

# 1 INTRODUÇÃO

O Programa Saúde na Escola – (PSE) é um projeto do Ministério da Saúde e Ministério da Educação na perspectiva da atenção integral de prevenção, promoção, atenção e formação a saúde de crianças, adolescentes e jovens do ensino público (BRASIL, 2006 a).

O PSE tem por objetivo promover à qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos a saúde relacionada aos seus determinantes e condicionantes modos de viver, condições de trabalho, habilitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais [...] (BRASIL, 2006)

A escola é um espaço privilegiado para prática de promoção da saúde e de prevenção de agravos à saúde e de doenças. O programa Saúde na Escola tem ações que devem abranger atividades de promoção, prevenção e assistência em saúde.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), com o objetivo de atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, garante por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar aos alunos de toda a educação matriculados em escolas públicas e filantrópicas. Em muitas escolas públicas, onde é oferecida a merenda há também a existência de cantinas, com isso o Ministério da Saúde lançou o “Manual operacional para profissionais da educação e Saúde: Promoção da Alimentação Saudável nas escolas” e o “Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: promovendo a alimentação saudável”, o que transformou a cantina normal em uma cantina saudável. Estes Manuais têm por objetivo apoiar a transformação do estabelecimento em uma cantina mais saudável de forma clara e simples (BRASIL, 2009).

A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa desde quando a criança vai para a escola ela necessita de energia, porém deve-se colocar no cardápio alimentos de vários grupos. Os hábitos saudáveis de alimentação devem ser incentivados e praticados desde cedo, pois é nesta fase da vida que as crianças/adolescentes desenvolvem suas habilidades cognitivas, motoras e físicas, necessitando assim de substâncias tais como, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais, contidas nos alimentos (PERONDI, 2010 a).

O ideal é incentivar as crianças a uma alimentação saudável, evitando alimentos industrializados que podem trazer diversos problemas como as doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer, e outras doenças relacionadas à alimentação, tais como a desnutrição e deficiências por micronutrientes, e a médio e longo prazo, o crescimento físico e mental das crianças também podem ser comprometidos com a dieta inadequada (BRASIL, 2007).

O educador e a escola em parceria com a família e a comunidade promovendo a educação alimentar de qualidade, contra os maus hábitos alimentares, tem possibilidades de ser o agente promotor de mudanças significativas para uma melhor qualidade de vida (LIMA, 2008).

Este estudo tem por objetivo desenvolver um estudo sobre a importância da Alimentação Saudável nas escolas.

Justifica-se o tema referido devido à relevância do assunto para o profissional de Educação Física em orientar aos alunos sobre a importância de ter uma boa alimentação e os seus benefícios. Através deste estudo, acredita-se trazer uma contribuição sobre a alimentação saudável, e no que ela pode influenciar no processo ensino/aprendizagem. Deste modo, pode se ter a compreensão sobre a mesma, pois a saúde das crianças é de suma importância para o seu desenvolvimento físico/psíquico, pois se consideram que para a realização desse desenvolvimento, é necessário uma alimentação dita como “saudável”.

## **METODOLOGIA**

Este estudo se caracteriza como revisão bibliográfica desta forma foram usados artigos originais publicados na base Scielo, Google acadêmico, monografias, dissertações, teses, revistas digitais e Banco de dados do Ministério da Saúde, Ministério da Educação, etc.

Para a realização desta pesquisa foram utilizados materiais publicados no período de 1999 a 2013.

A referida pesquisa foi realizada entre os meses de Março a Novembro de 2013.

Termos chave para pesquisa: Saúde na escola, Merenda escolar, Alimentação Saudável.

## **1 PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Desde que surgiu como importante alternativa teórica e prática o enfrentamento de problemas que afetam a saúde das populações humanas, a promoção da saúde tem sido implementada em diversos contextos como distintas concepções e propostas de intervenção mais ou menos abrangente, as diversas conceituações disponíveis assim como a prática da promoção da saúde podem ser reunidas em dois grandes grupos (SUTHERLAND; FULTON, 1992).

A promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas centralmente à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida. Neste caso, os programas ou atividades de promoção da saúde concentram em componentes educativos, primariamente relacionados com riscos comportamentais passíveis de serem mudados, que se encontrariam, pelo menos em parte, sob o controle dos próprios indivíduos. Por exemplo, a higiene pessoal, a alimentação, os hábitos de fumar e beber, as atividades físicas, a direção perigosa no trânsito, o comportamento sexual etc (SUTHERLAND; FULTON, 1992b).

A Promoção da saúde é a constatação dos determinantes sobre as condições de saúde, em torno da qual reúnem os conceitos e práticas segundo tipo de enfoque. Sustenta-se ele na constatação de a saúde é produto de um espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, habitação e saneamento, condições adequadas de trabalho e renda, oportunidades de educação ao longo de toda a vida, ambiente físico limpo, apoio social para famílias e indivíduos, estilo de vida responsável e um espectro adequado de cuidados de saúde (BUSS, 2000).

