



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

INAIARA MIRELLY GERMANO DA SILVA

**PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE
ESCOLAR: FORTALECIMENTO DAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR
E NUTRICIONAL E DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Vitória de Santo Antão

2018

INAIARA MIRELLY GERMANO DA SILVA

**PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE
ESCOLAR: FORTALECIMENTO DAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR
E NUTRICIONAL E DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Prof^a Juliana Souza Oliveira.

Vitória de Santo Antão

2018

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Lígia F. dos Santos, CRB4-2005

S586p Silva, Inaiara Mirelly Germano da
Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar./ Inaiara Mirelly Germano da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2018.
61 folhas: fig.; tab.

Orientadora: Juliana Souza Oliveira.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2018.

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Comportamento Alimentar. 3. Saúde da Criança. I. Oliveira, Juliana Souza (Orientadora). II. Título.

613.20832 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-012/2018

Inaiara Mirelly Germano da Silva

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE ESCOLAR: FORTALECIMENTO DAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Data: 10/01/2018

Banca Examinadora

Catarine Santos Silva

Nathalia Barbosa de Aquino

Juliana Souza Oliveira

AGRADECIMENTOS

Segundo o escritor Allê Barbosa, sua palavra preferida é gratidão, é uma palavra elegante e que vem no aumentativo, onde cada acontecimento em sua vida é sinônimo de agradecer, pois cada dia nos mostra uma lição, para a edificação como pessoa e profissional.

Sou plena em concordar com ele, sou grata a Deus pela vida, grata pela família linda que me concedeu, pelos momentos que são únicos; aos amigos, professores, desde os primeiros que me ensinaram as primeiras letras, aos que me ensinaram a ser nutricionista, sou grata aos meus colegas de turma, pois cada um de sua forma colaborou para o meu crescimento e aprendizado, a esta instituição de ensino, que me fez crescer profissionalmente.

Mas minha maior gratidão é para as minhas duas mães, Deus mais uma vez sendo generoso em minha vida, me deu logo duas. Minha, uma mulher que renunciou tantas coisas para poder me educar e eu chegar até aqui, e sei que se depender dela não terei limites. Mãe, aquela vozona que sempre fez e faz de tudo por mim. Minha gratidão por vocês duas será eterna!

Sou imensamente grata a cada um que me ajudou na construção deste trabalho, a minha orientadora a quem admiro muito, com tanta sutileza me ajudou em cada momento.

À diretora da instituição de ensino na qual fiz a pesquisa, pois foi lá onde dei os primeiros passos na construção do saber, a mesma sendo minha professora.

Às professoras que se prontificaram com muito carinho e disposição para a realização das atividades, as crianças lindas a quem tenho tanto amor e carinho e ao meu querido amigo, que me ajudou bastante nesse processo de escrita. Obrigada a cada um de vocês.

RESUMO

A alimentação inadequada e o sedentarismo contribuem para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. Modificações comportamentais e alimentares são fundamentais para promoção da saúde e prevenção das doenças. Nesse contexto, a implementação de atividades de educação alimentar e nutricional, já em tenra idade, possibilita a agregação de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, que oportunizam a promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares mais saudáveis. Dessa forma, este estudo teve como objetivo realizar atividades de educação alimentar e nutricional com crianças da educação infantil, no município de Sairé, a fim de sensibilizar e promover hábitos alimentares mais saudáveis e o fortalecimento do consumo da alimentação escolar. O trabalho foi realizado com 18 crianças, de faixa etária entre três e quatro anos, pertencentes a turma do Pré-I, turno matutino da Escola Municipal Professora Erotides Pessoa Souto Maior. Inicialmente foram aplicados dois questionários sobre o consumo alimentar, um com os pais/responsáveis e outro com as crianças e no total foram desenvolvidas seis atividades de educação alimentar e nutricional realizadas semanalmente, onde, em cada uma era trabalhado um tema envolvendo assuntos de alimentação e nutrição, e com duração média de 30 a 40 minutos, sendo realizada entre os meses de julho a dezembro de 2017. Através dos questionários os pais puderam demonstrar os hábitos alimentares das crianças em casa e as crianças responderem quais os seus alimentos de preferência. As crianças demonstraram ter conhecimentos previamente estabelecidos sobre alimentação, bem como de seus benefícios, facilitando assim a construção do conhecimento. Com relação às atividades, os alunos conseguiram identificar as frutas através dos sentidos, despertando a memória e curiosidade sobre o assunto, montaram o semáforo dos alimentos. Os professores demonstraram interesse em conhecer sobre as doenças crônicas não transmissíveis, disposição para o auxílio na alimentação saudável e desenvolver ações de educação alimentar e nutricional. Houve interesse por alimentos preparados com ingredientes pouco consumidos, como o beijinho a base de jerimum. Demonstraram através do teatro a importância do consumo de frutas, na escola, nos passeios. Concluiu-se que esse trabalho foi de suma importância para despertar a curiosidade, conhecimento e empoderamento das crianças e comunidade escolar para uma alimentação adequada e saudável e o fortalecimento do consumo da merenda escolar.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Hábitos alimentares. Idade escolar.

ABSTRACT

Inadequate nutrition and sedentary lifestyle contribute to the development of chronic noncommunicable diseases. Behavioral and dietary changes are critical to health promotion and disease prevention. In this context, the implementation of nutritional and nutritional education activities, at an early age, makes it possible to aggregate knowledge about food and nutrition, which allows the promotion of autonomous and voluntary practice of healthier eating habits. Thus, the objective of this study was to carry out nutritional and nutritional education activities with children in the township of Sairé, in order to raise awareness and promote healthier eating habits and to strengthen the consumption of school meals. The study was carried out with 18 children, aged between three and four years, belonging to the Pre-I class, morning shift at the Erotides Pessoa Souto Maior Municipal School. Initially, two food consumption questionnaires were applied, one with the parents / guardians and the other with the children. In total, six food and nutritional education activities were carried out weekly. nutrition, with an average duration of 30 to 40 minutes, being carried out between July and December of 2017. Through the questionnaires, the parents were able to demonstrate the eating habits of the children at home and the children respond to their preferred foods. The children showed that they had previously established knowledge about food, as well as its benefits, thus facilitating the construction of knowledge. Regarding the activities, the students were able to identify the fruits through the senses, awakening the memory and curiosity on the subject, set the food lights. Teachers showed an interest in learning about chronic non-communicable diseases, a willingness to help with healthy eating, and to develop nutritional and education education. There was interest in foods prepared with little consumed ingredients, such as the jerimum-based kiss. They demonstrated through the theater the importance of fruit consumption, in school, in the walks. It was concluded that this work was of paramount importance to awaken the curiosity, knowledge and empowerment of children and the school community for an adequate and healthy diet and the strengthening of the consumption of school meals.

Keywords: Food and nutrition education. Eating habits. School age.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
1.1 Hipótese.....	11
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 Geral.....	12
2.2. Específicos.....	12
3 JUSTIFICATIVA.....	13
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	14
4.1 Transição Nutricional.....	14
4.2 Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS).....	14
4.3 Espaço escolar: local privilegiado para atividades de promoção da alimentação saudável.....	16
4.4 Regulamentação da Comercialização de Alimentos em Escolas no Brasil: Experiências estaduais e municipais.....	17
4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN).....	18
5 MATERIAL E MÉTODOS.....	19
6 RESULTADOS.....	23
7 DISCUSSÃO.....	27
8 CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO.....	36
ANEXO B – COMITÊ DE ÉTICA.....	37
ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 5 ANOS.....	38
ANEXO D – QUESTIONÁRIO DE PREFERÊNCIA ALIMENTAR INFANTIL.....	40
ANEXO E – CURVAS IMC.....	42
ANEXO F – SEMÁFORO DOS ALIMENTOS.....	43
APÊNDICE A – AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.....	44
APÊNDICE B – JOGO DOS SENTIDOS.....	45
APÊNDICE C – JOGO DA MEMÓRIA.....	46
APÊNDICE C – JOGO DA MEMÓRIA.....	50
APÊNDICE D – SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO.....	51
APÊNDICE E – FOLDER.....	52
APÊNDICE F – TEATRO.....	54
APÊNDICE G – FIGURAS DO TEATRO.....	56

APÊNDICE H – CARDÁPIO	57
APÊNDICE I – RECEITA DO BEIJINHO	58
APÊNDICE J – FIGURAS DA DEGUSTAÇÃO E PINTURA DO TESTE DE ACEITABILIDADE.....	59
APÊNDICE K – TESTE DE ACEITABILIDADE.....	60
APÊNDICE L – TABELA DO QUESTIONÁRIO INFANTIL	61

1 INTRODUÇÃO

Em virtude da globalização e da transição socioeconômica, cultural e nutricional, os hábitos alimentares modificaram-se ao longo do tempo, surgiram grandes empresas de alimentação, com produtos mais práticos e pré-prontos em relação ao seu preparo, como os *fast-foods*, entre outros (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2008).

A inserção da mulher no mercado de trabalho fez com que esses produtos tivessem uma maior procura e consumo, pois o tempo para preparo é menor, quando comparado a um alimento artesanal. Isso pode ter contribuído para a alteração nos hábitos alimentares da família pois as mulheres ainda são as principais responsáveis por maior parte das atividades domésticas, principalmente quando se trata da alimentação (LELIS *et al.*, 2012), deve-se enfatizar assim, a necessidade da participação coletiva da família desde aquisição até o preparo dos alimentos, evitando a desigualdade de gênero, inclusive, na obtenção da alimentação saudável.

Em virtude disso, o quadro epidemiológico brasileiro de obesidade infantil vem mostrando grande ascensão, interferindo no crescimento e surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes, dislipidemia, obesidade entre outras (COUTINHO; GENTIL; TORAL, 2008). Esse perfil é preocupante, pois é na infância que ocorre todo o desenvolvimento cognitivo, psicossocial e estrutural (ALVES, 2010).

Estima-se que cerca de 3,8 milhões de crianças menores de cinco anos na América Latina apresentem excesso de peso (sobrepeso e/ou obesidade). Dados de diferentes países e pesquisas demonstram aumento nesta prevalência, corroborando informações do relatório da Organização Pan-Americana de Saúde, que demonstra aumento de 50% nas taxas de obesidade entre crianças na primeira infância, nos últimos 15 anos (OPAS, 2013).

No Brasil, dados oficiais do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), baseados no índice de massa corporal/idade (IMC/I), demonstram aumento no risco de sobrepeso e obesidade, nos últimos cinco anos, entre crianças na primeira infância. Todas as regiões do país superam prevalências consideradas aceitáveis, sendo a região Nordeste a que apresentou maiores prevalências de sobrepeso e obesidade no ano de 2013 (BRASIL, 2013).

A escola é um espaço de promoção da saúde, pelo papel de formadores de opiniões e cidadãos, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis. As atividades educativas promovem saúde na escola, principalmente a promoção da alimentação saudável (PAS), que representam possibilidade concreta e impactante sobre a saúde (CAMOZZI *et al.*, 2015).

Para isso, faz-se necessário o desenvolvimento de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) nesse ambiente, não apenas com as crianças, mas também com toda a comunidade escolar. As quais devem ser implementadas por meio de ações, em conjunto ao tema no projeto pedagógico das escolas (CAMOZZI *et al.*, 2015).

Nesse contexto, a alimentação escolar, que nas escolas públicas tem interface com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), além de proporcionar assistência alimentar suplementar aos escolares, deve promover a inclusão da EAN no processo de ensino-aprendizagem, estimulando, dessa forma, o envolvimento da comunidade escolar nesse processo (CAMOZZI *et al.*, 2015).

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas reflete um momento singular de valorização destas ações, onde a EAN é vista como um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), da promoção da saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Entre seus resultados potenciais identifica-se a contribuição na prevenção e controle das DCNT e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

1.1 Hipótese

A alimentação escolar é oferecida gratuitamente a todos os estudantes da rede de ensino público, porém grande parte dos estudantes não consome esta alimentação. A inserção e execução de ações de EAN no âmbito escolar possibilitam, de maneira efetiva, a modificação de hábitos alimentares insatisfatórios, contribuindo para a promoção de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Incentivar o consumo da alimentação escolar e de alimentos mais saudáveis na pré-escola no município de Sairé-Pe.

