Muitos questionaram o porquê de o óleo de soja e da margarina estar no topo da pirâmide, se eram alimentos consumidos diariamente. Durante o diálogo, realizaram-se as devidas intervenções, respondendo as dúvidas e questionamentos. Nesse momento, também se demonstrou exemplos da importância de ingerir pães integrais e cereais, ao invés, de doces ou gorduras; da mesma forma, que a quantidade de carnes e leite consumidos deve ser inferior ao consumo de frutas e hortaliças. Ressaltou-se a importância da atividade física vinculada aos aspectos nutricionais.

Um fato que chamou a atenção foi a rejeição da turma em relação a aveia. O alimento aveia, na pirâmide construída pelos alunos, ficou no topo da mesma. Justificaram dizendo que não gostam e não comem aveia. Surgiu a ideia de uma receita que levasse esse ingrediente no preparo. Por isso, no prosseguimento das atividades, com o auxílio da professora regente da turma, durante o intervalo da aula, foi realizada a receita de um *smoothie* de morango, banana e aveia. Após o intervalo, perguntamos se alguém queria provar a "batida" de morango, e todos concordaram em provar. Todos elogiaram a receita. Após a ingestão, alguns solicitaram a receita.

Quando os itens da receita foram relatados, todos ficaram surpresos com o uso de aveia, e cinco alunos afirmaram que se soubessem da presença do item não teriam consumido a batida, pois não gostavam de aveia. Mesmo assim, o *smoothie* foi aprovado pela maioria.

Outra atividade realizada foi a confecção de cardápios pelos alunos. Eles foram divididos em pequenos grupos, cada um responsável por ilustrar o cardápio de uma das refeições diárias. No café da manhã, o grupo composto por quatro crianças, desenhou alimentos como cereal, café, pão, margarina, bolo, patê, salame, leite, presunto, queijo. Cada aluno desenhou o seu café da manhã, já que a cartolina foi dividida por eles em quatro (Figura 2).



Figura 2- Cardápio do café da manhã

No almoço, o grupo foi composto por quatro crianças, desenharam pratos, cada um com seu almoço como no grupo anterior. Entre os desenhos observou-se arroz, feijão,

saladas, tomate, carnes, coxa de galinha, batata-frita, mandioca frita, cenoura, suco de laranja e suco de uva (Figura 3).



Figura 3- Cardápio do almoço

No café da tarde, o grupo era de duas alunas, onde as frutas prevaleceram, como laranja, pera, banana, uva, melancia, maçã. Também havia café, pão, leite, suco natural de laranja (Figura 4).

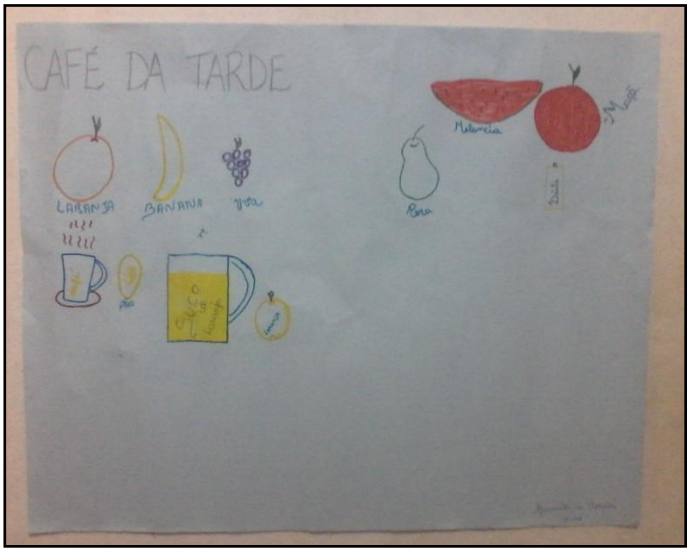


Figura 4 - Cardápio do café da tarde

Para finalizar, o grupo do jantar, composto por quatro crianças, desenharam vários alimentos. Entre estes alimentos está arroz, feijão, farofa, macarrão, frango, batata cozida, saladas (Figura 5).