A Carta de Ottawa 1986 define promoção da saúde como o processo capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo envolvido, preconiza também cinco campos de ação para a promoção da saúde: Elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis; criação de ambientes favoráveis à saúde reforço da ação comunitária; desenvolvimento de habilidades pessoais; reorientação do sistema de saúde (BRASIL, 2002).

O Brasil não participou da 1ª Conferência Internacional para Promoção em Saúde, mas posteriormente aderiu ao proposto pela Carta de Ottawa e participou e como confirmado por diversos autores, a partir da década de 1980 ocorreu uma intensa movimentação social em torno das políticas públicas, principalmente a de saúde, culminando com a criação do SUS - Sistema Único de Saúde aperfeiçoando-se progressivamente na direção da construção efetiva de uma estrutura governamental capaz de dar conta dessa proposição (RABELO, 2010).

Atualmente segundo Portaria nº 687 MS/GM (BRASIL, 2006) as ações específicas a serem realizadas nas três esferas de governo (federal, estadual, municipal) são:

Divulgar, sensibilizar e mobilizar para promoção da saúde; alimentação saudável; prática corporal e atividade física; prevenção e controle do tabagismo; redução da morbi-mortalidade em decorrência do uso abusivo do álcool e de outras drogas; redução da morbi-mortalidade por acidentes de trânsito; prevenção da violência e estímulo à cultura da paz; promoção do desenvolvimento sustentável.

A promoção da saúde é o processo de capacitação da comunidade para a melhoria da qualidade de vida e saúde. Consiste em políticas, planos e programas de saúde pública com ações voltadas a evitar que as pessoas exponham a fatores condicionantes e determinantes de doenças a exemplo dos programas de educação em saúde que se propõem a ensinar a população a cuidar de sua saúde. As ações de promoção da saúde objetivam, através da defesa da saúde, fazer com que as condições descritas sejam cada vez mais favoráveis.

Os pré Requisitos para a saúde são: Paz – Habitação – Educação – Alimentação – Renda - ecossistema estável – recursos sustentáveis - justiça social e equidade O incremento nas condições de saúde requer uma base sólida nestes pré-requisitos básicos: Fatores

políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos tão favorecem como prejudica a saúde (CARTA DE OTTAWA 1986).

## 1.1 Programa saúde na escola

Programa Saúde na Escola é um projeto do Ministério da Saúde e Ministério da Educação na perspectiva da atenção integral de prevenção, promoção, atenção e formação a saúde de crianças, adolescentes e jovens do ensino público.

[...] promover à qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos a saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes modos de viver, condições de trabalho, habilitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais [...] (BRASIL, 2006).

A relação entre os setores de Educação e de Saúde possui muitas afinidades no campo das políticas públicas por serem baseados na universalização de direitos fundamentais e com isso favorecem maior proximidade com os cidadãos nos diferentes cantos do país (BRASIL, 2009a).

A preocupação com o componente Saúde dentro do ambiente escolar, foi legalmente amparado pelo Decreto Presidencial nº6. 286, de 5 de dezembro de 2007, com a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde (BRASIL, 2008a).

A escola, que tem como missão primordial desenvolver processos de ensino-aprendizagem, desempenha papel fundamental na formação e atuação das pessoas em todas as áreas da vida social. Juntamente com outros espaços sociais, ela cumpre papel decisivo na formação dos estudantes, na percepção e construção da cidadania e no acesso às políticas públicas. Desse modo, pode tornar-se locus para ações de promoção da saúde para crianças, adolescentes e jovens adultos (DEMARZO; AQUILANTE, 2008).

A escola é um espaço privilegiado para prática de promoção da saúde e de prevenção de agravos à saúde e de doenças. O público beneficiário do PSE são

estudantes da Educação básica, gestores e profissionais da Educação e da Saúde, comunidade escolar, estudantes de rede federal de Educação Profissional e Tecnologia e da Educação de Jovens e adultos - (EJA). (BRASIL, 2008b).

O programa de Educação em Saúde nas Escolas deve ser fundamentado em determinados princípios:

Estar integrada à educação global; acompanhar a evolução nos campos da educação e da saúde; concorrer para o desenvolvimento integral da criança a partir de suas necessidades, interesses e problemas; levar em conta os fatores determinantes do comportamento humano (biológicos, psicológicos, sociais e culturais); ser compatível com a política de desenvolvimento educacional, sanitário, social e econômico do país; ser planejada, executada e avaliada pelo pessoal docente, profissional, técnico, administrativo, pelos pais e representantes de agências da comunidade; procurar a participação da família e da comunidade para seu pleno desenvolvimento (MARCONDES, 1972).