2.2. Específicos

- Avaliar o consumo alimentar;
- Realizar ações de EAN com os pré-escolares;
- Sensibilizar sobre alimentação e nutrição aos professores.

3 JUSTIFICATIVA

Uma alimentação saudável e de qualidade contribui para promoção do crescimento, desenvolvimento, saúde, aprendizagem e rendimento no ambiente escolar. Por outro lado, uma alimentação inadequada ou de má qualidade tem relação direta com inúmeras doenças e agravos à saúde, antes exclusivos da vida adulta. A avaliação das práticas alimentares, assim como a identificação de possíveis erros alimentares facilita o diagnóstico e mudanças de hábitos inadequados, assim diminuindo as chances ou agravos das DCNT.

Nesse contexto, desenvolver atividades de EAN, no ambiente escolar, permite a sensibilização do comportamento alimentar da criança, com incorporação e adoção de hábitos alimentares saudáveis, demonstrando que o alimento pode e deve ser utilizado como ferramenta pedagógica inserida no currículo escolar, na tentativa da formação de práticas alimentares saudáveis, bem como, conter a precocidade das doenças crônicas futuras.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Transição Nutricional

Nos últimos anos, o Brasil vem passando por uma transição nutricional, baseada na má alimentação, caracterizada pela diminuição da desnutrição infantil, dando lugar a uma nova geração, onde o excesso de peso prevalece e vem tomando proporções cada vez maiores (SOUZA, 2010). A ocorrência expressiva do excesso de peso tem ganhado proporções negativas sobre a saúde da população, por predispor o indivíduo às DCNT, como diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, alguns tipos de câncer, além de levar à baixa estima (ABBES *et al.*, 2011; DUNCAN *et al.*, 2012). Nos últimos anos, crianças têm se tornado alvo desse excesso de gordura corporal (LAMOUNIER, 2009).

Na infância, alguns fatores são determinantes para o estabelecimento da obesidade: o desmame precoce, o emprego de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas, a introdução precoce de alimentos não recomendados, o aumento desmedido do ganho de peso gestacional, distúrbios do comportamento alimentar e inadequada relação familiar. As Diretrizes Brasileiras de Obesidade também descrevem situações que se associam à obesidade, tais como obesidade dos pais, sedentarismo, baixo peso e excesso de peso ao nascer, interrupção precoce do aleitamento materno e fatores relacionados ao crescimento (BRASIL, 2013).

Crianças obesas estão expostas e podem ser vulneráveis a efeitos psicológicos, como depressão, e efeitos sociais, como o isolamento. As consequências de tendências desfavoráveis, como o isolamento ou o retraimento social, podem contribuir para a exacerbação da obesidade por meio de vulnerabilidades psicológicas que aumentam a tendência a comer demais e a atividades sedentárias. É evidente que essas tendências são desfavoráveis, o preconceito e a discriminação fazem parte da vida cotidiana dessas crianças com sobrepeso (CHAPUT, 2008).

4.2 Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)

A promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) tem por objetivo apoiar estados e municípios brasileiros no desenvolvimento da promoção e proteção à

saúde da população, possibilitando um pleno potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Além disso, reflete a preocupação com a prevenção e com o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, como a prevenção das carências nutricionais específicas e a desnutrição. E contribui para a redução da prevalência do sobrepeso e obesidade e DCNT, além de contemplar necessidades alimentares especiais tais como doença falciforme, hipertensão, diabetes, câncer, doença celíaca, entre outras (REDE NUTRI, 2013).

A PAAS corresponde a uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e se insere como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), tendo como enfoque prioritário a realização do direito humano básico, que proporcione a realização de práticas alimentares apropriadas do ponto de vista biológico e sociocultural, bem como o uso sustentável do meio ambiente (BRASIL, 2018).

Considerando-se que o alimento tem funções que transcendem ao suprimento das necessidades biológicas, pois agregam significados culturais, comportamentais e afetivos singulares, os quais não podem ser desprezados. A garantia de uma alimentação adequada e saudável deve contemplar o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, livre de contaminantes, bem como os padrões alimentares mais variados em todos os ciclos de vida (BRASIL, 2012; 2017).

Assim, a PAAS deve estar fundamentada em várias dimensões, tais como: de incentivo, apoio e proteção da saúde, combinando iniciativas que tem como foco as políticas públicas saudáveis, na criação de ambientes saudáveis, no desenvolvimento de habilidades pessoais e na reorientação dos serviços de atenção, na perspectiva da promoção da saúde (BRASIL, 2014).

No Brasil, o guia alimentar para a população brasileira é o documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz da PAAS e configura-se como instrumento de apoio e fortalecimento das ações de EAN (BRASIL, 2014).

4.3 Espaço escolar: local privilegiado para atividades de promoção da alimentação saudável

É na escola, que crianças e jovens passam grande parte de seu dia, nesse espaço elas vivem, aprendem e constroem seus conhecimentos, é um local favorável, no qual programas de educação e saúde podem gerar grandes efeitos, atingindo os estudantes nas etapas influenciáveis de sua vida, quais sejam, a infância e adolescência (BRASIL, 2002). É também nesse espaço que muitos alunos fazem suas refeições, realizando escolhas, descobrindo suas preferências e aversões alimentares, construindo seus hábitos alimentares. Um indivíduo que tem conhecimento do que consome na sua alimentação e pode fazer escolhas que sejam mais conscientes, provavelmente será alguém mais saudável (ZANCUL, 2008).

Nessa percepção, existe uma relação muito íntima entre educação e saúde, sendo que os programas de educação em saúde direcionados para crianças e jovens são, em geral, realizados dentro das escolas (ZANCUL, 2008). Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola é uma instituição privilegiada, que pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde (BRASIL, 1998).

Nessa perspectiva, se insere o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado na década de 50, que visa oferecer às crianças e adolescentes de escolas públicas uma alimentação escolar adequada e segura atendendo as necessidades nutricionais da comunidade escolar (FNDE, 2012). O PNAE tem como fundamento o direito humano à alimentação adequada (DHAA) e como uma de suas premissas o incentivo a hábitos alimentares saudáveis, por meio da oferta da alimentação escolar (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001; SANTOS, 2005).

Este programa está presente em 200 mil escolas públicas, revelando-se como um espaço propício para desenvolver atividades de promoção da saúde, produção de conhecimentos e de aprendizagem, pois permite a utilização do espaço educativo para provocar o diálogo com a comunidade escolar sobre os fatores que influenciam suas práticas alimentares diárias, possibilitando questioná-las e modificá-las (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001; SANTOS, 2005).

A promoção da saúde no espaço escolar deve ser uma medida estratégica, devido à expansão de acesso ao público infantil, e tem um papel fundamental para a tomada de atitudes e comportamentos dos alunos sobre nutrição, tendo em vista a modificação dos hábitos alimentares em longo prazo, auxiliando a refletir sobre a saúde, e tendo a EAN

como uma das ferramentas de intervenção (BRASIL, 2012; CYRINO; PEREIRA; 2010). O que ratifica a escola como espaço essencial de promoção da alimentação saudável.

Neste contexto, o Ministério da Saúde, junto com o Ministério da Educação, publicaram, em maio de 2006, a Portaria Interministerial n.º 1.010, estabelecendo em âmbito nacional, diretrizes e ações para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas e tem como meta contribuir para a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar e avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médio e longo prazo (BRASIL, 2006).

A ação do Estado na promoção da saúde de crianças, no entanto, não pode restringir-se a ações de incentivo a práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar, como também não se esgota com a publicação dessa Portaria, envolve ainda medidas de proteção, ou seja, ações de caráter regulatório que impeçam a exposição de coletividades e indivíduos a fatores e situações estimuladores de práticas não saudáveis (BRASIL, 2006).

4.4 Regulamentação da Comercialização de Alimentos em Escolas no Brasil: Experiências estaduais e municipais

Experiências de regulamentação da venda de alimentos não saudáveis em cantinas escolares têm sido desenvolvidas em alguns estados e municípios brasileiros nos últimos anos. No nível federal, tramitam no Congresso Nacional distintos projetos de lei sobre este tema, mas não há ainda um dispositivo de lei de abrangência nacional para a regulamentação (HAWKES, 2006). Países como os Estados Unidos também dispõem de regulamentos que, em sua maioria, proíbem a venda de alimentos por um período antes e depois do café da manhã e do intervalo do almoço em todo o recinto escolar (HAWKES, 2006).

Com base nisso, alguns estados e municípios, publicaram dispositivos legais que regulamentam a venda dos alimentos em cantinas escolares. Nesse sentido, destacam-se os de Santa Catarina (lei n.º 12.061, de 18 de dezembro de 2001.), Paraná (lei n.º 14.423, de 2 de junho de 2004 e lei n.º 14.855, de 19 de outubro de 2005) e Rio de Janeiro (lei n.º 4.508, de 11 de janeiro de 2005). E os municípios de Florianópolis com o

decreto municipal (n.º 21.217, de 1.º de abril de 2002); Rio de Janeiro (Portaria n.º 02/2004, da I Vara da Infância e da Juventude), São Paulo (Portaria Conjunta COGSP/CEI/DSE, de 23 de março de 2005), Distrito Federal (Lei n.º 3.695, de 8 de novembro de 2005 e Ribeirão Preto (Resolução Municipal, n.º 16/2002, de 29 de julho de 2002), que abrangem regulamentos para que as cantinas funcionem adequadamente, além de esclarecer quais os alimentos são permitidos e proibidos à comercialização no âmbito escolar.

4.5 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

A EAN se configura como um campo de conhecimento e prática contínua, permanente, intersetorial, multiprofissional e transdisciplinar, que utiliza diferentes abordagens educacionais. São ações que envolvem indivíduos ao longo de todo do ciclo da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL 2012).

Tendo como objetivo contribuir para a realização DHAA e garantia da SAN, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam empoderados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida (BRASIL 2012).

Contemplada pela PNAN, a EAN é compreendida também no âmbito da promoção da saúde no campo do desenvolvimento de habilidades pessoais por meio de processos participativos e permanentes, configurando-se como um dos pilares PAAS, como aponta a segunda diretriz da Política (BRASIL 2012).

Educar no âmbito da alimentação e nutrição é a construção conjunta de processos permanentes e contínuos para aprimorar a produção, a distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura (ACCIOLY, 2009). E tem como objetivos a geração de conhecimentos e habilidades às pessoas para que conheçam e identifiquem seu contexto de vida; e para que adotem, mudem e mantenham comportamentos que contribuam para a sua saúde. Deixando claro a importância EAN no currículo escolar (BRASIL, 2012; 2018).

5 MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho foi realizado na Escola Professora Erotides Pessoa Souto Maior da rede municipal de ensino, localizada no município de Sairé – PE. Essa instituição foi selecionada em virtude de ter turmas na educação infantil, que atendem crianças na faixa etária entre 3 e 4 anos. É nessa fase que as mesmas estão desenvolvendo suas primeiras habilidades sociais e seus primeiros contatos com outros alimentos, que podem não ser consumidos pela família, demonstrando uma maior autonomia de escolha.

As crianças foram autorizadas por seus pais/responsáveis a participarem do estudo, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A) previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco, Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE), número 01164412.0.0000.5208 (Anexo B).

O estudo foi realizado no período de julho a dezembro de 2017. Inicialmente foi aplicado o questionário de marcadores de consumo alimentar com os pais para indivíduos com até cinco anos, com o objetivo de conhecer os hábitos alimentares geral das crianças (Anexo C). Posteriormente, para conhecer as preferências alimentares das crianças, foi aplicado um questionário que continha figuras ilustrativas para pintura, ao qual elas escolhiam quais os alimentos de sua preferência. As crianças foram orientadas a respondê-lo pelas professoras e pela pesquisadora responsável pelo trabalho (Anexo D).