Figura 5 - Cardápio do jantar

Para concluir este trabalho, cada grupo expôs o que havia desenhado em cada refeição, e o restante da turma, interagiu falando se gostava ou não, e se os alimentos desenhados eram saudáveis ou não. Conforme observado nos questionários, os desenhos de cada grupo acabaram representando as suas preferências alimentares. No entanto, nas falas durante as apresentações dos cardápios, percebeu-se que a noção de saudável e não saudável se fez presente.

Como atividade final do projeto, pedimos para que cada aluno, utilizando folhas já divididas em quadrinhos, fizesse um desenho, podendo utilizar balões de falas, representando tudo o que aprendeu sobre alimentação em forma de história em quadrinhos (Figura 6). Essa atividade foi solicitada como uma forma de verificar se houve alterações na compreensão das crianças referentes à alimentação saudável.

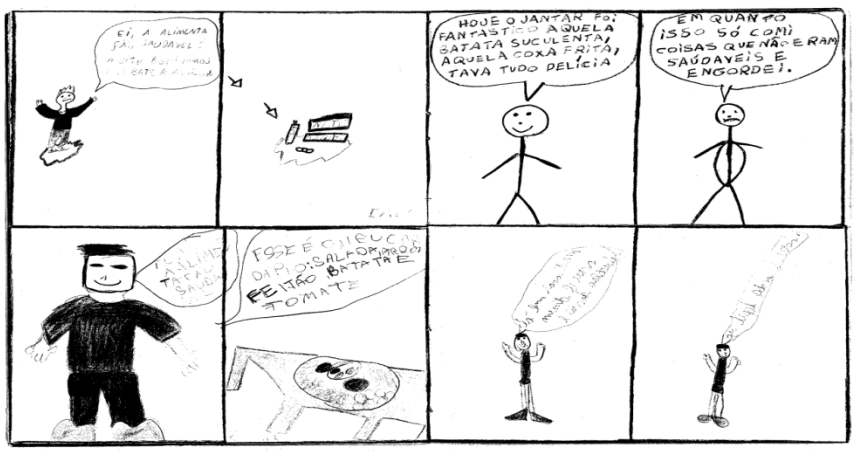


Figura 6 – Trecho da HQ elaborada pelos alunos.

Através da construção de HQ foi observada a compreensão dos alunos sobre o assunto abordado, e todas as HQ elaboradas pelos alunos foram reunidas para a confecção e publicação de uma revista em quadrinhos sobre a temática para leitura dos alunos. Os alunos indicaram através de desenhos o que haviam compreendido sobre o assunto, utilizando também falas, estas inclusas em balões desenhados pelos próprios alunos, a fim de transmitir de alguma forma todo o conhecimento adquirido, para assim concluir o projeto.

Discussão

A alimentação tem grande influência no aprendizado e é imprescindível no desenvolvimento e na concentração do aluno. A escola pode ser a mediadora na promoção de saúde e na intervenção alimentar. Segundo Perroni (2013):

> Tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável (PERRONI, 2013, s/p).

De acordo com os PCN, a promoção de saúde através de estratégias de ensino tem sido um desafio para a educação, principalmente, no que se refere à oportunidade de uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e hábitos de vida. Relatos mostram que transmitir informações sobre anatomia e fisiologia humana e descrições de doenças, assim como a listagem de hábitos de higiene, não são suficientes para que o aluno desenvolva o ideário de vida saudável. É necessário, educar para a saúde, considerando hábitos e atitudes do dia a dia escolar, de forma transversal e permeando as diferentes áreas que constituem o currículo escolar (BRASIL, 1996).

É importante aliar essa educação e o emprego de metodologias lúdicas e interativas, como a confecção e comparação de pirâmides alimentares, a elaboração e discussão dos cardápios diários e a elaboração de HQ, que estimulam a criança a explorar a criatividade e a imaginação, bem como iniciar o processo de afirmação da identidade alimentar (COSTA *et al*., 2009; ALBIERO; ALVES, 2007).

