

3

Educação para a Alimentação Saudável na Escola

Cleliani de Cassia da Silva
Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida – UNICAMP

Estela Marina Alves Boccaletto
Doutoranda da Faculdade de Educação Física – UNICAMP
Coordenadora das Atividades do Programa Saúde e Qualidade de Vida na Escola

Transformações significativas têm ocorrido nos padrões dietéticos e nutricionais das populações de muitos países. No Brasil também se observa o processo de transição nutricional, caracterizado pelo declínio da prevalência de desnutrição em crianças e adultos e pelo aumento do sobrepeso e obesidade. Um dos fatores determinantes dessa transição epidemiológica e nutricional é a mudança do padrão alimentar da população; há um aumento exagerado do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, de alto valor calórico, associados ao sedentarismo, condições favorecedoras do desenvolvimento das doenças crônicas não-transmissíveis (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003).

Diante desse contexto, a implementação de programas preventivos para a promoção da saúde contribui para a redução de custos quando comparada aos gastos com tratamento de doenças. Entre as medidas de intervenção, destaca-se a educação para a alimentação saudável como um instrumento para a promoção da saúde (BARANOWSKI *et al.*, 2000).

As práticas alimentares e hábitos saudáveis são construídos pelos indivíduos e pelas relações sociais que os mesmos estabelecem em diferentes espaços de convivência e troca de informação. Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis por ser um espaço de socialização, dado que é durante a fase escolar que as

crianças iniciam suas relações sociais (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2004).

A promoção de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais como a American Dietetic Association (ADA), a Society for Nutrition Education e a American School Food Service Association (ASFSA). Essas instituições ressaltam a importância de a escola desenvolver estratégias de intervenção que envolvam toda a comunidade escolar na formação de hábitos de vida saudáveis, propiciando um ambiente com opções de lanches nutricionalmente equilibrados, exercícios físicos regulares e programas de educação alimentar (BRIGGS, SAFARI, BEALL, 2003).

Com a finalidade de garantir a promoção da alimentação saudável nas escolas, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação determinaram a Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar, sendo a educação alimentar e nutricional uma das ações prioritária (BRASIL, 2006).

Os professores têm uma influência importante frente às atitudes dos estudantes devido a seu contato expressivo e envolvimento com a escola e ambiente social (GAGLIANONE *et al.*, 2006)

A educação alimentar deve ser iniciada na infância, período no qual o hábito alimentar é formado. Visto que a escola desempenha importante função na formação do hábito alimentar e que nesse ambiente as crianças e adolescentes permanecem por um expressivo período de tempo, ela pode ser considerada um local privilegiado para a intervenção na busca de um estilo de vida que tenha por objetivo uma boa qualidade de vida presente e futura (DANELON; DANELON; SILVA, 2006).

O Programa de Alimentação Escolar: Estratégia em Educação para a Alimentação Saudável

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma abordagem de promoção da saúde estruturada por atividades educativas referentes à alimentação saudável (COSTA, RIBEIRO, RIBEIRO, 2001).

A merenda escolar é um importante aspecto dessa abordagem, não apenas por fornecer uma parte dos nutrientes que o escolar necessita diariamente, mas por representar uma oportunidade para a educação em saúde por meio de ações voltadas para a educação alimentar, resgate de hábitos alimentares saudáveis, escolha de alimentos adequados, educação para a mastigação e contato com novos alimentos e sabores.

A alimentação e a educação são processos extremamente integrados, e a promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis se dá tanto pela divulgação das informações quanto pelas práticas e posturas adotadas no ambiente escolar.

É papel da escola, atribuído pelo PNAE, dar exemplo do que deve ser uma alimentação saudável. Orienta-se aos dirigentes escolares a avaliação dos alimentos que são oferecidos na merenda escolar, evitando assim a incoerência entre as informações e conhecimentos em alimentação saudável oferecidos na sala de aula e as práticas alimentares realizadas no ambiente escolar (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2004).

Um programa de educação para a alimentação saudável pode ir além das atividades em sala de aula. Cabe, nesse contexto, à escola propiciar condições de concretização dos conceitos teóricos apresentados aos alunos como determina a Portaria Interministerial Nº 1.010 de 8 de maio de 2006, que recomenda *“incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares”*.