Foi realizada a avaliação antropométrica, atividade proposta pela professora com o objetivo de avaliar peso e altura de cada criança e demonstrar que há vários tamanhos e pesos diferentes com pessoas da mesma idade. A balança utilizada para a pesagem foi da marca Casita e a fita para a avaliação da altura da marca CESCORF. As crianças foram orientadas a ficarem descalças, as meninas sem adereços no cabelo, a fita foi posicionada na parede reta e a balança em piso nivelado para não haver alterações nos valores (SIVAN, 2008). Após isso, as crianças foram chamadas uma a uma para a avaliação (Apêndice A). Os dados foram anotados individualmente em uma cartolina e separados especificando: nome, sexo, peso e altura.

Posteriormente foram realizadas, semanalmente, as atividades de EAN, com duração média de 30 a 40 minutos. Os temas abordados foram trabalhados na seguinte sequência:

A primeira atividade teve como objetivo levar as crianças a reconhecerem as frutas através dos sentidos, por meio do jogo dos cinco sentidos, onde foram utilizadas as frutas: abacaxi, maracujá, banana e maçã; e foram passados os vídeos “trem das frutas” e “rock das frutas” (Apêndice B). As crianças foram orientadas a dividir-se em dois grupos, separados em meninos e meninas. Cada grupo elegia uma pessoa para representá-lo e o eleito era vendado para iniciar a atividade. Os sentidos foram trabalhados na seguinte ordem: 1º tato – a dupla foi conduzida a tatear o abacaxi. 2º olfato – a dupla foi conduzida a sentir o aroma do maracujá. 3º paladar – a dupla foi conduzida a degustar uma banana. 4º visão – a dupla foi conduzida a observar a maçã. 5º audição – foi exposto para toda a sala dois vídeos, “trem das frutas” e “Rock das frutas”.

A avaliação da atividade foi realizada a partir de um questionário, onde se perguntou o que elas puderam perceber sobre as características sensoriais das frutas, quais as frutas de preferência, qual o sabor (azedo, doce, amargo), as crianças respondiam verbalmente de acordo com os conhecimentos de experiências prévias. Em relação aos vídeos, questionaram-se quais frutas apresentadas, as crianças não conheciam.

A segunda atividade teve como objetivo demonstrar através das cores que há uma variedade de alimentos para uma alimentação mais saudável, para isso realizou-se o jogo da memória. Foi realizada colagem de figuras de alimentos em papel guache, especificamente em três cores (verde, amarelo e vermelho). Cada cor simulava a frequência que o alimento poderia ser consumido; a cor verde representava os alimentos que poderiam ser consumidos diariamente; a cor amarela representava os alimentos que poderiam ser consumidos até três vezes na semana; e a cor vermelha, os alimentos que poderiam ser consumidos uma vez na semana (Apêndice C).

As crianças foram orientadas a se dividir em três grupos, cada grupo representava uma cor, após o término de cada rodada havia uma troca de cores entre os grupos, para que todas as crianças pudessem interagir com as três cores. Ao término da atividade, a avaliação se deu a partir de um questionamento de como estava à ordem de alimentação em casa e na escola, segundo as cores vistas no jogo, se seria possível ser

mudada essa ordem de alimentos, o porquê seria mais saudável comer os alimentos de cores verdes aos vermelhos.

A atividade terceira teve como objetivo visualizar os alimentos que poderiam ser consumidos com maior e menor frequência, a partir da construção do semáforo dos alimentos (Anexo F e Apêndice D), as crianças colaram os alimentos na cor que elas achassem correta para aquele alimento.

As professoras foram orientadas a pedir às crianças que trouxessem para a sala de aula recortes de diversos alimentos. Foi levado o desenho do semáforo confeccionado em papel guache, para serem coladas as figuras. Individualmente a criança escolhia três figuras, sendo questionada em qual cor seria colada a figura escolhida. Esse processo de cores foi semelhante à dinâmica utilizada no Jogo da memória. A avaliação da atividade foi realizada a partir de um questionamento de como estaria a alimentação dos mesmos de acordo com o semáforo, se seria possível mudar a ordem das cores na alimentação, se seria mais saudável levar os alimentos das cores verdes no lanche. Esta atividade utilizou-se como uma ferramenta de avaliação da atividade anterior em uma didática diferente.

A quarta atividade teve como objetivo realizar uma apresentação com todos os professores da rede de ensino infantil do município, com o tema “O professor como espelho para o aluno” que teve a finalidade de sensibilizar os professores sobre os riscos de uma alimentação inadequada, podendo a mesma comprometer a sua saúde e a dos alunos. Essa atividade também objetivou e empoderará-los para a mudança de hábitos alimentares, utilizando os alimentos como forma pedagógica.

Nesta explanação oral foram utilizados slides, entrega de folders (Apêndice E), vídeos e para descontração foi realizada uma dinâmica com músicas, onde os professores ficavam em duplas, um de frente para o outro, quando um fazia movimento, o outro repetia, e vice-versa, quando a música era trocada. Ao final houveram muitos questionamentos por partes dos professores, como desenvolver ações de EAN com as crianças e quais materiais utilizar. A avaliação da atividade foi realizada a partir da entrega de um folder onde havia orientações a seguir para desenvolver as atividades em sala de aula, explicação de algumas doenças relacionadas à má alimentação e ao final foi exposto um vídeo falando sobre a influência da mídia na alimentação infantil.

Como parte da quarta atividade, houve a implantação do projeto “Frutas na escola: aprender, comer e se divertir”, com o objetivo de promover ações de EAN para as crianças da rede municipal do ensino infantil, utilizando ferramentas pedagógicas que

são trabalhadas em sala de aula. O projeto teve duração de trinta dias, iniciando no dia 01/11/2017 e finalizando em 01/12/2017, no qual as atividades eram desenvolvidas pelos professores com o auxílio da pesquisadora, que pôde acompanhar as atividades desenvolvidas durante o projeto. Ao final dos trinta dias houve apresentações teatrais, danças, poesias, que foram preparadas e ensaiadas pelos professores e crianças. Os alunos foram estimulados a trazerem frutas para o lanche durante os trinta dias e aquelas que mais levaram nesse período, ganharam algo que iria colaborar na construção do seu aprendizado, as crianças receberam livros.

A quinta atividade teve como objetivo demonstrar para as crianças de outras turmas a importância de levar frutas para os passeios, escola entre outros lugares. Uma encenação foi realizada pelas crianças do Pré-I com o teatro “Vamos Comer Frutas” (Apêndice F). Nessa atividade, elas se fantasiaram de frutas (Apêndice G) confeccionadas de TNT e nas fantasias foi colado o desenho da fruta que a criança representava. A avaliação da atividade efetivou-se a partir de um questionário verbal sobre a importância das frutas no dia a dia, na alimentação diária e qual foi a atividade que elas mais gostaram. Ao final foi distribuído um cardápio para pintura (Apêndice H).

A sexta atividade teve como objetivo mostrar aos pais/responsáveis e professores que é possível elaborar receitas de preferência das crianças com ingredientes que as mesmas têm aversão. Com isso foi levado amostras para a sala de aula do beijinho de jerimum feito pela pesquisadora e houve a degustação pelos alunos e alguns funcionários da instituição (Apêndice I).

A professora foi orientada a chamar em um local reservado as crianças, individualmente, para provarem e dizerem qual era o sabor, após todos degustarem foi revelado o sabor real, a receita foi repassada para a professora e ela distribuiu com os pais/responsáveis das crianças. A avaliação da atividade foi realizada a partir do teste de aceitabilidade (Apêndice J) para as crianças pintarem as carinhas de acordo com o nível de aceitação.

6 RESULTADOS

Tabela 1 - Distribuição da frequência semanal do consumo alimentar de menores de 5 anos de idade na Escola Professora Erotides Pessoa Souto Maior. Sairé-PE

Alimentos	Nunca consome (%)	Consumo ≤ 3x sem (%)	Consumo 4-6x sem (%)	7x sem (%)
Salada crua (alface, tomate, pepino, cenoura, repolho)	30,7	56,6	0,0	15,3
Legumes e verduras cozidos (abóbora, couve, brócolis, espinafre, etc) (Não considerar batata e mandioca)	46,1	38,5	7,7	7,7
Frutas frescas ou salada de frutas	23,1	46,2	15,3	15,3
Feijão	15,3	15,3	7,7	61,5
Leite e iogurte	7,7	15,3	0,0	77,0
Batata frita batata de pacote e salgados fritos (coxinha, pastel e quibe)	30,7	53,7	0,0	15,3
Hambúrguer, embutidos. (salsicha, mortadela, salame, presunto e linguiça)	23,1	61,5	0,0	15,3
Bolachas salgadas, biscoitos, salgadinhos de pacote	15,3	15,4	30,8	38,5
Bolacha doces, biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (bombom e barra).	15,3	46,2	7,7	30,8
Refrigerantes (não considerar diet e light)	23,1	69,2	0,0	7,7
Cereais (arroz, batata e mandioca)	15,3	30,8	7,7	46,2

Fonte: (SILVA, I.M. G, 2017)

De acordo com a tabela 1, constatou-se que 56,6% e 46,2% das crianças consumiam salada crua e frutas frescas ou salada de frutas até três vezes na semana, respectivamente, e 46,1% nunca comiam legumes e verduras na semana. Por outro lado, 61,5%, 77%, e 46,2% das crianças consumiam diariamente feijão, leite/iogurte e cereais, como arroz, batata ou mandioca, respectivamente.

Quanto ao consumo de alimentos industrializados, verificou-se que 69,2%, 61,5%, 53,7% e 46,2% das crianças consumiam refrigerantes, hambúrguer e embutidos,

batata frita de pacote ou salgados fritos (coxinha, quibe, pastel) e bolachas e biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolate até três vezes na semana, respectivamente.

Quanto à análise dos alimentos de preferência, respondido pelas crianças (Apêndice H) (dados não apresentados) notou-se que as mesmas preferiam consumir alimentos industrializados, com elevado teor de gordura e açúcar, como: hambúrguer, pirulito, pão, picolé e refrigerante, com frequência superior aos 90%. Destaca-se também que elas relataram gostar de frutas como maçã (100%) e algumas verduras como cenoura (93,3%).

Mediante observações durante os intervalos, notou-se que as crianças estavam levando sucos naturais ao invés dos sucos de caixinhas. Outro ponto relevante relatado por algumas mães era que seus filhos estavam consumindo sucos naturais em casa, hábito que muitos não tinham antes das realizações das atividades. Relatos também dos professores que informaram a ter maior atenção com a sua alimentação e dos seus filhos no âmbito familiar e escolar.

O quadro 1 estão descritas em ordem de acontecimento seis atividades de EAN, das quais participaram 18 crianças.

ATIVIDADE	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADOS DAS ATIVIDADES	COMENTÁRIOS / OBSERVAÇÕES
1	Descoberta das frutas através dos sentidos.	<p>Todas as crianças conseguiram identificar as frutas apresentadas, as características sensoriais, sabores e aromas, mostraram já conhecer os nomes, as cores, as letras de cada uma. Alguma nunca havia experimentado, e quando experimentaram gostaram. Após esta atividade a sexta-feira passou a ser o dia da fruta. Como reflexo, alunos de outras salas passaram a observar que os seus colegas estavam consumindo frutas nas sextas-feiras e passaram a levar a fruta também, mesmo sem exigência de seus professores.</p> <p>A partir disso houve maior procura pelas frutas que eram oferecidas na merenda escolar. Então além do dia da fruta, havia outro dia que a escola ofertava melancia ou banana, passando a consumirem frutas dois dias na semana no ambiente escolar.</p>	Os estudantes absorveram bem o tema abordado em sala de aula. Tinham conhecimentos prévios relacionados às frutas e aos sentidos.
2	Compreensão do que é uma alimentação saudável, através das cores.	Houve a compreensão, por parte das crianças, que cada cor “representava” uma forma de se alimentar, eles conseguiram associar aos alimentos que consomem diariamente.	Um fato interessante nessa atividade foi que as crianças associaram que estavam consumindo diariamente mais os alimentos representantes da cor vermelha.
3	Compreensão e visualização coletiva do que é uma alimentação saudável, através de colagem nas cores. Esta atividade foi utilizada como uma avaliação para a atividade anterior, porém com uma didática diferente.	A maioria dos alunos conseguiu associar a cor ao alimento correto, outros ainda tiraram dúvidas durante a colagem, mas o resultado foi satisfatório. Os mesmos já conseguiam explicar o motivo de estarem colando determinado alimento em determinada cor do semáforo.	Foi observado um maior interesse dos alunos em querer mudar o que consomem, tanto na escola como em casa, dizendo que iria pedir para a mãe comprar frutas para comerem na escola.
4	Compreensão das consequências dos os alimentos consumidos (salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes) durante os intervalos e que as mesmas poderiam levar a DCNT ainda na infância.	Os professores se mostraram dispostos a fazer a sensibilização através de atividades lúdicas para que seus alunos trocassem os salgadinhos e biscoitos por alimentos mais naturais ou pela merenda da escolar, refrigerantes por sucos.	Ao final da atividade houve a procura por partes dos professores de atividades que pudesse ser aplicadas para as crianças e foram apresentadas duas cartilhas.

