

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA MUNICIPAL “IRMÃ IRAÍDES” NA CIDADE DE SOUSA-PB

Heloiza Carneiro Barreto
Maria Edileuza Leite de Andrade
Lane Maria de Oliveira Gadelha Souza
Francisca Bivania de Araujo Lins
Maria do Socorro Abrantes Fernandes
Laisa Rodrigues Pereira
Maria Wanessa de Oliveira Silva
Josefa Josydeh Santana Candida

RESUMO

Este estudo teve como objetivos promover uma reeducação alimentar com o consumo de alimentos saudáveis, manter hábitos de higiene e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma lúdica e educativa para alunos da Escola Municipal Irmã Iraídes. As atividades foram desenvolvidas em etapas semanalmente na própria escola e no turno da tarde. Os alimentos foram selecionados, de acordo com o cardápio elaborado pelo setor de nutrição da merenda escolar da Secretaria de Educação do Município. Os alimentos foram inseridos no cardápio e posteriormente, elaborados pelas próprias crianças e ofertados na refeição do lanche. Durante a execução do cardápio, as crianças escreveram as receitas para montagem final do livrinho de receitas sobre alimentação saudável. Em comemoração ao dia 12 de outubro, foi realizada a VII Festa em homenagem ao dia da criança com brincadeiras e lanches saudáveis. De acordo com os resultados obtidos nesse estudo, em relação ao consumo de bolo de cascas de abacaxi a aceitabilidade foi de 98% enquanto que na salada de frutas, Milk Shake, e pão com ervas a aceitabilidade foi de 100%. Este resultado pode favorecer a inserção destes lanches no cardápio da merenda escolar.

Palavras-chave: Reeducação alimentar. Alimentação. Alimento saudável.

1 INTRODUÇÃO

A Reeducação alimentar se faz necessário considerando o elevado número de casos e doenças diretamente ligados aos maus hábitos de alimentação. O incentivo para o consumo de alimentos saudáveis e práticas higiênicas, contribui para mudança de hábitos e melhoria da saúde e se torna missão da escola. Isto porque atualmente, a saúde em geral e em particular da

criança tem sido afetada pelas práticas da vida atual, na qual ocorrem mudanças de comportamento principalmente com relação ao comportamento alimentar que proporciona aumento nas taxas de sobrepeso e obesidade. (BERTIN et al, 2010).

O tema alimentação é motivo de preocupação dos pais e educadores, visto que o mercado oferece uma enorme quantidade de produtos alimentícios que através da mídia, invadem as nossas casas e tornam os hábitos alimentares muitas vezes inadequados. A criança na idade escolar necessita de cuidados quanto a sua alimentação, pois é:

[...] neste momento ela 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. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, estes ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento (CUNHA, 2014, p. 6).

Diante do exposto e também considerando a importância da merenda na escola, foi que nos propomos a desenvolver esse projeto que teve como objetivo promover uma reeducação alimentar com o consumo de alimentos saudáveis, manter hábitos de higiene e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma lúdica e educativa. O projeto foi desenvolvido na Escola Municipal Irmã Iraídes, localizada na comunidade Rancho dos Ciganos, situada no bairro Jardim Sorrilândia na cidade de Sousa-PB. A escola tem 104 alunos matriculados, sendo quatro turmas no turno da manhã com 86 alunos cursando Educação Infantil 1, 2 e 3 na faixa etária de 03 a 05 anos e 1º ano Fundamental I de 06 a 08 anos. No turno da tarde consta de 30 alunos no 2º e 3º do Fundamental I, na faixa etária de 07 a 11 anos. É uma Instituição Municipal e tem o apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) *Campus Sousa*.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O alimento é definido como qualquer substância que a "substância que fornece os elementos necessários ao organismo humano para a sua formação, manutenção e desenvolvimento" (Brasil, 2008). Portanto, a educação alimentar é um tema que deve ser tratado com muita frequência e responsabilidade na família e nas escolas haja vista, que as

crianças as crianças tende a aprender e seguir o comportamento alimentar dos adultos, principalmente pais e professores. Segundo Valente (2002),