Desenvolvendo um Programa de Educação para a Alimentação Saudável na Escola

A participação efetiva e o envolvimento de todos os profissionais – diretores, professores, merendeiras, familiares e escolares – em todas as etapas de desenvolvimento de um programa é fundamental. Neste livro, o capítulo 14, “Elaboração de Projetos”, oferece informações para a elaboração do Programa de Educação para a Alimentação Saudável na Escola quanto às fases de Planejamento, Execução e Avaliação.

A utilização de metodologias de aprendizagem ativa e participativa e a utilização de recursos diversos contribuem para um maior envolvimento das crianças e jovens bem como para a obtenção de melhores resultados de aprendizagem. Exemplos de recursos a serem utilizados:

- **Visual:** figuras, fotos, mapas, histórias em quadrinhos, cores, vídeos;
- **Auditivo:** ritmo, gravações, debates, discussões, músicas, palestras;
- **Cinestésico (movimento):** teatro, dança, jogos e brincadeiras, práticas em alimentação e atividade física orientadas;
- **Leitura:** histórias, símbolos, poesia, ensaios, registros, jornais.

Para colaborar com o desenvolvimento do Programa de Educação para a Alimentação Saudável é sugerido, a seguir, um conteúdo curricular para o ensino fundamental de 1ª a 4ª séries relacionado com a implantação de horta escolar e atividades interdisciplinares.

Programa de Educação para a Alimentação Saudável na escola: proposta curricular para o ensino fundamental, 1^a a 4^a séries.

Quando da elaboração de um currículo de educação para a alimentação saudável no ensino fundamental de 1^{as} a 4^{as} séries, a comunidade escolar pode construir os conteúdos curriculares levando em conta aspectos relacionados com:

- A saúde do indivíduo, as características biológicas e psicológicas relacionadas com o processo de desenvolvimento e crescimento apresentado pelas crianças.
- A saúde da comunidade, o contexto sociocultural e econômico, bem como a relação entre a segurança alimentar e o meio ambiente.
- O desenvolvimento de estratégias de educação ativa, que possibilitem maior envolvimento nas atividades e vivências práticas com o objetivo de desenvolver nas crianças habilidades que facilitam a realização de escolhas e práticas saudáveis.

Alguns conjuntos de temas que podem ser desenvolvidos com as crianças de 7 a 10 anos de idade foram sugeridos por Dixey (1999) considerando os aspectos acima citados. São eles:

1. *O alimento e o desenvolvimento emocional* – percepção sensorial e sensações de felicidade proporcionadas pelas experiências do beber e do comer; preferências alimentares do indivíduo e o significado social do alimento e da alimentação; imagem corporal, a auto-estima e as responsabilidades próprias das crianças.
2. *Hábitos alimentares e influência sociocultural* – valores e hábitos alimentares próprios e das outras pessoas; compreensão dos fatores que influenciam a escolha dos alimentos (individual, psicológico, ambiental e sócio cultural); identificação das diferenças de hábitos alimentares nos aspectos regional, cultural e religioso; conhecimento da história da alimentação e do alimento, dos padrões de refeições e suas tendências, tais como, os lanches, “fast food” (refeições rápidas), o vegeta-

rianismo e outras modalidades; conhecimento do equilíbrio do consumo alimentar e das normas e etiquetas para o comportamento alimentar.

3. *Nutrição e saúde pessoal* – conhecimento da relação entre alimentação e saúde, crescimento e atividade física; conhecimento dos nutrientes, suas funções e o valor nutricional dos grupos básicos de alimentos; das matérias-primas; dos legumes, tubérculos, raízes, cereais, vegetais, frutas, leite e derivados do leite, carne, peixe e gordura; do valor nutricional extra de alimentos: lanches, doces e bebidas; das recomendações diárias de alimentos, guias alimentares e refeições balanceadas; da saúde e equilíbrio corporal; e dos problemas relacionados com a dieta: sobrepeso; baixo peso; distúrbios alimentares; distúrbios metabólicos; cáries dentárias; doenças cardiovasculares; câncer; alergias a alimentos; doenças relacionadas com a desnutrição.
4. *Produção de alimentos, processamento e distribuição* – aquisição de conhecimentos referentes à cadeia alimentar, produção dos alimentos de origem vegetal e animal; sobre a industrialização dos alimentos; dos fatores que influenciam a produção de alimentos; alimentos manufaturados e seu processamento (alimentos naturais, design dos produtos e biotecnologia); distribuição de alimentos no mundo; a política dos alimentos; implicações para o meio ambiente.
5. *Consumidor e aspectos alimentares* – qualidade dos alimentos, venda, compra e os interesses do comprador e do vendedor; planejamento e a compulsão para a compra; manuseamento do orçamento familiar; a influência da publicidade e do marketing; a função da embalagem, rótulos (rótulos enganosos e regulamentação) e as ofertas de alimentos das lojas, mercados e supermercados; implicações ambientais dos padrões atuais de consumo.
6. *Preservação e estocagem de alimentos* – segurança alimentar: estoque e preservação dos alimentos; higiene e contaminação dos alimentos; uso de aditivos; alimentos irradiados; normas e regulação alimentar.
7. *Preparo de alimentos* – segurança alimentar: higiene pessoal, técnicas de cozimento, planejamento de processos, porções de alimentos, alimentação como um evento social ou celebração.