Cont. Quadro 1.

5	Compreensão de que as frutas são um alimento que pode ser levado e consumido em diversos lugares como na escola, piquenique, etc.	A apresentação do teatro contou a história de duas crianças que foram ao piquenique e não levaram frutas na cesta, com isso as frutas ficaram tristes, e começaram a mostrar sua importância para as crianças. Foi nítido o quanto elas ficaram vidradas prestando atenção, após o término da atividade conseguiram dizer quais os benefícios das frutas para a saúde.	Após a atividade, as crianças perceberam a importância das frutas na sua alimentação, quais os seus benefícios e o porquê de consumi-las.
6	Compreensão por parte dos pais/responsáveis e professores que é possível fazer uma alimentação saudável com ingredientes que as crianças não têm boa aceitabilidade.	Houve aceitação de 100% por parte das crianças que consumiram o beijinho, todas consumiram e disseram que comeriam mais vezes, além de não descobrirem o sabor, foram vários palpites (laranja, arroz, limão, chocolate), porém ninguém acertou e ficaram surpresos quando foi revelado que era de jerimum, pois grande parte das crianças disse não gostar de tal ingrediente.	Todos ficaram surpresos com o ingrediente principal do produto, inclusive os adultos, alguns não conseguiram dizer do que era feito, e os pais surpreendentemente ao saber que os filhos consumiram jerimum em forma de beijinho. A procura da receita foi alta por parte dos professores

Fonte: (SILVA, I.M. G, 2017)

7 DISCUSSÃO

A EAN tem por finalidade contribuir para a promoção e prevenção de agravos à saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, proporcionando seu crescimento e desenvolvimento humano de acordo com as políticas públicas em alimentação e nutrição (BRASIL, 2012).

Essas ações corroboram para uma maior integralidade, interdisciplinaridade e conhecimento da criança sobre os alimentos que consome, ter uma maior autonomia e entendimento de que os alimentos podem proporcionar a sua vida. No entanto, a autonomia por proporcionar uma maior liberdade na escolha dos alimentos, permite que a criança selecione os alimentos de maior preferência, e na maioria das vezes, opta pelos de mais fácil acesso, que são os mais calóricos, causando um estilo de vida e padrão alimentar inadequados, é o que afirma Wendling (2013).

Verifica-se no presente estudo, que as crianças tiveram uma preferência para os alimentos densamente calóricos, como hambúrguer, doces, refrigerantes, os quais são ricos em açúcares, sódio e gorduras. O consumo desses alimentos está relacionado ao aumento de sobrepeso e obesidade, podendo associar-se a outras DCNT, como diabetes mellitus 2, hipertensão, dislipidemia, na fase adulta, ou antecipando para a adolescência, causando para o indivíduo uma dependência precoce de medicamentos, bem como algumas limitações e restrições alimentares. Indivíduos obesos, particularmente crianças e adolescentes, frequentemente apresentam baixa autoestima, afetando o desempenho escolar e os relacionamentos. A preferência por sabores doces pode ser detectada na mais tenra idade, sendo altamente influenciada pela exposição aumentada (influência dos pais, mídia) e maior disponibilidade de açúcar associada à urbanização (AZEVEDO *et al.*, 2016).

A pesquisa relacionada ao questionário de alimentos de preferência mostra que o consumo diário de legumes verduras e frutas é baixo, isso pode influenciar no surgimento de infecções, entre outros agravos a saúde. As verduras legumes e verduras são indispensáveis nas refeições de quem busca uma alimentação saudável. Um dos principais benefícios está relacionado à presença de fibras, que contribuem para um bom funcionamento do intestino. Além disso, são alimentos ricos em vitaminas e minerais que auxiliam no bom funcionamento de todo corpo (CARATIN, 2018).

Os dados apontaram para um elevado consumo do arroz e feijão, bastante presente na mesa do brasileiro, principalmente no almoço, eles têm uma ótima

combinação, de nutrientes e sabores. Segundo Pinheiro (2014), é uma combinação rica em carboidratos, componente energético da dieta. A proteína do arroz é pobre em lisina, mas é uma excelente fonte de aminoácidos sulfurados, como metionina e cistina; a proteína do feijão é relativamente rica na maioria dos aminoácidos essenciais, especialmente em lisina, mas deficiente em metionina e cistina; arroz com feijão fornece uma importante complementação proteica.

Vale ressaltar também, que o consumo do leite e iogurte foi um dos marcadores que chamou atenção no questionário, pois foram os dois alimentos mais consumidos diariamente, isso se torna bastante importante, devido ao fato de esses alimentos serem ricos em proteínas e cálcio, que auxiliam no desenvolvimento e crescimento dos ossos e dentes, pois é nessa fase da vida, por volta dos quatro a cinco anos de idade, inicia-se a troca da arcada dentária, e o consumo destes alimentos facilita na formação de dentes mais saudáveis.

O leite é um dos principais alimentos fornecedores de cálcio na nutrição humana segundo a FAO (2014). O principal carboidrato presente no leite é a lactose, esse açúcar contribui no aumento da absorção intestinal de cálcio, magnésio e fósforo presentes no leite, assim como na utilização de vitamina D pelo organismo. Esses micronutrientes são importantes no que diz respeito ao metabolismo ósseo (AMANCIO, 2015).

Com relação às atividades de EAN, observou-se que as crianças conseguiram demonstrar os seus sentidos e memórias de longo prazo em relação aos conhecimentos sobre as frutas. As mesmas puderam demonstrar habilidades ao tocar, saborear, cheirar, ver e ouvir sobre as frutas, despertando a curiosidade sobre seus diversos sabores e aromas. Isso pode tornar-se um reflexo para descoberta de novos sabores e aromas, pois as crianças começarão a ver outras frutas que não foram apresentadas no momento da atividade e passarão a ter curiosidade em conhecê-las.

A implantação de jogos lúdicos no ambiente escolar mostra-se como uma possibilidade altamente favorável no processo de ensino-aprendizagem, por meio da qual, ao mesmo tempo em que se põe a ideia de aprender brincando, gerando interesse e prazer, contribui-se para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social dos alunos, além de despertar o interesse e a curiosidade (RIBEIRO, 2008).

Após essa atividade, a professora determinou que as sextas-feiras seriam consideradas o “dia da fruta”, ou seja, a criança iria levar sua fruta de preferência para a escola e saborear junto com as outras na hora do intervalo, podendo haver um diálogo sobre os sabores diferentes, as cores, despertando a curiosidade de experimentar novas

frutas, e estimulando outras pessoas. A partir disso a procura pelas frutas que eram oferecidas na merenda escolar passou a ser mais freqüente, houve uma conversação com a diretora para que a fruta fosse oferecida em outro dia que não fosse a sexta, para que as crianças pudessem consumir frutas ao menos duas vezes na semana no ambiente escolar.

De acordo com Almeida (2012) alimentar-se de forma saudável é essencial para garantir uma saúde de qualidade e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição, às vezes relacionada à fome oculta e também auxilia na diminuição dos riscos de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental.

Uma vez que o tema alimentação dentro dos Parâmetros Curriculares Nacionais é transversal, os conhecimentos adquiridos através das atividades de EAN puderam ser articulados com outros conteúdos (BRASIL, 1997), em outras atividades em sala de aula, os mesmos aprenderam a correlacionar cores, letras e números à fruta, relacionar a cor ao alimento que se consome, mostrou um despertar de interesse e curiosidade. Quando realizou-se o semáforo dos alimentos, as crianças após o término da atividade, começaram a expor que a ordem de cores em sua alimentação estava invertida, os alimentos mais consumidos eram os alimentos colados nas cores vermelhas, ou seja, os que tem um índice calórico maior, como já se vem discutindo, são os alimentos que mais colaboram para o surgimento de DCNT.

De acordo com Gomes (2010) categorizar os alimentos de acordo com as suas propriedades nutricionais, em termos quantitativos e qualitativos, no que refere-se os teores de proteína, sal, açúcar e gordura é importante para favorecer às crianças e aos jovens a oportunidade de fazer uma escolha alimentar adequada. Já o guia alimentar para a população brasileira faz essa categorização de acordo com o processamento do alimento, in natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado (BRASIL, 2014).

Notou-se, nesse estudo, que as crianças possuem um paladar aguçado para alimentos mais calóricos especialmente os doces. Nesse sentido, o desenvolvimento do beijinho a base de jerimum, foi uma proposta satisfatória, pois houve a aprovação de todos que o degustaram. Isso mostra que é possível elaborar comidas saborosas com ingredientes mais saudáveis, além disso, o jerimum é rico em pró vitamina A, que na infância e em todas as fases da vida é essencial, além de prevenir várias doenças, principalmente na visão (MILAGRES; NUNES; PINHEIRO-SANTANA, 2007).

Crianças em idade pré-escolar, possuindo essa deficiência nutricional há um aumento do risco de mortalidade, morbidade e cegueira. As consequências para crianças em idade escolar e adolescentes têm sido menos estudadas e são provavelmente menos intensas (MILAGRES; NUNES; PINHEIRO-SANTANA, 2007).

A Vitamina A é essencial ao crescimento e desenvolvimento do ser humano (BRASIL, 2004). Atua também na manutenção da visão, no funcionamento adequado do sistema imunológico, mantém saudáveis as mucosas que também atuam como barreiras de proteção contra infecções.

A encenação do teatro “vamos comer frutas” foi uma das atividades lúdicas mais atrativas para os participantes e expectadores, visto que através de uma história pode-se contar um pouco da realidade sobre o consumo alimentar em casa e nos passeios, vindo a refletir a importância do consumo diário de frutas para o bom crescimento estrutural e intelectual.

Miranda *et al.* (2009) afirmam que o teatro é, antes de qualquer coisa, uma arte. Mas é uma arte que se associa à história do homem e à própria história da comunicação humana, uma vez que se configura uma arte híbrida, envolvendo literatura e encenação. É ferramenta de ensino ou mesmo de estímulo ao aprendizado que têm contribuído, com suas experiências educacionais, na conscientização da importância de se utilizar esse mecanismo didático e alcançar, assim, resultados mais concretos na educação.

A escola configura-se como espaço privilegiado para práticas ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, autoestima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar: alunos, professores, pais, merendeiros, responsáveis pelo fornecimento de refeições e/ou lanches e funcionários. Efetua grande influência na formação de crianças e adolescentes, portanto, espaço de grande importância para a promoção da saúde, principalmente na constituição do conhecimento do cidadão crítico, estimulando à autonomia, ao exercício dos direitos e deveres, às habilidades com opção por atitudes mais saudáveis e ao controle das suas condições de saúde e qualidade de vida (BRASIL; OPAS, 2006).

Além disso, está comprovado que programas de promoção da saúde na escola favorecem conhecimentos para as famílias e comunidades, melhoria da situação de saúde das populações, prevenção de hábitos negativos à saúde, redução dos índices de absenteísmo escolar e do professorado, conhecimento de utilização dos serviços de saúde e estímulo aos educadores para o trabalho (OMS, 1997; OPAS, 1997).

Estas atividades fortaleceram as ações PNAE quanto ao incentivo do consumo da merenda escolar e no fortalecimento de hábitos alimentares mais saudáveis, o que pode proporcionar uma melhor qualidade de vida, aprendizado e maior rendimento em sala de aula. Uma alimentação balanceada pode ajudar a otimizar o desempenho e o aprendizado dos alunos (KALENA, 2009).