Uma prática de educação alimentar é adequada quando contribui para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres e de sua responsabilidade para com o meio ambiente e com a qualidade de vida de seus descendentes. Ainda segundo o autor, o que garante uma alimentação saudável são as escolhas certas de alimentos, que possam garantir uma variedade de nutrientes para manutenção da saúde. Para isso, é preciso que, além da família, a escola contribua para que as crianças se conscientizem sobre o que é uma alimentação saudável, através da orientação e exemplos de condutas alimentares,

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) criado através da Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009, tem por objetivo “[...] a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo” (BRASIL, 2009). Portanto, apresenta as seguintes diretrizes:

- I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica;
- II - a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional;
- III - a universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica;
- IV - a participação da comunidade no controle social, no acompanhamento das ações realizadas pelos Estados, pelo Distrito Federal e pelos Municípios para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada;
- V - o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos;
- VI - o direito à alimentação escolar, visando a garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social (BRASIL, 2009).

Esses dados demonstram a necessidade de se considerar essa temática como importante e que se busque trabalhá-la na sala de aula, podendo, desse modo, contribuir para a formação de hábitos alimentares do estudante.

3 METODOLOGIA

Inicialmente o trabalho foi apresentado aos dirigentes da Instituição, alunos e pais em forma de palestra, sobre a importância da alimentação saudável a partir da fase escolar, usando alternativas no cardápio. As atividades foram desenvolvidas semanalmente na própria escola e no turno da tarde. Os alimentos foram selecionados, de acordo com o cardápio elaborado pelo setor de nutrição da merenda escolar da Secretaria de Educação do Município.

O trabalho envolveu uma equipe multidisciplinar que contou com nutricionista, pedagogos, professor da área de alimentos, professor de biologia, entre outros, e como apregoa Ribeiro et al (2013, p. 28) “mencionar a importância da participação de equipes multidisciplinares nas escolas para o desenvolvimento desse tipo de atividade. Os diferentes olhares contribuí para a soma de ideias no planejamento e implementação das atividades visando estimular a aprendizagem da criança”.

Os alimentos foram inseridos no cardápio e posteriormente, elaborados pelas próprias crianças e ofertados na refeição do lanche. Os Procedimentos foram realizados através de sete etapas: a saber: 1ª etapa – Identificação de frutas e verduras desenvolvidas através de atividades. 2ª etapa - avaliação dos hábitos alimentares das crianças através da Dinâmica "vamos às compras" que consistiu na simulação de um mini supermercado onde as crianças "compraram" os seus alimentos preferidos. 3ª etapa - foi proporcionado aos estudantes um Piquenique coletivo no *Campus* do IFPB – Unidade São Gonçalo sendo oferecido um lanche nutritivo que conteve sucos naturais e bolos feitos a base de cenoura.

4ª etapa – Palestras para a comunidade escolar sobre a importância da higienização na manipulação dos alimentos. 5ª etapa – nesta etapa os estudantes participaram da produção de alimentos saudáveis elaborados através do seguinte cardápio: Bolo de cascas de banana e Fanta natural; Panqueca integral (recheio: proteína de soja) e suco de abacaxi com folhas de couve; Milk Shake; - Bolo de cascas de abacaxi e suco de goiaba; Pão de ervas com creme de requeijão e Suco de goiaba e salada de frutas. Durante a execução do cardápio, as crianças

escreveram as receitas para montagem final do livrinho de receitas sobre alimentação saudável.

6ª etapa – em comemoração ao dia 12 de outubro, foi realizada a VII Festa em comemoração ao dia da criança com brincadeiras e lanche saudáveis. 7ª etapa – Apresentação da conclusão do projeto para a comunidade escolar e para os pais dos alunos. Como instrumento de avaliação e coleta de dados foram feitos questionamentos verbais às crianças durante o desenvolvimento das atividades.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As etapas iniciais se destacam como uma abertura para explorar o conhecimento dos estudantes. Na Avaliação dos hábitos alimentares das crianças através da Dinâmica "vamos às compras", foi montado um mini supermercado onde as crianças "compraram" os seus alimentos preferidos. Nesta etapa as crianças conseguiram na sua grande maioria, escolher alimentos saudáveis colocando nas suas compras especialmente as frutas e verduras. Este tipo de atividade lúdica desperta no estudante motivação e interesse quanto ao consumo na aquisição de alimentos e quanto a alimentação adequada.