> Reconhecer que a alimentação é uma parte vital da cultura de um indivíduo, e levar em conta as práticas, costumes e tradições exigem

> algumas medidas que possibilitem manter, adaptar ou fortalecer a diversidade e hábitos saudáveis de consumo e de preparação de alimentos, garantindo que as mudanças na disponibilidade e acesso aos alimentos não afete negativamente a composição da dieta e do consumo alimentar (BRASIL, 2008, p. 7).

Soares *et al*. (2010) realizaram, a partir de aulas expositivas e discussões em sala de aula, a confecção de HQ com o tema gerador alimentos. Como resultados observaram que os aspectos desenvolvidos no decorrer das aulas estavam presentes nos desenhos e textos dos alunos. O mesmo pode ser observado no presente trabalho.

Neste contexto, podemos afirmar que o envolvimento da criança em atividades lúdicas relacionadas à sua saúde que perpassem o âmbito da sala de aula, como instrumento de aprendizagem, permite o desenvolvimento de funções cognitivas como afeto, motricidade, linguagem, percepção, representação e memória (WEIL, 2004; MOURA *et al*., 2007). Isso pode ser percebido pela aceitação das atividades pelas crianças, bem como, pelo entusiasmo das mesmas durante as discussões e conversas.

Quando entram para a escola as crianças trazem concepções e comportamentos relacionados à saúde, aprendidos na família, em seus grupos de relação direta e com a mídia (BRASIL, 1998). Torna-se, então, necessário que esses conhecimentos sejam levados em conta quando se trabalha com educação em saúde. Tal prática deve ter início já na educação infantil, para que desde a infância se construam hábitos saudáveis, inclusive, na alimentação.

Segundo Vasconcelos e colaboradores (2008), o fornecimento de merenda escolar pode instituir ações que potencializem a implantação de bons hábitos alimentares, mediante informações acerca do valor de cada alimento e o combate a preconceitos e tabus, contrapondo-se, dessa forma, à força da mídia, na busca de uma possível transformação cultural no tocante à alimentação.

Segundo Barbosa; Soares; Lanzillotti (2009), o escolar necessita de cuidados quanto a sua alimentação, pois é neste momento que ele começa a descobrir novos hábitos alimentares, que são influenciados tanto pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Então, o ideal seria que antes dos hábitos alimentares serem estabelecidos, fosse oferecido à criança alimentos diversificados e ricos em nutrientes

fundamentais e em quantidades adequadas para um crescimento e desenvolvimento próximo do ideal.

Os hábitos alimentares são resultado de influências fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais (DUTRA, 2004; LEONARDO, 2009). O padrão de alimentação dos anos iniciais caracteriza-se pelas preferências alimentares individuais, refutando os itens que não lhe agradam. É difícil obter a aceitação de uma criança a uma dieta variada, fato que se justifica pelo medo ou receio em experimentar novos alimentos e sabores (RAMOS; STEIN, 2000). Como foi verificado em nosso trabalho durante a degustação do *smoothie* de morango, ao serem informados dos ingredientes utilizados crianças demonstraram rejeição a bebida. No entanto, esse é um momento que pode ser útil para novas discussões abordando a importância alimentar e nutricional de todos os alimentos. As recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim, o bem-estar emocional, social e físico da criança (ROCHA *et al*., 2008; VITOLO, 2009).

A formação de hábitos alimentares saudáveis inicia desde o nascimento com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida, influenciada pelos pais e que depois vão sendo moldados de acordo com ambiente e as opiniões individuais de cada pessoa. Quanto mais cedo as crianças adquirirem hábitos alimentares corretos, maior será a probabilidade de permanecerem com eles na vida adulta (GAZONI; SALVI; CENI, 2009). Dessa forma, é importante que na escola, se realizem discussões referentes aos hábitos alimentares, em todas as idades e momentos possíveis.