8 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que diante dos questionários aplicados e das atividades de EAN desenvolvidas em sala de aula, houve um reflexo bastante positivo e satisfatório, o trabalho conseguiu envolver as crianças e professores durante as atividades, onde aos poucos foi espalhando-se e tomou uma proporção a nível municipal, onde a ideia principal do projeto foi desenvolver ações de EAN, na base inicial da educação, ou seja, nos primeiros anos da vida escolar da criança, para que, ao chegar nos anos subsequentes, elas já possam ter uma autonomia e conhecimento do que estão ingerindo no âmbito escolar e familiar.

Foi possível notar também, uma mudança na alimentação em relação à preparação da lancheira, onde crianças que não consumiam sucos naturais passaram a consumi-los, outras passaram a consumir a merenda servida na escola, juntamente com o seu lanche, entretanto, davam a preferência a merenda. No entanto, para que essas ações sejam fortalecidas, faz-se necessário que o nutricionista responsável pela merenda escolar estimule e desenvolva novas atividades, para que as ações de EAN permaneçam presentes anualmente como um conteúdo programático nas salas de aula.

REFERÊNCIAS

- ABERC. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. **Manual ABERC de Práticas de Elaboração e Serviço de Refeições para Coletividade**. 8 ed. São Paulo: ABERC, 2008.
- ALMEIDA, Ana Lúcia de; IOCCA, Fátima Aparecida Silva. Hábitos alimentares na educação infantil. **Eventos Pedagógicos**, Sinop-MT, v. 3, n. 2, p.31-41, jul. 2012.
- ALVES, Ana Luísa Hora. **Nutrição nos Ciclos da Vida**. Brasília: Wpos, 2010. 67 p.
- AMANCIO, Olga Maria Silverio. **A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro**. 2015. 28 f. Monografia (Especialização) - Curso de Nutrição, Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, Brasília, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação-geral da Política Nacional de Alimentação e. **Deficiência de Vitamina A**. Brasília: MS, 2004. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/70vitamina_a.html>. Acesso em: 04 jan. 2018.
- BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Histórico do PNAE**. Brasília/DF: FINDE, 2012. Disponível em:<<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-historico>> Acesso em: 20 out. 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. 2. ed. Brasília: Cesp, 2008. 116 p.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução/CD/FNDE N° 038, de 16 de julho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. [Brasília]: MEC, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: SISVAN** na assistência à saúde. Brasília: MS, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição-PNAN**. Brasília: MS, 2013. 86 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria Interministerial N° 1.010, de 8 de Maio de 2006**. 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. Brasília: MS, 2006. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=getAtoPublico&sgl_tipo=PIM&num_ato=00001010&seq_ato=000&vlr_ano=2006&sgl_orgao=MEC/MS>. Acesso em: 02 jan. 2018

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais : introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Brasília : MEC/SEF, 1997. 126p.

CARATIN, Carla. A importância de verduras na alimentação infantil. In: **TUTTO Natural**. Santo André-SP: Tutto Natural, 2018. Blog. Disponível em: <<https://www.tuttonatural.com.br/blog/11-alimentacao/25-a-importancia-de-verduras-na-alimentacao-infantil>>. Acesso em: 11 jan. 2018.

DEMINICE, Rafael *et al.* Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 18, n. 1, p.35-40, mar. 2007.

GOMES, Ana Maria. **Nutribrinca: Semáforo dos Alimentos**. 2010. Porto: Universidade Católica Portuguesa, [200-]. Disponível em: <http://www.esb.ucp.pt/nutribrinca/docs/Unidade_5_O_semaforo_dos_alimentos.pdf>. Acesso em: 05 set. 2017.

BRASIL. Rede Nacional da Primeira Infância. **Obesidade na Primeira Infância**. Brasília: Rede Nacional da Primeira Infância, 2014. 80 p.

LELIS, C. T.; TEIXEIRA, K. M. D.; SILVA, N. M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. Rio de Janeiro: **Saúde em Debate**, Viçosa, v. 36, n. 95, 2012.

MILAGRES, Regina Célia Rodrigues Miranda; NUNES, Lélia Cápua; PINHEIRO-SANT'ANA, Helena Maria. A deficiência de vitamina A em crianças no Brasil e no mundo. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 5, p.1253-1266, out. 2007.

PEREIRA, Monique Tavares; VIANNA, Rodrigo C. Araujo; CAMPOS, Paula R. L. de Almeida. **Educação nutricional para crianças em uma escola pública de Vila Velha/ES**. 2012. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória do Espírito Santo, 2012.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira. **A Promoção da alimentação saudável como instrumento de prevenção e combate ao sobrepeso e obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/obesidade2004.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2016.

PINHEIRO, Beatriz da Silveira. **Arroz e feijão: propriedades nutricionais e benefícios à saúde**. Brasília: Embrapa, 2014. 16 slides, color. Disponível em: <http://projetoeduc.cecierj.edu.br/eja/recurso-multimedia-professor/biologia/novaeja/m4u15/arroz_feijao_embrapa.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2018.

BRASIL. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. Brasília: MEC, 2008. Disponível em: <ftp://ftp.fnde.gov.br/web/formacao_pela_escola/modulo_pnae_conteudo.pdf>. Acesso em: 08 out. 2016.

PROMOÇÃO da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Portal da Saúde: SUS**. Brasília: DAB, [2018]. Disponível em <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=educacao>. Acesso em: 03 jan. 2018.

SOUZA, Walnéia Aparecida de; BOAS, Olinda Maria Gomes da Costa Vilas. A deficiência de vitamina A no Brasil: um panorama. **Rev Panam Salud Publica**, Alfenas, v. 3, n. 12, p.173-179, 24 abr. 2002.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **APS**, Juiz de Fora, v. 10, n. 1, p.56-65, jun. 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Multicentre Growth Reference Study Group. WHO child growth standards based on length/height, weight and age. **Acta Paediatr.**, Oslo-NOR, supl. 450, p. 76-85, 2006.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIMENTO

Eu _____
Portador (a) do documento de
Nº _____ e responsável legal pelo
aluno(a) _____

autorizo o/a mesmo (a) a participar do projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da acadêmica em nutrição Inaiara Mirelly Germano da Silva, cujo tema é **PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO AMBIENTE ESCOLAR: FORTALECIMENTO DAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Este trabalho está autorizado pelo comitê de ética e os dados coletados serão utilizados para este trabalho, sendo mantidos em sigilo os nomes das crianças as quais estão participando deste projeto.

(Assinatura do Responsável)

Sairé, 24 de julho de 2017

ANEXO B – COMITÊ DE ÉTICA

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Universidade Federal de Pernambuco Centro de Ciências da Saúde / UFPE-CCS

PROJETO DE PESQUISA

Título: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO EM PERNAMBUCO

Pesquisador: Juliana Souza Oliveira

Versão: 2

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

CAAE: 01164412.0.0000.5208

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Número do Parecer: 18460

Data da Relatoria: 26/04/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto contendo todos os elementos necessários

- Consta do processo: Folha de Rosto devidamente preenchida; TCLE; indicação do currículo lattes da orientadora, da co-orientadora e da acadêmica; carta de anuência da Gerencia de Merenda Escolar da Secretaria de Educação do Governo do Estado de Pernambuco.

Recomendações:

Sem recomendação

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O Colegiado considera aprovado o presente protocolo.

Projeto foi avaliado, aprovado e liberado para o início da coleta de dados . A APROVAÇÃO definitiva do projeto será dada, por meio de ofício impresso, após a entrega do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE

RECIFE, 08 de Maio de 2012

Assinado por:

GERALDO BOSCO LINDOSO COUTO

ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 5 ANOS

	Universidade Federal de Pernambuco-UFPE/ Centro Acadêmico de Vitória-CAV
Nome do entrevistador:	Data Entre / /
Nome do Responsável:	
Nome da criança:	Data Nasc: / /
Escolaridade da criança:	
Endereço:	

Formulários de marcadores do consumo alimentar -Indivíduos com até 5 anos de idade-

Nos últimos 7, dias <u>em quantos dias</u> você comeu os seguintes alimentos ou bebidas?								
ALIMENTO/BEBIDA	Não comi nos últimos sete dias	1 dias nos últimos sete dias	2 dias nos últimos sete dias	3 dias nos últimos sete dias	4 dias nos últimos sete dias	5 dias nos últimos sete dias	6 dias nos últimos sete dias	Todos os sete dias
1- Salada crua (alface, tomate, pepino, cenoura, repolho etc.)								
2-Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora. Brócolis espinafre etc.)(não considerar batata e mandioca)								
3- Frutas frescas ou salada de frutas								
4- Feijão								
5- Leite e iogurte								
6- Batata frita, batata de pacote e salgados fritos								

(coxinha, quibe, pastel)								
7-Hambúrguer, embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça)								
8- Bolachas, biscoitos, salgados, ou salgadinhos de pacote								
9- Bolachas, biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (bombom, barra)								
10- Refrigerante (não considerar diet e light)								
11- Cereais (arroz, batata, mandioca)								