Na realização de um piquenique coletivo, a atividade foi realizada na unidade de São Gonçalo. As crianças visitaram algumas unidades do campus: setor de suinocultura, caprinocultura, avicultura e bovinocultura tendo a oportunidade de se aproximarem dos animais das áreas em questão. Depois participaram do piquenique onde receberam lanches saudáveis. Em seguida, praticaram atividades físicas ministradas por alunas do curso superior de Educação Física do Campus, permitindo ao estudante descobrir a importância do aprender brincando.

As atividades lúdicas precisam ocupar lugar importante no dia a dia das escolas e, principalmente, na educação infantil. As brincadeiras estimulam o desenvolvimento infantil e facilita a aprendizagem, a própria motivação da criança é aproveitada, tornando a tarefa mais atrativa, enquanto o conhecimento vai sendo construído a partir de estímulo dos sentidos, valorização da cultura, desenvolvimento motor, socialização e interação, exercício da imaginação e criatividade e sistematização das experiências (CORDAZZO; DALLABONA; JUZWIAK, 2013; MENDES, 2004; SILVA, 2012; VIEIRA, 2007).

As crianças receberam informações sobre Importância da higienização na manipulação dos alimentos e em seguida aprenderam técnicas de higienização das mãos. Segundo Andrade et al., (2003), tem sido demonstrado em várias pesquisas, a relação existente entre manipulação inadequada dos alimentos, a falta de higienização com o aparecimento de doenças bacterianas de origem alimentar, pois mesmo os manipuladores saudáveis abrigam microrganismos que podem contaminar os alimentos. As mãos, especialmente em serviços de alimentos, que carecem de recursos mecânicos, devem esta sempre limpas (GERMANO, 2003).

Nas ofertas dos lanches, os estudantes participaram da produção dos alimentos saudáveis e juntos com as extensionistas preparam a primeira receita: bolo de cascas de banana e suco (Fanta natural). Durante o tempo em que o bolo esteve no forno, às crianças copiaram as receitas como forma de reforçar a prática. Quanto à aceitabilidade, 90% dos alunos, aprovaram o bolo e o suco. Houve uma pequena rejeição do bolo que pode ter sido causada, pelo fato do mesmo ter sido elaborado pelas cascas da banana. Em pesquisa realizada por Ferreira et al. (2008), sobre a aceitação do bolo feito utilizando a casca da banana obtiveram uma aceitabilidade de 97%, isso demonstrando que utilizar a casca da banana em receitas pode ser uma alternativa nutritiva e econômica, não alterando a aceitabilidade das preparações, dessa forma, o aproveitamento integral dos alimentos pode ajudar na qualidade nutricional da alimentação das crianças.

No lanche: Panqueca integral com recheio de proteína de soja e suco de abacaxi com folhas de couve houve uma grande rejeição especialmente pela panqueca, em torno de 60%. O suco teve também uma rejeição, onde 30% não aceitaram. O recheio da panqueca foi preparado com proteína texturizada de soja e devido ao seu sabor não bem aceito por crianças, pode ter motivado a rejeição. Quanto aos motivos para a não aceitação do lanche, acreditamos que se assemelham aos encontrados por Muniz e Carvalho (2007), segundo esses autores, os principais motivos apontados pelos alunos para não aceitarem a alimentação escolar está relacionado ao hábito alimentar dos mesmos e ao sabor dos alimentos servidos. Para que haja essa adequação é necessário que o cardápio seja além de nutritivo, saboroso, familiar à cultura dos alunos e atrativo para a faixa etária escolar, caso contrário as refeições oferecidas dificilmente serão bem aceitas.