Oliveira e colaboradores (2014) desenvolveram pesquisa utilizando o método de estudo de caso único (exploratório/holístico) sobre a educação alimentar de crianças de pré-escola. Os dados coletados mostraram as tendências e as variações na aceitação/rejeição dos lanches. As crianças relataram fatos ocorridos na escola e em suas casas relacionados ao aumento no consumo de vegetais, bem como as mudanças nos seus hábitos nutricionais e de seus pais pelas atividades lúdicas, sobre alimentação saudável, realizadas em espaço escolar. Neste contexto, os dados do presente trabalho, também demonstram a relação dos hábitos alimentares das crianças com os fatos cotidianos e a influência de atividades lúdicas para a sensibilização e a compreensão do assunto.

É de suma importância também à escola contar com um profissional da saúde para contribuir com a responsabilidade da instituição de ensino em mediar ou reeducar a alimentação das crianças. A escola constitui-se num ambiente valioso para o

desenvolvimento de ações educativas na área da nutrição e saúde e, também, por dispor de recursos, como é o caso, na rede pública de ensino, do programa de alimentação escolar que possibilita aos alunos a oportunidades de acesso a alimentos saudáveis (CAVALCANTI *et al*., 2012). Além disso, a escola dispõe de situações diversas que permitem a discussão pertinente dos aspectos relativos à alimentação, tais como a merenda ofertada pela escola, os lanches disponibilizados nas cantinas, entre outros mais.

Nesse contexto, promover a saúde significa estimular ações que envolvem as coletividades como um todo, não especificando grupos de risco ou com determinada doença. Numa compreensão estratégica da promoção da saúde, provocam-se mudanças de comportamento organizacional capazes de beneficiar a saúde de camadas mais amplas da população, favorecendo um estilo de vida mais saudável (TELES; GROISMAN, 2012).

Sua finalidade é propagar elementos, respeitando a cultura local, que possam contribuir com o empoderamento dos sujeitos coletivos, tornando-os capazes de autogerirem seus processos de saúde-doença, com vistas à melhoria da sua qualidade de vida (ALVES, 2005). Com a realização deste trabalho, a partir do diagnóstico dos conhecimentos prévios dos estudantes sobre as preferências alimentares, foi possível propor atividades nas quais os alunos puderam aumentar o seu cabedal de conhecimentos a fim de modificar atitudes alimentares.

Considerando que as pessoas, quando sujeitos de seu aprendizado, identificam seus problemas e tornam-se capazes de intervir buscando as possíveis soluções, uma adequada prática de educação em saúde reforça no sentido de ampliação da autonomia no cuidado e na promoção da saúde (SILVA *et al*., 2011). Dessa forma, é ideal que se proporcione aos estudantes, em qualquer idade, momentos para refletir e analisar aspectos referentes a saúde, na forma de projetos, oficinas e atividades interativas sobre os mais diversos temas de saúde. Importante que estes temas devem estar vinculados a realidade dos alunos.

Deste modo, é fundamental desenvolver a cultura alimentar, e que os pais, professores e a escola estejam atentos aos hábitos alimentares das crianças, pois a criança aprende com o meio, com as pessoas e com as atitudes que os cercam.

Considerações finais

Este estudo propôs uma sequência de prática pedagógica como alternativa para inserção da promoção da saúde em sala de aula de forma transdisciplinar e dinâmica, sobre o tema alimentação. Através da literatura estudada, constatou-se que a infância é o período ideal para a formação de hábitos, principalmente os alimentares.

Devido a importância do tema, elaboramos este projeto, que foi realizado na rede pública municipal, a fim de esclarecer e conscientizar as crianças sobre a construção de hábitos alimentares saudáveis, partindo das preferências alimentares e do conhecimento de cada um. Nosso trabalho foi realizado com base em atividades interativas, onde os alunos puderam perceber a importância da alimentação e os benefícios de práticas saudáveis. As crianças trazem concepções sobre a alimentação, baseadas em suas vivências familiares, que no entanto podem ser modificadas com a utilização de estratégias interativas e dialógicas.