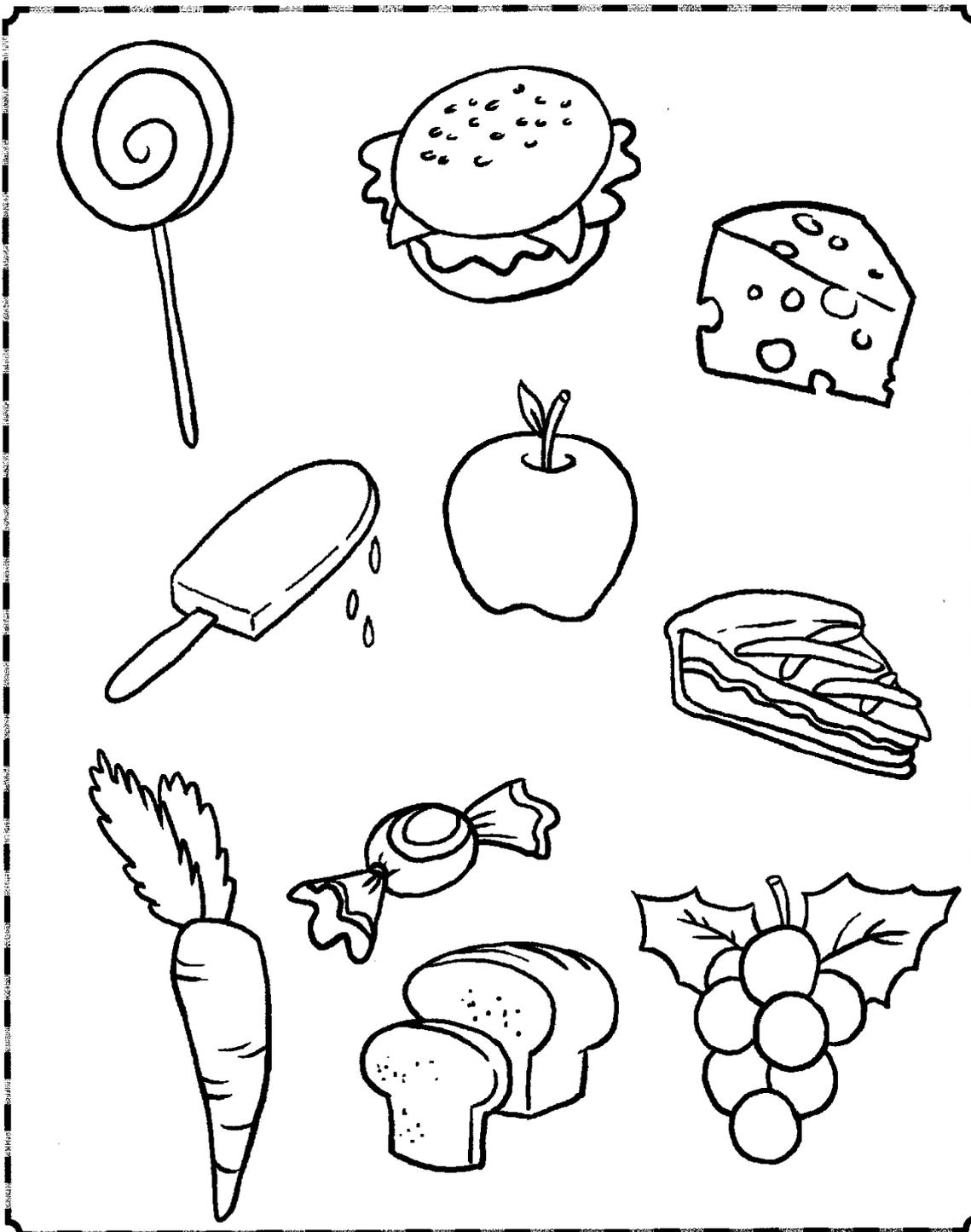
Assinatura do Responsável

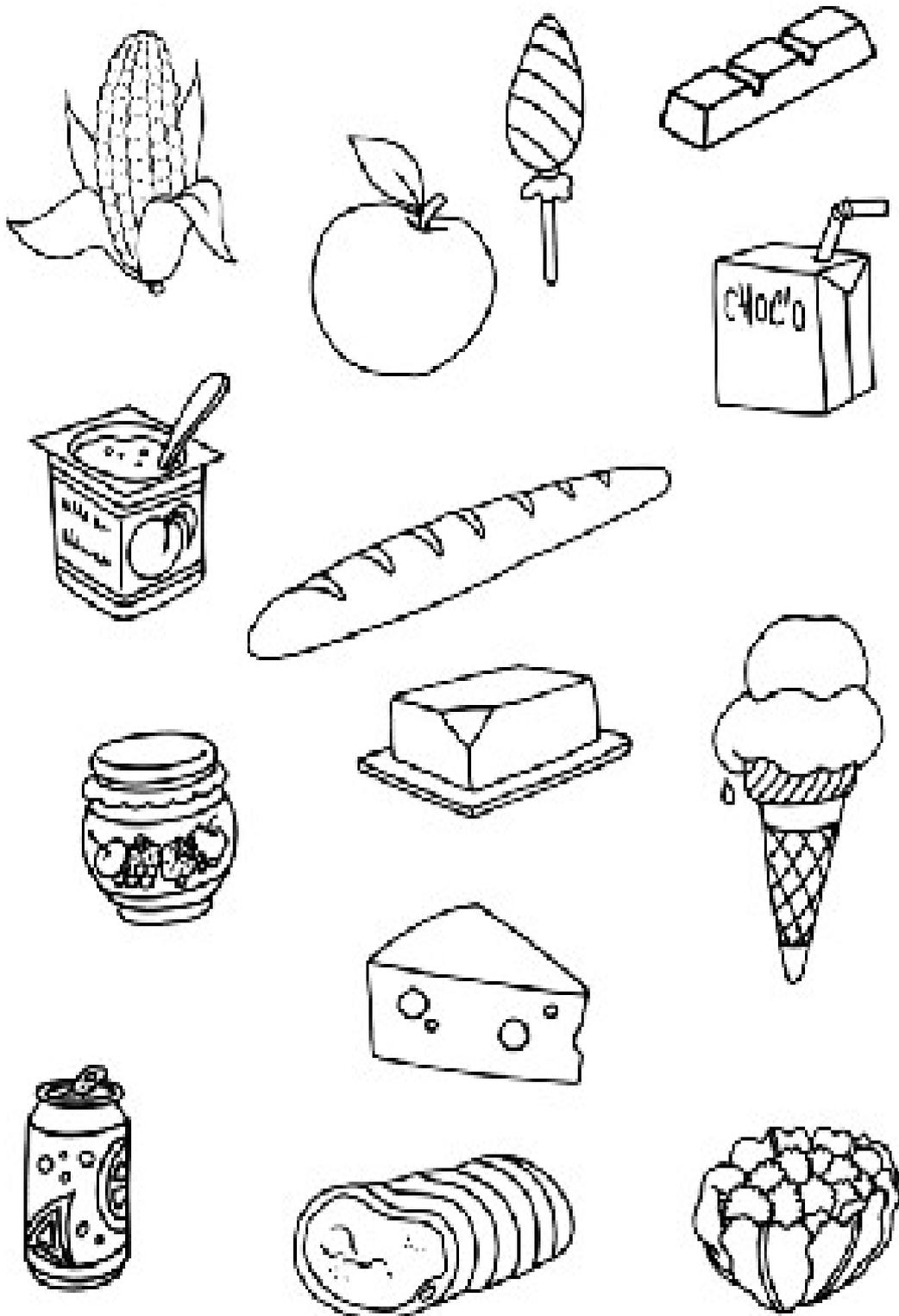
ANEXO D – QUESTIONÁRIO DE PREFERÊNCIA ALIMENTAR INFANTIL

ESCOLA _____

ALUNO: _____

DATA: ____/____/____

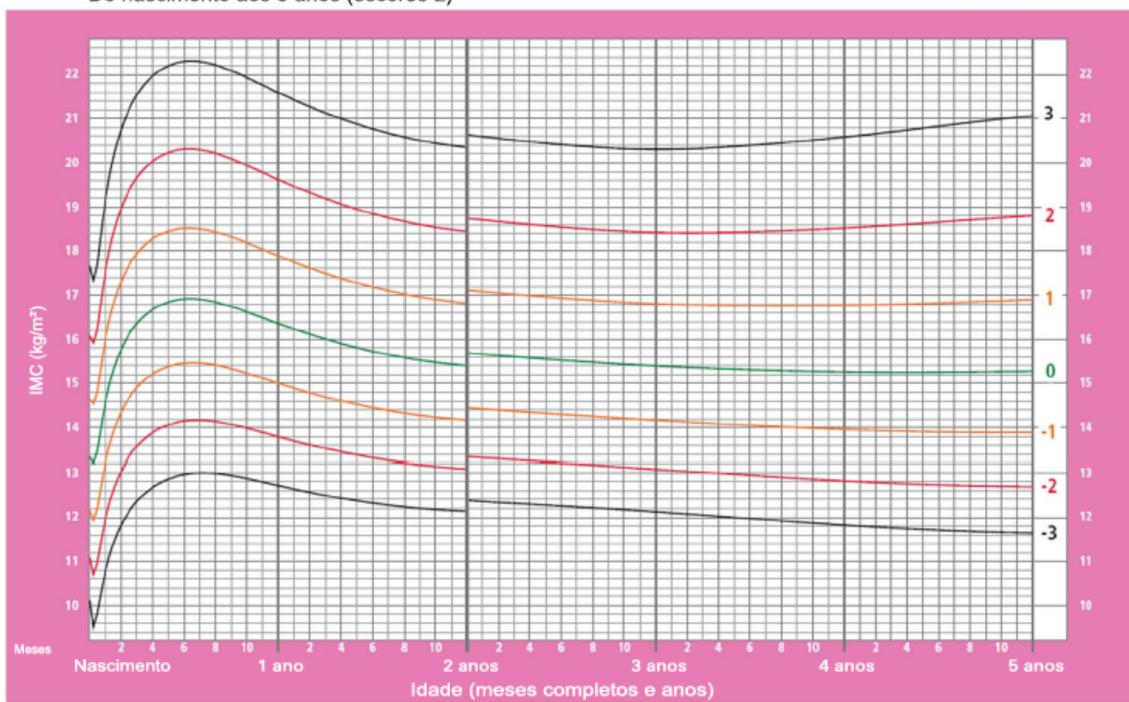
QUESTIONÁRIO INFANTIL DOS ALIMENTOS DE PREFERÊNCIA



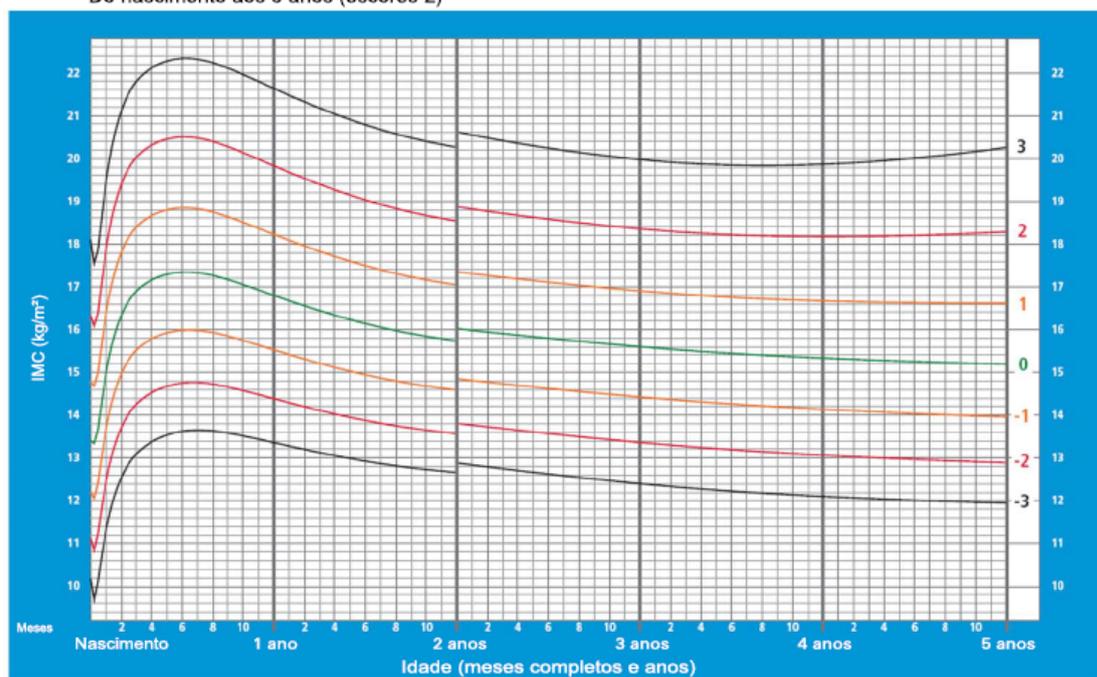
ANEXO E – CURVAS IMC

IMC por Idade MENINAS

Do nascimento aos 5 anos (escores-z)

Fonte: WHO Child Growth Standards, 2006 (<http://www.who.int/childgrowth/en/>)**IMC por Idade MENINOS**

Do nascimento aos 5 anos (escores-z)

Fonte: WHO Child Growth Standards, 2006 (<http://www.who.int/childgrowth/en/>)

ANEXO F – SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

nutribrinca
nutrição na escola

a busca dos 7 poderes

O SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Semáforo dos Alimentos

Uma imagem como "o semáforo" poderá ajudar as crianças e os adolescentes a escolher os alimentos de uma forma fácil e compreensiva. O semáforo pode ser interpretado da seguinte forma:

SEMÁFORO VERDE:
É PARA ANDAR SEMPRE a consumi-los, diariamente, para nosso crescimento e saúde



- Fruita e legumes
- legums (natural ou aromatizado), leite (sem adição de açúcar), queijo melado, iogurte magro
- Cereais (pão)
- Amiláceas (arroz, massa, etc.)
- Leguminosas secas
- Água

Porquê esta categorização?
Os alimentos classificados no âmbito do semáforo verde são caracterizados por:

- Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Reduzido teor de gorduras (lipídios), sobretudo saturadas;
- Elevado teor de fibras e de antioxidantes;
- Reduzido teor de sal.

SEMÁFORO AMARELO:
Usar com **PRUDÊNCIA** podendo ser consumidos mais do que uma vez por semana (manteiga, ovos, cereais) ou diariamente (carne ou peixe) MAS com moderação.



- Ovos
- Manteiga
- Cereais de pequeno-almoço
- Carne
- Peixe

CATÓLICA *Universidade de Coimbra*

2010 *aniversário*

UNION EUROPEA *Investment in your future*

nutribrinca
nutrição na escola

a busca dos 7 poderes

O SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Os alimentos classificados no âmbito do semáforo amarelo são caracterizados por:

- Teor de gorduras (lipídios), sobretudo saturadas, em particular nos alimentos de origem animal;
- Teor de açúcares simples significativo, nomeadamente nos cereais de pequeno-almoço, mas menos mais e equilibrados;
- Teor razoável de sódio.