Vale ressaltar que não haja competição entre as atividades de promoção de saúde e o planejamento escolar. Nem que elas se agreguem, mas, sim, se integrem ao planejamento, contribuindo para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e para melhorar variáveis diretas e indiretas deste processo, tais como a frequência às aulas, a participação das famílias, o rendimento e a motivação das crianças ou o compromisso da equipe docente (MERESMAN *et al.*, 2008).

O Programa Saúde na Escola tem ações que devem considerar atividades de promoção, prevenção e assistência em saúde. São realizados eventos de educação a saúde no ambiente escolar, com palestras educativas, atualizações do calendário vacinal, avaliação clínica e nutricional, práticas esportivas e culturais, realizações de oficinas culinárias em parceria com a comunidade escolar e melhoria da qualidade nutricional e sanitários das refeições e lanches ofertados nas escolas. A escola como um espaço de relações é ideal para o desenvolvimento do pensamento crítico e político, na medida em que contribuem para a construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo e interfere diretamente na produção social da saúde (BRASIL, 2007b).

## **1.2 A estratégia de saúde da família e o programa saúde na escola.**

As políticas de saúde reconhecem o espaço escolar como espaço privilegiado para práticas promotoras da saúde, preventivas e de educação para saúde. O Programa Mais Saúde: Direito de Todos, lançado pelo Ministério da Saúde, em 2008, é um exemplo disso (BRASIL, 2009b).

Nesse eixo, explicita-se a Medida 1.5, que visa programar o Programa Saúde na Escola – PSE, em articulação com o Ministério da Educação, e que pretende alcançar pelo menos 26 milhões de alunos de escolas públicas, de 2008 a 2011. O PSE foi instituído pelo presidente da República, por meio do Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007 no âmbito dos Ministérios da Educação e da Saúde, com a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de Educação Básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde (BRASIL, 2008c).

A (ESF) constitui o serviço de saúde que interage com a escola e que se articula com os demais serviços de saúde. Por isso, sempre que se detecte uma criança, adolescente ou jovem com necessidades ou problemas de saúde, deve-se designar um profissional da equipe de saúde, em conjunto com um representante da comunidade escolar, para fazer o acompanhamento e coordenação do cuidado ou plano terapêutico proposto, mobilizando os recursos de saúde e educacionais necessários, evitando-se ou reduzindo-se ao máximo o afastamento dos estudantes de suas atividades escolares normais (PORTUGAL, 2006).

A estruturação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família, os NASF, compostos por equipes multiprofissionais, trará reforços técnicos importantes e a possibilidade de acompanhamento qualificado às crianças e adolescentes com alguma deficiência (BRASIL, 2009b).

## **2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA**

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1955, garante por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas e filantrópicas. Seu objetivo é atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2009).

A merenda escolar possui um importante papel na sociedade, e isso não se trata de nenhuma supervalorização dessa política e sim de uma constatação óbvia para um país que ainda possui sérios problemas que refletem diretamente na mesa das famílias e conseqüentemente na alimentação, tanto de adultos como de crianças. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi mais um passo dado em direção à melhoria desse serviço que garante que as crianças estudem sem fome (PNAE, 1995).

A escola representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas. Muitas vezes, a falta de referência para uma boa alimentação é agravada pela ação da mídia na divulgação de produtos comerciais nem sempre nutritivos. O impacto negativo que a propaganda pode ter nos hábitos alimentares da população será tanto maior se crianças e jovens não forem educados para escolher adequadamente os alimentos que irão consumir. O estudo e a realização de debates sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, propiciam ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações que chegam até ele (MOREIRA, 2002).

Em muitas escolas públicas, onde é oferecida a merenda, há também a existência de cantinas, podendo influenciar a hora do lanche, onde muitas crianças até levam lanches saudáveis de casa, mas chegando à cantina e vendo guloseimas atraentes, acabam aderindo aos mesmos. O grande perigo das vendas em cantinas é o consumo demasiado de “besteiras”, como refrigerantes, salgadinhos e doces, que além de não serem saudáveis, são excessivamente calóricos o que contribui

para o aumento de peso e desnutrição proteica. Hoje, os alunos da rede pública de ensino têm a merenda escolar garantida pelo Governo Federal, enquanto os alunos da rede privada compram seus lanches em cantinas escolares (CASTRO, s/d).

A implantação da Lei Estadual 14423 de 02 de Junho de 2004 (PR, 2004), contribui para controlar alguns alimentos tais como frituras, refrigerantes ou guloseimas em cantinas, pois proíbe a comercialização de alimentos ditos não saudáveis tanto em cantinas de escolas públicas como privadas (WISNIEWSKI, 2007).