Para concluir o projeto, os alunos elaboraram histórias em quadrinhos com base no que aprenderam sobre alimentação saudável. Foi possível verificar que as crianças assimilaram novos conhecimentos. O livro com as HQ elaboradas pelas crianças está disponível na biblioteca da escola, e também na sala de aula da turma participante do projeto. O intuito é possibilitar a disseminação das informações e a motivação de outros docentes em viabilizar trabalhos sobre a temática.

A educação alimentar a partir da escola pode ser considerado um fator para a promoção da saúde, visto que as crianças passam grande parte de seu dia na escola, merecendo esta, ter destaque na participação pela busca da qualidade de vida. Constatamos que os alunos passaram a dar mais atenção aos alimentos, a se alimentar melhor e transmitir o conhecimento adquirido por outras crianças.

Concluímos, portanto com este trabalho, que o educador e a escola podem promover uma educação alimentar de qualidade e que o educador tem condições de ser o agente promotor de mudanças, pois no projeto percebemos a sensibilização das crianças sobre a alimentação saudável.

Claro que o tema não está esgotado, sendo possível elaborar outras atividades a ser aplicadas com alunos de outras turmas e escolas. Fica em aberto a utilização de outras situações para discutir aspectos referentes a alimentação, como os cardápios da

de merenda escolar, os alimentos oferecidos nas lancherias, e os comerciais que incentivam o consumo de alguns alimentos.

Referências

Albiero K. A.; Alves F. S. (2007). Formação e Desenvolvimento de Hábitos Alimentares pela Educação. *Revista Nutrição em Pauta*, 15(82).

Alves, S. P. (2005). Um modelo de educação em saúde para o Programa Saúde da Família: pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial. *Interface*, 9 (16).

Barbosa, R. M. S.; Soares, E. A.; Lanzillotti, H. S. (2009). Avaliação do estado nutricional de escolares segundo três referências. *Revista Paulista de Pediatria*, 7(3).

Balaban, G.; Silva, G. (2001). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal Pediatria*, 77(2), 96-100.

Brasil. Ministério da Educação. (1996). Parâmetros Curriculares Nacionais**:** Temas transversais. Brasília: *MEC/SEF*.

Brasil. Ministério da Educação. (1998). Parâmetros Curriculares Nacionais: ciências naturais. Brasília: *MEC/SEF*.

Brasil. Ministério da Saúde do Brasil. (2008). Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável; Organizado por Ana Beatriz Vasconcellos – Brasília: *Ministério da Saúde do Brasil*.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. (2009). Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: *Ministério da Saúde*.

Cavalcanti, L. A., Do Carmo Junior, T. R., Pereira, L. A., Asano, R. Y., Garcia, M. C. L., Cardeal, C. M., & França, N. M. D. (2012). Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, *20*(2), 5-13.

Collares, C.; Moysés, M. A.; Lima, G. (1995). Saúde escolar e merenda: desvios do pedagógico? *Educação e Sociedade*, 20,10-20.

Costa, A. G. M.; Gonçalves, A. dos R.; Suart, D. A.; Suda, G.; Piernas, P.; Lourena, L. R.; Cornacini, M. C. M. (2009). Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de ciências. *Revista Instrução Ciências Saúde*, 27(3), 237- 430.

Couto, S. F., Madruga, S. W., Neutzling, M. B., & da Silva, M. C. (2014). Frequência de adesão aos "10 Passos para uma Alimentação Saudável" em escolares adolescentes. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, *19*(5).

Dutra, R. C. A. (2004). Nação, região, cidadania: A construção das cozinhas regionais no projeto nacional brasileiro. *Revista de Antropologia Social*, 5(1), 93-110.

Gazoni, M. F.; Salvi, C.; Ceni, G. C. (2009). *Atividades lúdicas de educação nutricional em uma Escola Estadual do Município de Erechim- RS*. II Fórum Nacional em Saúde; I salão Científico Das Ciências Da Saúde. "Caminhos da interdisciplinaridade". Erechim: 2009. Atas...