Abaixo, relacionamos os objetivos a serem alcançados para cada conjunto de temas e itens propostos por Dixey (1999) para a faixa etária de 7 a 10 anos de idade.

O alimento e o desenvolvimento emocional

Percepção Sensorial e o Prazer dos Alimentos

- Ser capaz de distinguir o sabor particular de cada alimento (salgado, doce, azedo e amargo) e avaliar os vários sabores, bem como reconhecer aqueles que são importantes.

Preferências Alimentares

- Conhecer suas preferências alimentares e estar ciente das mesmas e de outras.
- Estar preparado para experimentar diferentes tipos de alimentos.

Imagem Corporal

- Saber apreciar as diferentes formas, tamanhos corporais e os diferentes tipos de pessoas.
- Considerar os diferentes modos de desenvolvimento físico.
- Respeitar os diferentes tamanhos e formas corporais.

Sensações

- Ser capaz de discutir suas emoções sobre a alimentação (comer e beber).

Significados Sociais da Alimentação, Estabelecendo e Preparando os Alimentos

- Ser capaz de participar de refeições com outras pessoas.
- Participar do preparo dos alimentos.

Responsabilidades da Criança

- Ser capaz de fazer escolhas diante das ofertas.
- Estar consciente da necessidade de dinheiro para a aquisição dos alimentos.

Hábitos alimentares e influências socioculturais

Hábitos Alimentares

- Descrever sozinho quais alimentos e bebidas que consome e o que os outros consomem.
- Estar ciente das diferenças entre hábitos alimentares de outras pessoas e os seus próprios hábitos.

Fatores Pessoais

- Ter consciência que alguns fatores pessoais influenciam na escolha dos alimentos.

Fatores Regionais

- Estar apto para identificar e respeitar os diferentes hábitos alimentares regionais de seu país.

Mudanças Históricas

- Conhecer os hábitos alimentares de seus avós e compará-los com os seus.

Ajustes Sociais

- Identificar em seu próprio meio ambiente os diferentes ajustes sociais para o consumo de alimentos.

Exemplos de Alimentos Diários

- Reconhecer quantas vezes por dia faz refeições.
- Conhecer a diferença entre os alimentos do dia a dia e alimentos especiais (que não fazem parte da alimentação diária).
- Saber diferenciar refeições de lanches.

Nutrição e saúde pessoal

Alimentação, necessidades individuais e saúde pessoal

- Conscientizar-se da necessidade do alimento para o crescimento, a saúde e a atividade.
- Identificar quais os alimentos são importantes para seu crescimento e sua saúde (alimentos básicos).
- Perceber que cada indivíduo tem suas necessidades alimentares específicas.
- Perceber as necessidades individuais para alimentação e hidratação (peso, altura, idade e atividade).

Nutrientes e Energia

- Saber que os alimentos contêm nutrientes e fornecem a energia necessária para o crescimento e as atividades diárias.

Alimentos

- Reconhecer e classificar os diferentes tipos de alimentos e bebidas.
- Entender porque certos alimentos são importantes para a saúde.
- Identificar os alimentos “extras” e suas funções.
- Identificar os diferentes tipos de bebidas.

Digestão

- Saber que ele tem que cortar os alimentos em pedaços pequenos e mastigar muito bem para que a digestão seja facilitada.
- Saber, através de experiências, que o estômago e o intestino fazem parte do sistema digestivo.