No preparo do Milk Shake, os alunos escreveram a receita preparada com frutas e cereais e ainda participaram do preparo. Mesmo sendo um tipo de lanche diferente, houve

uma aceitabilidade de 100% por parte dos estudantes. De acordo com a Resolução RDC nº 32 de 2006, a merenda escolar ocasiona oportunidade a fim de que os escolares sejam estimulados a conhecer, valorizar e aceitar novos tipos de alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados do ponto de vista nutricional e sanitário (BRASIL, 2006).

Quanto ao bolo de cascas de abacaxi e suco de goiaba, foi bem aceito pelas crianças. A aceitabilidade foi de 98% e todos repetiram o bolo e afirmaram estar saboroso. Martin et al. (2012) avaliaram a aceitação de bolo utilizado os resíduos de abacaxi (cascas, talos, coroas e miolo do abacaxi) visando à suplementação do teor de fibras na dieta alimentar e constataram que o produto obtido por meio do aproveitamento de resíduo do abacaxi, além de ter boa aceitação contribui para o enriquecimento nutricional da dieta, além de ter boa aceitação pelos consumidores.

Para o cardápio: Pão de ervas com creme de requeijão e Suco de goiaba, houve uma boa aceitabilidade – 100% tanto do pão como do suco. Houve repetição do pão, por parte da maioria das crianças. O sabor do pão diferenciado através das ervas pode ter contribuído para estimular o paladar e proporcionar uma maior aceitabilidade do lanche como relata Bezerra (2009) em um trabalho sobre aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica, destaca que as substituições de temperos prontos e sal, por produtos como temperos e ervas naturais na alimentação surgem como alternativa para desenvolver melhor o paladar.

No lanche salada de frutas, apenas dois estudantes não quiseram por não gostarem de frutas, um deles por ser alérgico ao abacaxi. Houve uma boa aceitabilidade do restante - 100% e ainda repetição por partes de algumas crianças. A salada torna-se atrativa devido as misturas das cores das frutas, o que pode estimular os estudantes a apreciar repetidamente. Para OLIVEIRA et al (2008, p. 19), “a aceitação dos alimentos é influenciada por vários fatores, entre eles o número de vezes a que a criança é exposta ao alimento, o tipo de preparação, a forma de apresentação e o incentivo no momento da refeição”.

A Festinha foi realizada com a participação dos alunos e da equipe escolar. As crianças participaram das brincadeiras com muita alegria. Os servidores do *Campus Sousa* tiveram uma participação especial onde um total de 90 servidores apadrinhou as crianças, oferecendo-lhe um presente. Foram oferecidos lanches saudáveis.

O resultado do trabalho foi apresentado aos pais e às crianças em forma de slides com fotos das atividades desenvolvidas. Houve uma boa participação dos pais.

Gastrocenter (2007)

Mostra que a participação da família é de vital importância para que se possa desenvolver uma geração de pessoas saudáveis e dispostas para continuar a construir a cada dia uma sociedade melhor, no entanto é fundamental que a família oriente e incentive seus filhos a terem uma boa alimentação pois a educação começa em casa e dá-se uma continuidade na escola.

5 CONCLUSÃO

O trabalho desenvolvido na escola, em toda as etapas, foi bem aceito pelos estudantes e se sentiram motivados a participarem integralmente das atividades. Quanto aos lanches servidos, em geral, a aceitabilidade foi considerada ótima.

Concluiu-se que a utilização dos alimentos saudáveis torna-se importante para a integração do projeto pedagógico desta escola e os resultados deste trabalho podem favorecer a inserção destes lanches no cardápio da merenda escolar, tendo em vista que a criança nesta fase de vida escolar, costuma rejeitar a maioria dos alimentos considerados saudáveis, optando por alimentos não saudáveis desenvolvendo, um hábito alimentar prejudicial à saúde. Acreditamos que a cantina escolar possa contribuir no sentido de possibilitar espaços para as crianças aliar a teoria com a prática e assim descobrir novos estímulos no consumo por uma alimentação saudável.

HEALTHY FOOD AND FOOD REEDUCATION IN THE MUNICIPAL SCHOOL
"IRAÍDES SISTERS" IN THE CITY OF SOUSA-PB.