A pesquisadora da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Inês Rugani de Castro afirma:

Acreditamos que o aluno precisa ser protegido, pelo menos nas quatro horas que ele passa na escola. Nós não queremos impor uma proibição, mas existe uma grande diferença entre o consumo eventual e a oferta diária de produtos que oferecem poucos nutrientes às crianças. A escola precisa desenvolver coerência no discurso. Não pode enfatizar nas aulas a necessidade de uma boa alimentação e vão fazer nada na prática para reduzir a exposição a produtos industrializados (CASTRO, s/d, p. 01).

A escola poderá ser uma boa fonte de alimentação saudável, buscando sempre não só atender ao paladar das crianças, mas principalmente, oferecer alternativas de alimentos nutritivos, frescos, naturais e de boa qualidade, facilitando assim a aceitação e a adaptação das crianças a esses alimentos (FRANQUES, 2007).

Atualmente, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), popularmente conhecido como Programa de Merenda, estabelece que o cardápio das escolas deva ser elaborado por nutricionistas e acompanhado pelo Conselho de Alimentação Escolar, e todos os alunos de escolas públicas tem o direito de receber ao menos uma refeição diária.

Segundo Paiva (2007, p. 02)

O cardápio deverá ser programado de modo a suprir, no mínimo 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos de creche, pré-escola e ensino fundamental, pois para muitas famílias de baixa renda, a merenda escolar é a única refeição definida e balanceada com que a criança pode contar durante o dia”, explica a médica, que também é nutróloga.

Portanto, a alimentação escolar além de ter característica de assistência nutricional, desde que ofereça alimentos adequados em quantidade e qualidade, para satisfazer às necessidades nutricionais do escolar no período em que permanece na escola, também adquire 30 características de ferramenta educativa, que pode e deve ser utilizada para fins maiores de educação, habilitando o aluno a intervir na própria realidade.

## **2.1 O papel do educador no processo de educação alimentar**

Para trabalhar com a educação alimentar, existem várias formas. Para isso, o educador deve usar sua criatividade, oportunizar um processo educativo significativo, para que os alunos conheçam melhor cada alimento, sua função e importância em sua formação total como ser humano (KUREK e BUTZKE, 2006).

O educador tem uma responsabilidade grande na organização das ações e situações de ensino-aprendizagem para que as atividades aconteçam de modo a permitir que a educação alimentar seja feita de forma significativa e que contribua diretamente para uma maior qualidade de vida, não só dos alunos envolvidos no processo, mas de toda a sua família e comunidade escolar.

Assim, para que haja eficácia do trabalho de Educação na área da alimentação, os aspectos nutricionais por si só não contemplam as propostas educativas. É preciso trabalhar com a conscientização, contrapondo o papel da mídia e de informação, os quais manipulam ideias e ditam comportamentos. Faz-se necessário, neste contexto social pós-moderno, uma nova pedagogia para a educação nutricional, que vise esta conscientização (PADOVINI, 2007).

## **3.2 Cantinas escolares saudáveis**

No dia 05 de setembro de 2012, o Ministério da Saúde lançou o “Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: promovendo a alimentação saudável”, nele contém informações fundamentais sobre Alimentação e Nutrição: o que é um lanche saudável e como promovê-lo; orientações sobre normas de higiene; estratégias e sugestões de um cronograma para implantar a cantina saudável, dentre outras. Desde 2001, existe no Distrito Federal o projeto "A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis", que visa promover a alimentação saudável no ambiente escolar. Esse projeto está vinculado ao Observatório de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília, que tem como uma de suas linhas de pesquisa a promoção da alimentação saudável. Assim, esse observatório realizou um estudo com crianças de 4ª a 7ª séries em uma das escolas participantes do projeto, na qual se transformou uma cantina normal em uma cantina saudável. O resultado da pesquisa mostrou que 98% dos alunos entrevistados gostaram do novo tipo de cantina e 33% dos alunos estão consumindo alimentos saudáveis depois das mudanças implantadas. Outro estudo, feito pelo mesmo projeto, verificou que 66,7% das lanchonetes escolares que estimularam e ofereceram oportunidade de consumo de lanches saudáveis tiveram seu lucro aumentado entre 30% e 50% (BRASIL, 2012).

O Manual contém informações fundamentais sobre Alimentação e Nutrição: o que é um lanche saudável e como promovê-lo; orientações sobre normas de higiene; estratégias e sugestões de um cronograma para implantar a cantina saudável, dentre outras. Este Manual tem por objetivo apoiar a transformação do estabelecimento numa cantina mais saudável de forma clara e simples, informações sobre a importância da alimentação e nutrição, bem como estratégias de implantação da cantina saudável. A escola é uma instituição responsável pela formação de pessoas que estão em processo de desenvolvimento (BRASIL, 2012 a).