É importante recordar que as porções recomendadas são essenciais cumprir para que estes alimentos mantenham as suas características saudáveis. O não respeito pelas porções recomendadas, poderá implicar que se ultrapasse a barreira do aceitável.

SEMÁFORO VERMELHO:
ALTO! São proibidos diariamente, devendo apenas ser consumidos em situações de festa ou de vez em quando ao fim-de-semana.



- Sumos e refrigerantes
- Sobremesas (pudim, mousse etc.)
- Queijo gordo, fiambrine e outros enchidos
- Batatas fritas e outros fritos, rissoles, croquetes, etc.
- Pastéis de massa folhada, chamuças etc.
- Produtos de charcutaria: chourço, salpicão, mortadela etc.
- Natas, margarina, maionese, lechup
- Bombons, chocolate em barra, açúcar, caramelos, bolachas, biscoitos, bolos de pastelaria.

Porquê esta categorização?
Os alimentos classificados no âmbito do semáforo vermelho são caracterizados por:

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Elevado teor de gorduras (lipídios), sobretudo saturadas e/ou de ação;
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras;
- Excessivo teor de sal;
- Existência em doses elevadas de corantes e conservantes;
- Presença de edulcorantes em doses significativas.

É bem estabelecido que a ingestão excessiva de açúcar e/ou gordura pode contribuir para a sobrecarga ponderal, entre outros malefícios.

CATÓLICA *Universidade de Coimbra*

2010 *aniversário*

UNION EUROPEA *Investment in your future*

APÊNDICE A – AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA



APÊNDICE B – JOGO DOS SENTIDOS



TATO



OLFATO

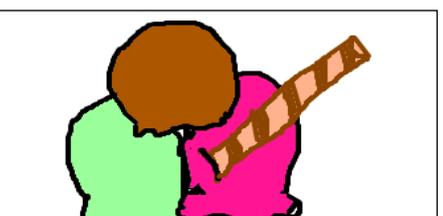
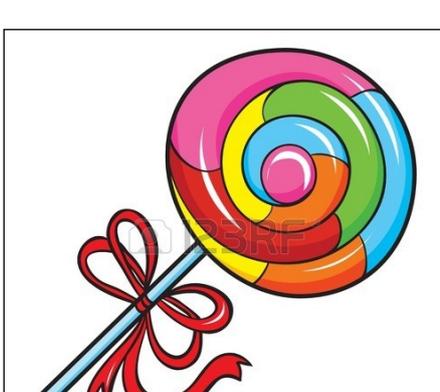
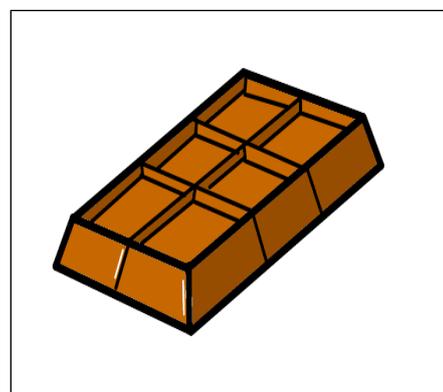
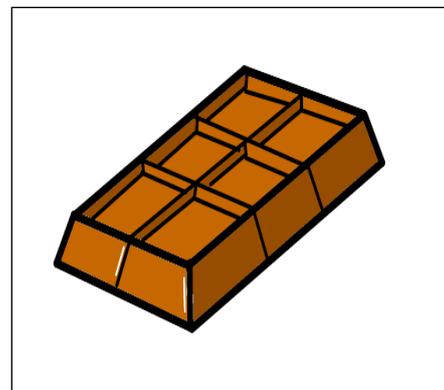


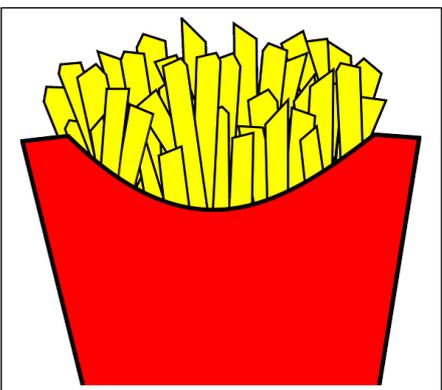
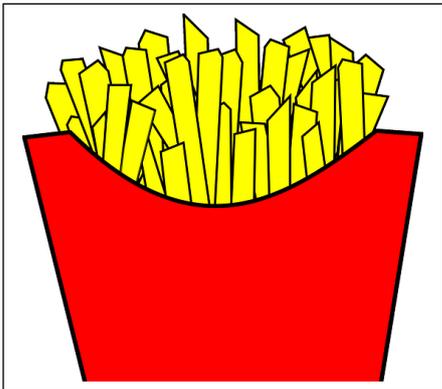
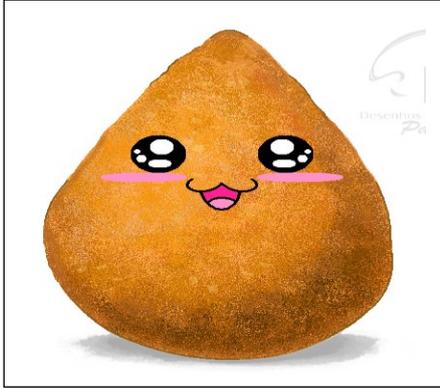
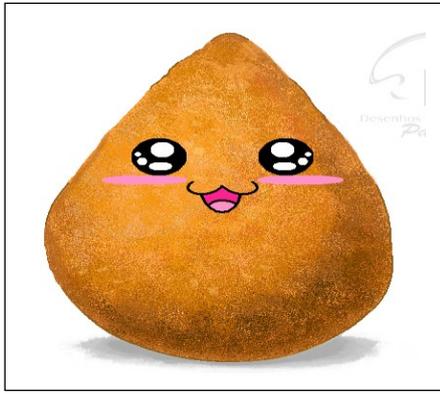
PALADAR

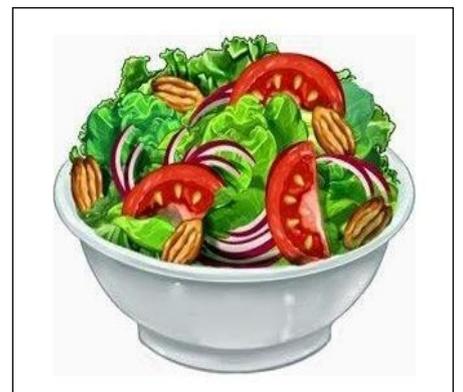
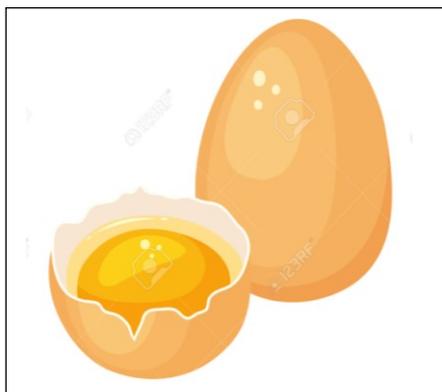
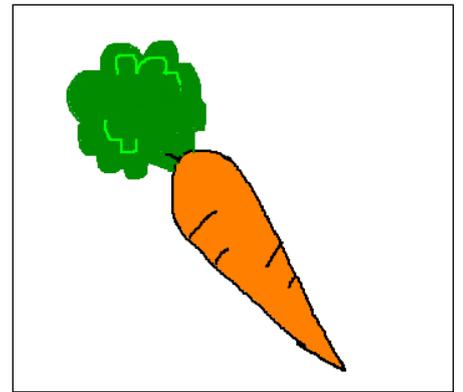
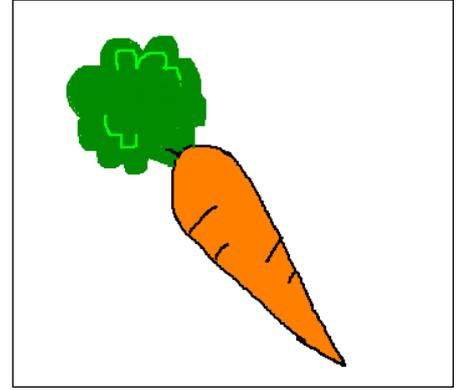
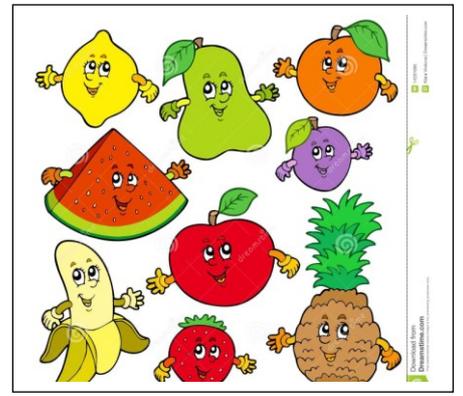
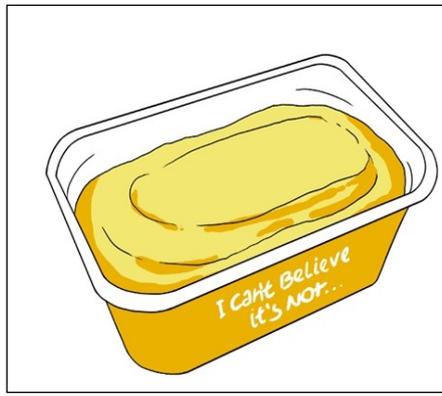
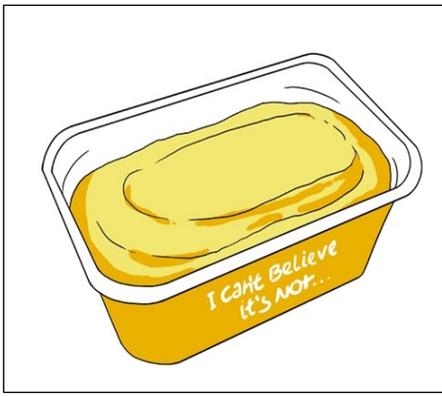


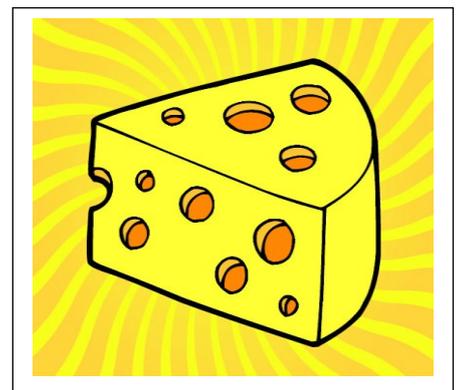
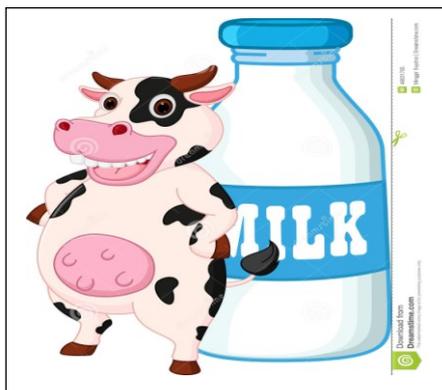
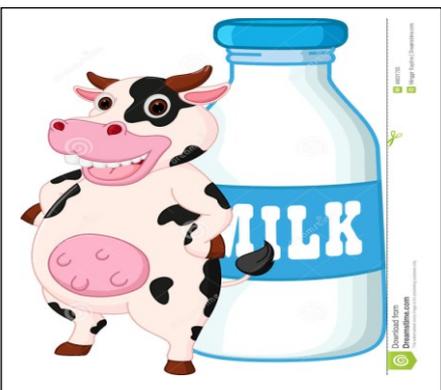
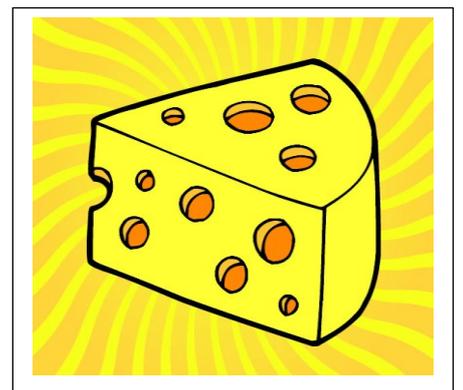
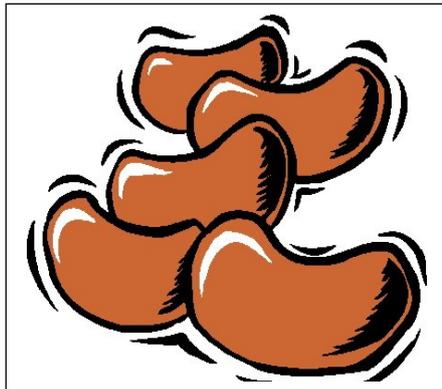
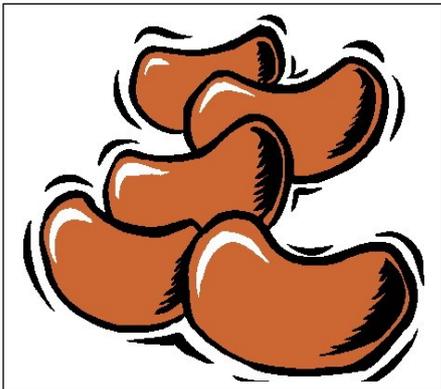
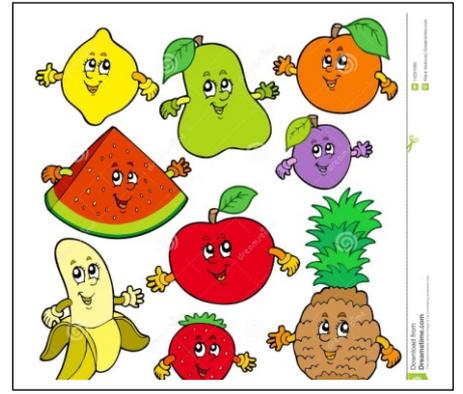
VISÃO