Recomendações

- Reconhecer que a variedade de alimentos é necessária para a saúde.
- Perceber a necessidade da ingestão calórica para a atividade física.

Saúde, equilíbrio corporal e prevenção

- Relacionar a frequência da ingestão de alimentos diários com a cárie dental.
- Relacionar a importância da higiene bucal para a saúde oral.
- Admitir a importância do café da manhã para um bom começo do dia.
- Conseguir explicar os efeitos de uma alimentação deficiente ou em excesso para a saúde.

Produção de alimentos, processamento e sua distribuição

Produção de Alimentos

- Identificar a origem de certos alimentos vegetais e animais.
- Descrever quais são os alimentos de origem agrícola, pecuário e pesqueiro.

Indústria de Alimentos

- Identificar quais são os alimentos produzidos nas indústrias.

Processamento de Alimentos

- Entender que alguns alimentos necessitam ser preparados antes de serem consumidos.
- Entender e explicar quais os estágios de processamento da matéria-prima: trigo para farinha e da farinha para o pão.
- Perceber que determinados produtos são difíceis de serem relacionados com os ingredientes originais (matéria prima).

Distribuição de alimentos e injustiças sociais

- Perceber que os alimentos são produzidos em um local e transportados para os supermercados e lojas.
- Perceber que os alimentos não são distribuídos igualmente no mundo e entender as razões disso.

Aspectos Ambientais

- Conseguir identificar os efeitos ambientais das embalagens de alimentos.

Consumidor e aspectos alimentares

Oferta de alimentos nas lojas

- Estar apto a identificar certas lojas como padarias ou açougues.

Desenvolvendo habilidades para comprar

- Saber como fazer uma lista de compras e estimar o dinheiro necessário para a compra.

Lojas de Alimentos

- Identificar os diferentes tipos de lojas e os alimentos em oferta.

Aspectos Ambientais

- Saber o efeito das embalagens sobre o impacto ambiental.

Rótulos de Alimentos

- Identificar as informações básicas contidas nos rótulos, como consumir e prazo de validade.

Influência dos anúncios

- Estar apto para identificar os métodos publicitários de venda de produtos.

Preservação e estocagem de alimentos

Ciclo dos Alimentos

- Perceber que os alimentos possuem um ciclo natural de vida, acabam estragando e se forem estocados de maneira adequada esse ciclo pode ser maior.

Higiene

- Entender as normas básicas de higiene nos estoques de alimentos.

Estoque de Alimentos

- Saber como estocar diferentes tipos de alimentos.

Alimentos e Embalagens

- Entender quais embalagens podem ser usadas para preservar alimentos.

Preparo dos alimentos

Higiene

- Entender que as mãos devem ser lavadas antes das refeições e antes de manipular os alimentos.
- Entender que frutas e vegetais frescos devem ser lavados e/ou descascados antes de comer.
- Compreender que as mãos e os utensílios de cozinha necessários precisam estar limpos antes de se iniciar o preparo dos alimentos.

Segurança

- Ser capaz de se comportar de forma segura durante as atividades de preparo de uma refeição.

Preparo de Alimentos

- Aprender como preparar sanduíches e refeições rápidas mais simples.

Técnicas de cozimento

- Conhecer técnicas simples de preparo dos alimentos.

Leitura de receitas

- Ser capaz de acompanhar receitas simples.

Sentando-se à Mesa

- Estar apto para sentar-se de forma apropriada à mesa.

A Horta como Ferramenta para a Educação para a Alimentação Saudável

A horta no ambiente escolar apresenta possibilidades de ganhos nos âmbitos pedagógico e nutricional, tais como:

- Pedagógico, já que é local propício para o desenvolvimento de conteúdos de todas as disciplinas do currículo escolar como o estudo do meio ambiente e dos diferentes aspectos das ciências; noções de crescimento, desenvolvimento e saúde e nutrição; construção de habilidades motoras, lógicas, sensoriais e cognitivas, e estímulo para a realização de atividade física.
- Nutricional, pois o cultivo de frutas, hortaliças e legumes pode ampliar a oferta desses alimentos na escola; aumentar o valor nutricional da merenda escolar; contribuir para uma refeição mais variada; fortalecer a familiaridade das crianças com esses alimentos; estimular o consumo e resgate dos hábitos alimentares regionais e locais (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2004).