Todos que estão ali (professores, funcionários, alunos, pais e donos (as) de cantina), que formam a comunidade escolar, precisam estar envolvidos com o processo educativo, porque a vida, a saúde e a preparação de um futuro melhor e mais saudável para nossas crianças e jovens é uma responsabilidade não só do Estado ou da família, mas de todos nós (BRASIL, 2012 b)

Uma forma que pode nos ajudar a alcançar este objetivo seria retirar as propagandas de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, afixados na cantina ou em outros murais da escola, sendo substituídas as propagandas desses alimentos por propagandas de lanches saudáveis.

A merenda escolar cumpre tanto um papel social, no momento em que permite que crianças carentes possam estudar sem se preocupar com a fome a partir do momento em que as crianças tenham uma merenda com alimentos saudáveis e com uma boa combinação de nutrientes. Essas práticas alimentares tendem a se estender para a vida adulta ajudando na adoção de práticas saudáveis de alimentação por nossos futuros adultos (BRASIL, 2010).

### **3 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA**

Após os seis meses de idade, além do leite materno, a criança já deve ser alimentada com papas que contenham alimentos ricos em proteínas, açúcares gorduras, vitaminas e sais minerais. Ela deve receber de três a cinco refeições por dia, além de leite, suco e água (PASSOS, 1996).

Atualmente acredita-se que existem fatores sociais que também são determinantes na manutenção dos problemas de aprendizagem. A desnutrição é devido à falta de alimentos saudáveis, onde em muitos casos a família não tem uma renda apropriada para a aquisição de alimento nutritivos, ou seja, os alimentos necessários para o desenvolvimento e crescimento da criança ou a família não possui o hábito de se alimentar com os devidos nutrientes necessários para um crescimento saudável (SILVA JÚNIOR, 2000).

O alimento que ingerimos permite que nosso organismo desempenhe atividades básicas: obter energia para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo; fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados (SILVA JÚNIOR, 2000).

Quando a criança vai para a escola, ela necessita de energia, ou seja, glicose circulante no sangue para que tenha um bom rendimento escolar, porém deve-se colocar no cardápio alimentos de vários grupos que vão se quebrar no organismo e gerar a glicose. A refeição não deve ser pesada (gordurosa), pois pode atrapalhar no rendimento, esse alimento exigirá um tempo maior de digestão, causando sonolência (PERONDI, 2010b).

De acordo com Freitas (2002, p.15) a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até nossa inteligência. Todo esse contexto pode prejudicar o interesse das crianças em frequentar a escola, apresentando baixo rendimento, irritabilidade, agitação, estresse, apatia dentre outros.

A nutrição é importante para manter a saúde e prevenir doença, os distúrbios causados por deficiência nutricional, ou consumo de refeições pobremente balanceadas estão entre as causas de doenças e morte, assim sendo, uma alimentação inadequada, sem as necessidades nutricionais interferem na altura na disposição física e mental das crianças e jovens, perturbando suas atividades e seu desenvolvimento. Uma pessoa mal alimentada torna-se fraca, irritada, desanimada, sem vontade de trabalhar, andar pensar e realizar atividades que dependam de esforço muscular e intelectual (SALGADO, 2005, p17).

Portanto, a nutrição é sem dúvida o fator mais importante para o crescimento das crianças, juntamente com o aspecto cognitivo. Os fatores dietéticos regulam o crescimento em todos os estágios do desenvolvimento, e seus efeitos são exercidos de modos numerosos e complexos. Assim, a nutrição adequada esta intimamente relacionada à boa saúde através de toda a vida (WONG, 1999, p.88 a).

Alimentação saudável e balanceada é um dos fatores predominantes em nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. Nosso sangue, nervos, músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos. (FREITAS, 2002, p.15).

As crianças que não se alimentam adequadamente podem ter a saúde prejudicada e, em casos mais graves, a alimentação deficiente pode levar à morte. Quando uma criança esta com a medida menor do tamanho e peso ideal, dizemos que ela tem um retardo no crescimento, na qual constitui em um sinal de

crescimento inadequado por incapacidade de obter e/ou utilizar os nutrientes necessários para o crescimento (WONG,1999 b).

O comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro. É importante lembrar que uma criança não deve ficar muito tempo sem se alimentar, porque ela depende do alimento para o seu desenvolvimento. Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças (GOWDAK, 2006, p.64).

O pensamento cognitivo no período de operações formais, é o último estágio de adolescência segundo Piaget, é o típico período de pensamento concreto, nesse período o adolescente tem cada vez mais capacidade de pensar de modo científico. Nesta fase intermediária, as necessidades calóricas são diminuídas em relação ao tamanho do corpo, mas nesta é importante implantar nas crianças e nos pais o valor de uma dieta equilibrada para promover um crescimento saudável. Pode-se constatar que usualmente as crianças comem o que seus pais comem assim a qualidade de suas dietas depende grande parte dos padrões de alimentação de suas famílias (WONG, 1999 c).