APÊNDICE C – JOGO DA MEMÓRIA



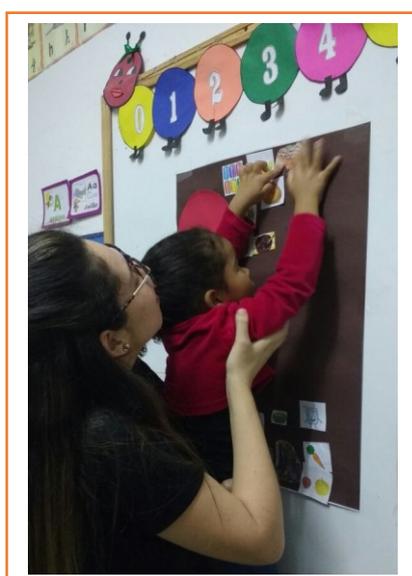






APÊNDICE C – JOGO DA MEMÓRIA

APÊNDICE D – SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



Sobre a obesidade

A obesidade, é caracterizada pelo acúmulo de tecido gorduroso regionalizado ou em todo o corpo, é uma doença crônica, complexa e de etiologia multifatorial, resultante, na maioria dos casos, da associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

(Sociedade Brasileira de Endocrinologia)

Ciclo da obesidade



Causas da obesidade



Consequências



Como posso ajudar?

- Incentivando de formas lúdicas a alimentação saudável;
- Levando frutas para comer na hora do intervalo;
- Criar o dia da fruta;
- Fazer competição na semana e premiação para o aluno que levar mais fruta durante a semana;
- Conscientização dos pais sobre a alimentação que eles mandam para os filhos nas lancheiras;

Hipertensão

Hipertensão: uma grande pressão que a artéria faz sob os vasos sanguíneos impedindo sua passagem do fluxo



Diabetes de Mellitus II

O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que afeta a forma como o corpo metaboliza a glicose, principal fonte de energia do corpo. A pessoa com diabetes tipo 2 pode ter uma resistência aos efeitos da insulina hormônio que regula a entrada de açúcar nas células.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- 1 Fazer de alimentos 'in natura' a base da alimentação
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia
- 6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos 'in natura' ou minimamente processados
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 9 Dar preferência, se fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



*Fonte:
Ministério da Saúde

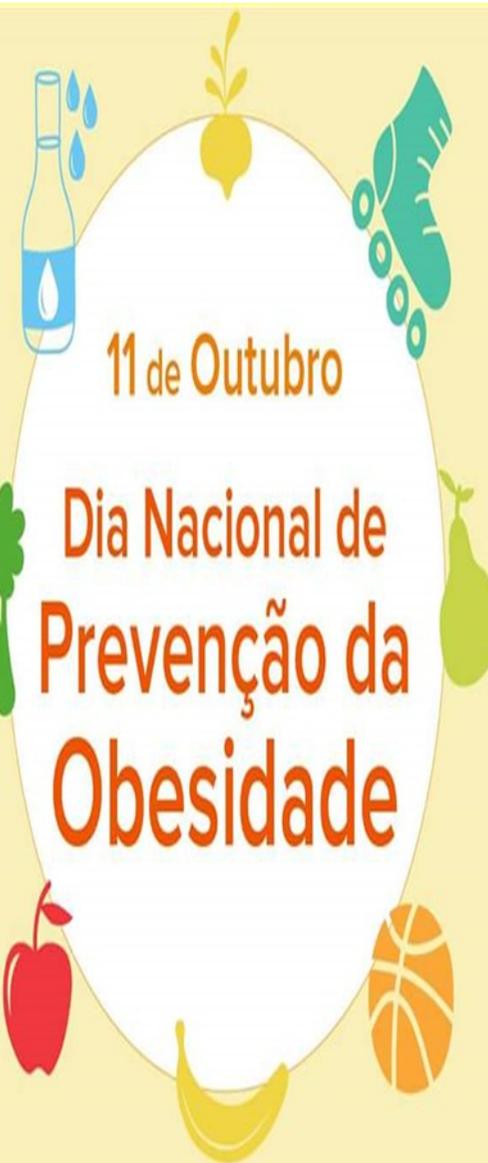
Ministério do
Esporte



Secretaria de Educação Cultura e Esportes

Pesquisadora: Inaiara Germano

O médico do futuro não tratará o ser humano com medicamentos, mas irá curar e prevenir as doenças com a nutrição. (Thomas Edson)



11 de Outubro

Dia Nacional de
Prevenção da
Obesidade

Previna-se, a vida agradece.

Sairé, outubro de 2017

APÊNDICE F – TEATRO

Teatro – Vamos comer frutas

NARRADOR – Um belo dia, Joãozinho e Clarinha combinaram de fazer um piquenique, embaixo de uma bela árvore no quintal da casa de Clarinha, eles levaram muitas guloseimas para se alimentarem, espalharam todas numa toalha e quando já iam começar a comer, não é que aparecem umas frutas, que estavam muito tristes porque eles não levaram nenhuma delas para saborearem no seu piquenique?

NARRADOR - Então apareceu a banana e disse:

BANANA - Crianças, eu sou tão saborosa e amarelinha, porque vocês não quiseram me trazer para o piquenique?

NARRADOR - Então logo chegou também a maçã e disse:

MAÇÃ - Olá crianças, eu sou tão saborosa, vocês já me provaram? Além de muito bonita, sou suculenta e faço bem para a saúde.

NARRADOR – Então o morango muito triste, porque havia esquecendo dele, entrou e disse:

MORANGO - Olá meus amores, porque vocês me esqueceram? Eu sou muito saudável, rico em vitamina C, e sou muito saboroso. Da próxima vez não se esqueçam de mim, tá?

NARRADOR - Então foi logo chegando ela, a laranja, uma das frutas mais saborosas do pomar:

LARANJA – Oi meninos, sou uma fruta muito saborosa e suculenta, muito rica em vitamina C e também sou bastante saudável.

NARRADOR – A laranja pode ser servida em forma de suco, na salada, ou pura, é a fruta que representa a nossa cidade, não deixem de provar.

NARRADOR – E por último chegou uma fruta muito saborosa, que é a melancia, ela foi logo dizendo:

MELANCIA – Assim como minhas amigas, eu fiquei triste de vocês terem me esquecido no seu piquenique, não sou tão graciosa assim, sou meio gordinha, mas quando me provam HUMMMM!

NARRADOR – Ela é deliciosa e docinha, faz muito bem à sua saúde, de vez em quando vocês a provam aqui na escola não é mesmo? Então nunca esqueçam que ela é muito saborosa e saudável também. Queremos que vocês entendam o quanto é importante saborear as frutas ao invés de se encherem de salgadinhos, refrigerantes, doces, massas, etc.

TODAS: Nós somos muito mais saudáveis e gostosas.

NARRADOR - Então, Clarinha e Joãozinho decidiram trocar o lanche do seu piquenique por frutas, que são muito mais saborosas e saudáveis e nunca mais deixaram de incluir frutas em

seu lanche. E as frutas ficaram muito alegres com essa decisão das crianças e começaram a cantar assim: **Música - Salada de fruta (Xuxa só para baixinhos 10).**

APÊNDICE G – FIGURAS DO TEATRO



APÊNDICE H – CARDÁPIO



APÊNDICE I – RECEITA DO BEIJINHO

Ingredientes

-250g de jerimum cozido no vapor sem sal e sem casca

-270g de leite condensado

-50g de chocolate branco

-2 de canela em pó

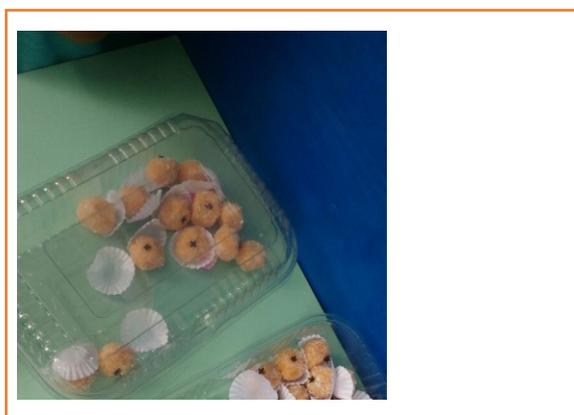
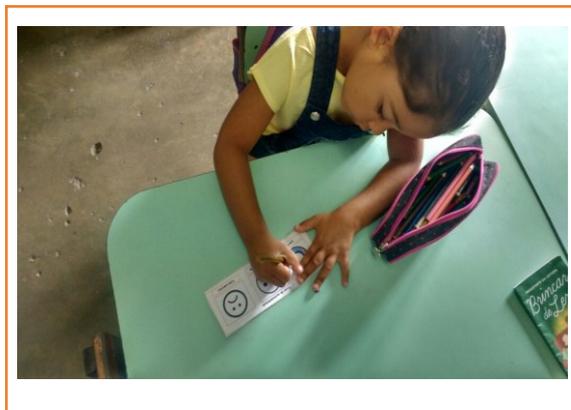
-Coco ralado

-Cravo

Modo de preparo

Após o cozimento do jerimum amasse-o no espremedor de batatas, adicione o chocolate picado e os demais ingredientes, leve ao fogo até se tornar uma mistura homogênea, desgrudando do fundo da panela. Deixe esfriar, faça os beijinhos, enrole no coco e adicione o cravo em cima para enfeitar

APÊNDICE J – FIGURAS DA DEGUSTAÇÃO E PINTURA DO TESTE DE ACEITABILIDADE



APÊNDICE K – TESTE DE ACEITABILIDADE

Teste de aceitabilidade		
		
GOSTEI	GOSTEI POUCO	NÃO GOSTEI

APÊNDICE L – TABELA DO QUESTIONÁRIO INFANTIL

ALIMENTOS	%
Achocolatado	80%
Alface	73,3%
Bala	73,3%
Cenoura	93,3%
Chocolate	86,6%
Hambúrguer	93,3%
Iogurte	86,3%
Laranja	73,3%
Maça	100%
Margarina	80%
Mel	80%
Milho	80%
Pão	100%
Picolé	100%
Pirulito	93,3%
Pizza	86,6%
Queijo	93,3%
Refrigerante	100%
Sorvete	93,3%
Uva	80%