ABSTRACT

This study aimed to promote a dietary reeducation with the consumption of healthy foods, maintain hygiene habits and the awareness of its contribution to the promotion of health in a playful and educational way for students of the Municipal School Irmã Iraídes The activities were developed in stages weekly at school and in the afternoon. The foods were selected according to the menu prepared by the nutrition sector of the school lunch of the Municipal

Education Secretariat. The food was inserted in the menu and later, elaborated by the own children and offered in the meal of the snack. During the execution of the menu, the children wrote the recipes for final assembly of the recipe book about healthy eating. In celebration of the 12th of October, the VII Feast was celebrated in honor of the day of the child with games and healthy snacks. According to the results obtained in this study, in relation to the consumption of pineapple peel cake the acceptability was 98% while in the fruit salad, Milk Shake, and bread with herbs the acceptability was 100%. This result may favor the insertion of these snacks into the school lunch menu.

Keywords: Food re-education. Food. Healthy food.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, N. J. et al Avaliação das condições microbiológicas em unidades de alimentação e nutrição. **Ciênc. Agrotec**, v. 27, n. 3, 590-596, 2003.

BERTIN, R. L. et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Paul Pediatr** v. 28, n. 3, p. 303-308, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v28n3/08.pdf>>. Acessado em: 06 abr. 2018.

BEZERRA, M. N. **Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica**. 2009 TCC (Especialização) – Universidade de Brasília. 2009.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução RDC n. 32, de 10 de agosto de 2006**. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Disponível em: Acesso em: 21 nov. 2015.

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. **Diário Oficial [Da União]**, Brasília, DF: Casa Civil, 2009, Sec. 1, p. 2-4.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático alimentação e nutrição**. Brasília, DF. Ed. Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2018.

CORDAZZO, S. T. D.; VIEIRA, M. L. A brincadeira e suas implicações no processo de aprendizagem e de desenvolvimento. **Estud. Pesqui. Psicol.**, v. 7, n. 1, p. 89-101, 2007.

CUNHA, Luana Francieli da. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. TCC (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

DALLABONA, S. R.; MENDES, S. M. S. O lúdico na educação infantil: jogar, brincar uma forma de educar. **Rev. Divulg. Téc.-Cient. ICPG**, v. 1, n. 4, p. 107-12, 2004.

FERREIRA, D. H. et al. Programa de incentivo à alimentação saudável para mulheres idosas de Clubes de Mães do Município de Patos – PB. In: ENCONTRO DE EXTENSÃO DO CENTRO DE SAÚDE E TECNOLOGIA RURAL, 3., 2008, Patos, PB. **Anais ... Patos**, PB: UFCG, 2008.

GASTROCENTER. **Prevenir-se pela boca: o que os alimentos fazem realmente pela saúde**. 2007. Disponível em: <http://www.gastrocenter.com.br>. Acesso: em: 30 ago. 2015.

GERMANO, M. I. S. **Treinamento de manipuladores de alimentos: fator de segurança alimentar e promoção da saúde**, São Paulo: Livraria Varela, 2003.

JUZWIAK, C. R. Era uma vez... um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Interface**, Botucatu, SP, v. 17, n. 45, p. 473-484, 2013.

MARTIN, J.G.P. et al Avaliação sensorial de bolo com resíduo de casca de abacaxi para suplementação do teor de fibras. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, v.14, n.3, p.281-287, 2012.

MUNIZ, V.M.; CARVALHO, A. T. de. O programa nacional de alimentação escolar em municípios do Estado da Paraíba. **Revista de Nutrição**. v. 3, n. 20, p. 285-296, maio-jun. 2007.

OLIVEIRA, S. P. de et al. **Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil: diagnóstico inicial**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2008.

RIBEIRO, C. D. et all. Educação nutricional: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Vitalle**, Rio Grande, v. 25, n. 1, p. 21-28, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/Cliente%20TechShop/Downloads/6016-16972-1-PB.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2018

SILVA, J. P. da. **A importância do brincar na educação infantil: sobre a relação entre lúdico e aprendizagem**. 51 f. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação) Departamento de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2012.

VALENTE, E. (ORG). **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002.