Os hábitos saudáveis de alimentação devem ser incentivados e praticados desde a mais tenra idade. Pois é nesta fase da vida que as crianças/adolescentes desenvolvem suas habilidades cognitivas, motoras e físicas, necessitando assim de substâncias tais como, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais, contidas nos alimentos (FREITAS, 2002, p.49).

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...].

CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades.

GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo.

VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente.

MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2002, p.43).

A alimentação se dá em função do consumo de alimentos e de nutrientes. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes elementos devem ser analisados na abordagem nutricional. Os alimentos trazem significados culturais, comportamentais e efetivas singulares que jamais podem ser desprezados, principalmente por terem elevada importância à saúde do homem. O ideal é incentivar as crianças a um saudável café da manhã e um almoço completo com proteínas (grãos integrais, soja, ovo, leite e derivados), carboidratos (pães, batata, cereais, arroz, macarrão, etc.) verduras, legumes e frutas. Assim, o jantar poderá ser uma pequena refeição, um prato leve, uma sopa ou um lanche (SALGADO, 2005).

As práticas alimentares saudáveis devem ter como destaque o resgate de hábitos alimentares regionais, inerentes ao consumo de alimentos naturais ou minimamente autuados, produzidos em local, culturalmente referenciados, de elevado valor nutritivos, como verduras, legumes e frutas, estes devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida, até a fase adulta e a velhice, considerando sempre a segurança sanitária (VILAR, 2002).

Deve-se estimular o consumo de vegetais crus, pois com o cozimento há uma grande perda de potássio dos alimentos sendo de grande importância, pois previne o aumento da pressão arterial o preserva a circulação cerebral. É recomendado para uma boa alimentação, que esta inclua uma variedade de alimentos com texturas, sabores e cores diferentes ao longo do dia, também proporcionar horários regulares das refeições. O melhor e mais seguro seria usar alimentos em seu estado natural, sem transformações químicas a gordura saturada de origem animal, por seu elevado teor de colesterol é inconveniente para a alimentação humana. A gordura animal saturada causa grandes males ao cérebro, assim como ao coração, sendo grande vilão do cérebro, com efeitos prejudiciais sobre a memória e o aprendizado (FREITAS, 2002).

A alimentação deve ser completa, ou seja, comer alimentos de cada grupo da cadeia alimentar, além de beber muita água; comer maior quantidade de alimentos

pertencentes ao grupo de maior dimensão e menor quantidade dos que tem menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado; comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (FERREIRA, 2009).

Alimentos industrializados (biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, entre outros) podem trazer diversos problemas: as embalagens mal lavadas podem causar doenças e a ingestão, em excesso, de alimentos que, geralmente, carregam uma boa quantidade de conservantes e elementos químicos também podem ser prejudiciais à saúde. Porém, isso não impede que de vez em quando as crianças possam consumir esses alimentos, já que o problema aparece quando o fato de comer esses alimentos torna-se um hábito frequente na vida da criança, pois os mesmos além de conter muitas calorias, não saciam a fome e conseqüentemente fazem com que as crianças queiram comer além do que necessitam (BARBOSA, 2004).

Os escolares necessitam de alimentos em quantidades que possibilite o alcance do pleno potencial genético de crescimento e desenvolvimento. O tamanho corporal que a criança vai atingir na idade adulta é importante, mas o atraso no crescimento traz conseqüências como mortalidade e morbidade, deficiência no aprendizado e diminuição na capacidade física e intelectual (NASSER; FAGIOLI, 2006).

Segundo Gaglianone, (2004), a prática de uma dieta balanceada desde a infância favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, atuando diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo os transtornos do aprendizado causados pela deficiência nutricionais como anemia e desnutrição, e ainda evitando a manifestação da obesidade, de distúrbios alimentares e de cáries dentárias. Além disto, reduz o risco para a manifestação de doenças futuras como a osteoporose e de algumas doenças crônicas não transmissíveis.

### **3.1 Construções de hábitos alimentares**

Educar no campo da nutrição implica em criar novos sentidos e significados para o ato de comer. Implica também em conhecer profundamente o que é alimentação. Além da busca por certo conhecimento necessário à tomada de decisões que afetam saúde, cabe analisar as atitudes e condutas relativas ao universo da alimentação. Atitudes são formadas por conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais e sua modificação demanda reflexão, tempo e orientação competente (FAGIOLI, 2006).

A família exerce papel de modelo na construção do hábito alimentar da criança. Quando seus integrantes possuem hábitos adequados contribuem de maneira decisiva para a evolução alimentar da criança. Este fato evidencia a necessidade da família adotar o comportamento alimentar que espera da criança, embora seja frequente observarmos a falta de esclarecimento e falta de demais condições de alguns pais que exigem de seus filhos aceitação de alimentos que eles próprios não toleram. (ANCONA; LOPEZ, 2004).