Outro ponto a destacar é que o cultivo e a colheita possibilitam a aquisição de conhecimentos sobre a produção, distribuição, aquisição, armazenamento, preparo, apresentação e consumo dos alimentos de forma simples e atrativa para as crianças. A relação direta com a produção e o preparo dos alimentos também faz com que o hábito alimentar das crianças seja voltado para produtos naturais e saudáveis.

Programa de Educação para a Alimentação Saudável na Escola: sugestões de atividades interdisciplinares

Sugere-se que a educação alimentar no ambiente escolar seja estruturada por uma abordagem interdisciplinar dos temas relacionados com a alimentação saudável e a mudança dos hábitos e comportamentos de riscos a saúde.

A seguir serão apresentadas algumas atividades que podem ser desenvolvidas nas diversas disciplinas com o tema Alimentação Saudável e Vida Ativa:

- **Educação Física:** O professor pode pontuar os vários aspectos pertinentes ao gasto calórico nas atividades do cotidiano e naquelas realizadas na escola e como repor, de forma saudável, a energia gasta. Solicitar aos alunos a realização de um recordatório das atividades realizadas no dia anterior e orientá-las em como classificar o nível de atividade física diária em “saudável” e “não saudável”.
- **Artes:** Solicitar, aos alunos, desenhos de uma cena ilustrando a vida de forma saudável. Solicitar a elaboração de histórias em quadrinhos sobre os temas alimentação saudável e vida ativa.
- **Língua Portuguesa:** Solicitar aos alunos a elaboração de um jornal para divulgar na escola e comunidade assuntos relacionados com a alimentação saudável e a atividade física e seus benefícios para a saúde. Realizar a “Leitura Dirigida” ao fornecer um texto para leitura individual e perguntas sobre o mesmo; estipular tempo para leitura e discussão; solicitar aos alunos a apresentação das respostas.
- **Ciências:** Realizar visitas a um supermercado com a orientação do professor em como escolher os alimentos e o que deve ser observado no momento da compra. Orientar as crianças em como realizar a higiene das frutas, verduras e legumes antes de consumi-las. Solicitar aos alunos pesquisas sobre o valor nutricional das frutas, verduras e legumes. Essa aula tem como objetivo conscientizar as crianças a respeito da qualidade e de como os alimentos agem no corpo humano.
- **História:** Fazer uma lista de vários alimentos (açúcar, sal, café, arroz, laranja, etc.) e solicitar aos alunos a realização de pesquisa sobre a sua origem, história, valor nutricional, social, econômico e político; implicações sociais, econômicas, políticas e para a saúde do indivíduo e coletividade.
- **Matemática:** Solicitar aos alunos a realização de um recordatório das atividades realizadas no dia anterior, dos minutos gastos em cada atividade e em seguida calcular quantos minutos foram gastos em atividades sedentárias e ativas. As crianças devem se classificar como “saudável” ou “não saudável”, e descrever as razões dessa classificação.

- **Geografia:** Solicitar aos alunos a realização de pesquisa sobre as frutas, verduras e legumes das regiões do Brasil, seu valor nutricional e geopolítico e sugerir a elaboração de receitas com esses alimentos.

Referências Bibliográficas

- BARANOWSKI, T. *et al.* Physical activity and nutrition in children and youth: an overview of obesity prevention. *Preventive Medicine*, n. 31, p. 1-10, 2000.
- BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, sup. 1, p. S181-S191, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006b. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 9 maio 2006. Disponível em: <<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm>>. Acesso em: 22 jan. 2009.
- BRIGGS, M.; SAFARI, S.; BEALL, D. L. Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association – Nutrition services: an essential component of comprehensive school health programs. *J. Nutr. Educ. Behav.*, v. 35, n. 2, p. 57-67, mar./abril. 2003.
- CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CNSAN). *Alimentação e Educação Nutricional nas Escolas e Creches*. 2004. Disponível em: <www.mds.gov.br/institucional/conselhos1/Consea/11-Alimentacao_Educacao.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2009.
- COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 14, n. 3, p. 225-9, set./dez. 2001.
- DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

DIXEY, R. *et al.* *Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide*. Text editing David Breuer. International Planning Committee (IPC) 1999..

GAGLIANONE, C. *et al.* Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 19, n. 3, pp. 309-320. mai./jun. 2006.