Gomes, S. B., Fereira, E. B. C., de Oliveira, L. H. P., Barreto, T. M. C., Machado, R. M., de Sousa, S. C., & Fernandes, J. M. (2014). Educação alimentar: uma atividade lúdica realizada no âmbito escolar. In *11º Congresso Internacional da Rede Unida*.

Gonçalves, F.D., Catrib, A.M.F., Vieira, N.F.C.; Vieira, L.J.E.D.S. (2008). A promoção da saúde na escola primária. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, *12* (24), 181-192.

Koch, K. M. M.; Oliveira, A. L. G. (2008). Avaliação Antropométrica e Educação Nutricional Para Promoção de Saúde em Escolares. *NUTRIR GERAIS – Revista Digital de Nutrição*, 2(3).

Leonardo, M. (2009). Antropologia da alimentação. *Revista Antropos*, 3(2), 1-6. Acesso em 18 nov, 2014, http://revista.antropos.com.br/downloads/dez2009/Artigo.

Marconi, M. A.; Lakatos, E. V. (2008). *Fundamentos de metodologia científica*. 6ªEd. São Paulo: Atlas.

Mascarenhas, J. M. O.; Santos, J. C. (2006). Avaliação da composição nutricional dos cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe/BA. *Sitientibus*, 35, 75-90.

Menezes, R. C. E.; Osório, M. M. (2010). Consumo energético-proteico e estado nutricional de crianças menores de cinco anos, no estado de Pernambuco. *Revista de Nutrição*, 20(4), 337-347.

Moura, J. B. V. S.; Lorinho, L. A.; Valdês, M. T. M.; Frota, M. A.; Catrib, A. M. F. (2007). Perspectiva da epistemologia histórica e a escola promotora de saúde. *História, Ciências, Saúde*, 14(2), 489-501.

Oliveira, M. N.; Sampaio, T. M. T.; Costa, E. A. (2014). Educação nutricional de pré-escolares– um estudo de caso. *Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica*, 25(1), 93-113.

Perroni, C. (2013). *Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração*. Acesso em 14 nov, 2014, http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentar-concentracao.html.

Ramos M.; Stein L.M. (2000). Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*; 76, 229-371.

Ribeiro, G. N. M., & Silva, J. B. L. D. (2014). A alimentação no processo de aprendizagem. *Eventos Pedagógicos*, 4(2), 77-85.

Rocha, D. da S.; Lamounier, J. A.; Capanema, F. D.; Franceschini, S. do C. C.; Norton, R. de C.; Costa, A. B. P.; Rodrigues, M. T. G.; Carvalho, M. R. de; Chaves, T. S. (2008). Estado nutricional e prevalência de anemia em crianças que frequentam creches em Belo Horizonte, Minas Gerais. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(1), 613.

Salvi, C.; Ceni, G. C. (2009). Educação nutricional para pré-escolares da associação Creche Madre Alix. Vivências: *Revista Eletrônica de Extensão do URI*, 5(8), 71-76.

Silva, D. A. S. (2011). Sobrepeso e obesidade em crianças de cinco a dez anos de idade beneficiárias do programa bolsa família no estado de Sergipe, Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 29 (4), 529-535.

Soares, M. C; Folmer, V. (2010). *Uma proposta de trabalho interdisciplinar empregado os temas geradores alimentação e obesidade*. In: Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria-RS.

Teles, M. S.; Groisman, S. (2012). Promoção de saúde bucal através da educação à distância. *Perionews*; 6(4).

Vasconcelos, v. M.; Martins, m. C.; Valdês, M. T. M. (2008). Educação em saúde na escola: estratégia em enfermagem na prevenção da desnutrição infantil. *Ciência e Cuidado da Saúde*, 7(3), 355-362.

Vitolo, M. R. (2009). Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro, RJ: *Rubio*.

Weil, P. (2004). *A criança, o lar e a escola*. 24. ed. Petrópolis, RJ: Vozes.