Os pais são responsáveis pela escolha do alimento a ser oferecido para a criança, pois esta não tem conhecimento suficiente para tal. Se uma criança recusa a alimentação oferecida, não deve dar alternativas alimentares justificando os motivos. Se a mesma estiver com fome consumirá o alimento. Caso contrário, se há recusa da refeição ou de alguns alimentos, não é motivo de preocupação. A fome é um excelente estímulo para novas tentativas alimentares (LACERDA; ACCIOLY, 2012).

Por isso, é de suma importância que as crianças e seus responsáveis descubram que para andarem, brincarem, correrem, estudarem, enfim que para realizarem todas essas atividades, seu corpo necessita de substâncias diversas existentes nos mais variados alimentos que o ser humano venha consumir. Uma alimentação saudável proporciona um bom desenvolvimento de suas potencialidades em todas as fases da vida, podendo prevenir muitos problemas de saúde, bem como auxiliar as crianças na aprendizagem, pois com o corpo funcionando bem, a mente também estará bem e a criança apta a aprender com mais facilidade (GAGLIANONE; ANCONA, 2004).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo destaca-se a importância da qualidade de vida e a importância da alimentação saudável. A promoção da saúde consiste nas atividades dirigidas centralmente à transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), garante por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação matriculados em escolas públicas e filantrópicas, com isso o Ministério da Saúde lançou o Manual operacional para profissionais da educação e Saúde: “Promoção da Alimentação Saudável nas escolas” e o Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: promovendo a alimentação saudável, o que transformou a cantina normal em uma cantina saudável.

A formação dos hábitos alimentares é muito importante porém deve-se colocar no cardápio alimentos de vários grupos, a alimentação influi na disposição, e no estado emocional e inteligência. As crianças que não se alimentam adequadamente podem ter a saúde prejudicada e em casos mais graves a alimentação deficiente pode levar à morte. A nutrição é importante para manter a saúde e prevenir doenças crônicas não transmissíveis, desnutrição e deficiências por micronutrientes.

Portanto, com o presente estudo, o educador e a escola em parceria com a família e a comunidade, tem as possibilidades de serem agentes promotores de mudanças significativas na promoção e promover a educação alimentar de qualidade para uma melhor qualidade de vida dos escolares.

## ABSTRACT

This research has as its central theme the study of the importance of healthy eating at school. This is directly related to the projects of Health Promotion and

changes of power in the school. The aim of this work was to study and demonstrate the importance of healthy nutrition for children and adolescents. The present study deals with a scientific research, it focused on the question of the importance of healthy eating in schools. Since in childhood and adolescent eating habits are formed and acquired an education awareness for healthy eating that includes higher quality of life. Therefore, the partnership between school, students and family is essential for there to be a real nutritional education, because overall, the success of nutrition education can be effective. The educator working in a theoretical and practical on the subject, takes students with knowledge about healthy eating and quality of life, because only then the students will understand how to effectively make a good balanced diet and that both need to live well and healthy, to therefore, this point is very important to a partnership between school and family, to definitely put into practice all the concepts learned.

Keyword: Nutrition, Health Promotion, Nutrition Education, School Food.

## REFERÊNCIAS:

ANCONA, L. et al. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2004.

ACCIOLY, E.; SAUDERES, C.; LACERDA, E. M. A. **Nutrição e obstetrícia e pediatria**. Editora: **Cultura médica** p. 449-489, 1998. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292004000200011&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151938292004000200011&script=sci_arttext&tlng=es). Acesso em: 16 out 2012

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia.** Barueri (SP): Manole, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde. **Promoção da Saúde**, [S.l.], v. 1, p. 51-54, 1999 a.

BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. **Programa Saúde na Escola.** Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Atenção à Saúde.** Caderno de atenção básica. Saúde na escola. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009. p.12-20

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual das Cantinas Escolares Saudáveis.** Brasília, 2010

BRASIL. Ministério da Saúde **Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.** Ministério da Educação, Brasília, 2009.

CASTRO, I.R **Papel da escola é fundamental para transmitir hábitos saudáveis.** Disponível no site: [www.noticias.usp.br](http://www.noticias.usp.br) – Acesso em 07/08/2007.

DEMARZO, M. M. P.; AQUILANTE, A. G. Saúde Escolar e Escolas Promotoras de Saúde. In: **Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade.** Porto Alegre, RS: Artmed: Pan-Americana, 2008. v. 3, p. 49-76.

FAGIOLI, Daniela; Nasser, Leila Adnan. **Educação nutricional na infância e adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas.** São Paulo: RCN Comercial e Editora Ltda, 2006.

FERREIRA, P. **Maus hábitos alimentares na nossa Escola**. Apresentação d curso de mestrado em medicina. Escola Básica Integrada de Santa Maria. 17/mar/09. Disponível em: <[http://www.slideshare.net/guest5d158b/alimentao-saudvel-1226717?src=related\\_normal&rel=1447180](http://www.slideshare.net/guest5d158b/alimentao-saudvel-1226717?src=related_normal&rel=1447180)> Acesso em: 12/fev/10

FRANQUES, A.R.M. **Saber 2007**. Disponível em [http:// www.aprendaki.com.br](http://www.aprendaki.com.br) – Acesso em 24 OUT 2007.

FREITAS, P. G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GAGLIANONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: LOPEZ, F. A. Nutrição e dietética em clínica pediátrica. São Paulo: Atheneu, 2004. p.61-72.

GUIA alimentar para população brasileira. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/nutricao>>. Acesso em: 30 de setembro de 2008.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

KUREK, M. BUTZKE, C.M.F. Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, V.3, n.9 – jul.-dez./2006. Disponível em [www.scielo.com.br](http://www.scielo.com.br). Acesso em 05/07/2008.

LIMA, G. **O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola**. 2008. 99f. monografia (Licenciatura em Pedagogia ) - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

LOPEZ, ANCONA et all. **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2004.

MARCONDES, R.S. Educação em saúde na escola. **Rev. Saúde públ.** S.Paulo, 6:89-96,1972.

UNIMED. **Manual de Alimentação Saudável.** Disponível em: <[http://www.unimedguaratingueta.com.br/download/Manual\\_Alimentacao\\_Saudavel.pdf](http://www.unimedguaratingueta.com.br/download/Manual_Alimentacao_Saudavel.pdf)> Acesso em: 12 fev 2010

MERESMAN, S. et al. **Escola de Todos-** Um guia para contribuir no processo de construção de uma escola em que a participação, a inclusão e a promoção da saúde são pilares fundamentais. Rio de Janeiro: CEDAPS, 2008.

MOREIRA, S. PGM 4 – **Nutrição**, 2002. Disponível em [www.tvebrasil.com.br/SALTO;boletins2002/seq/tetxt4.htm](http://www.tvebrasil.com.br/SALTO;boletins2002/seq/tetxt4.htm). Acesso em 25 abr 2007

MURGUERO, J. C. **AVALIAÇÃO DO LANCHE DE CRIANÇAS DE 7 A 10 ANOS DE DUAS ESCOLAS EM ARARAGUÁ, SC.** 2009. 65 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc, Criciúma, 2009. Disponível em: <<http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/00003E/00003E17.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2013.

PADOVINI, B.D.R.R. **Ações sistematizadas e multiprofissionais para a educação alimentar nas escolas de educação infantil.** Monografia, UNESP, 2007.

PAIVA, E.S. **A importância da merenda escolar na formação de bons hábitos alimentares**, 2007. Disponível no site: [www.aomestre.com.br](http://www.aomestre.com.br) – Acesso em 24 set 2007.

PASSOS, M. M. **De olho no futuro:** Ciências. São Paulo: Quinteto Editorial, 1996. ISBN 85-305-0159-4

PERONDI, B. B. S. **A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DESEMPENHO ESCOLAR.** 2010. 58 f. Monografia (Graduação) - Curso de Biologia, Departamento de Núcleo de Educação A Distância - Nead, Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, Terra Rica - Pr, 2010. Disponível em: <[http://www.nead.fgf.edu.br/novo/material/monografias\\_biologia/BYANCA\\_BRIGANTINI\\_DE\\_SOUZA\\_PERONDI.pdf](http://www.nead.fgf.edu.br/novo/material/monografias_biologia/BYANCA_BRIGANTINI_DE_SOUZA_PERONDI.pdf)>. Acesso em: 05 out. 2013.

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Despacho nº 12.045 de 7 de junho de 2006.

RABELLO, L. S. **Promoção da Saúde, a construção de um conceito em perspectiva comparada.** RJ, FIOCRUZ, 2010

REVISTA DE NUTRIÇÃO – SP - jan./fev.2010 - **Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis"**: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil - Rev. Nutr. vol.23 no.1, Campinas, São Paulo, 2010. Disponível em: < [www.scielo.com.br](http://www.scielo.com.br) > Acesso em 15/09/2013.

SALGADO, J. M. **Alimentos Inteligentes**: saiba como obter mais saúde por meio da alimentação. São Paulo: Prestigio, 2005. ISBN 85-99170-0-1

SILVA J. C. **Ciências**: entendendo a natureza, o homem e o ambiente. São Paulo: Saraiva, 2000. ISBN 85-02-02160-5

SUTHERLAND, R. W; FULTON, M. J., 1992. Health Promotion. In: **Health Care in Canada** (R. W.Sutherland & M. J. Fulton, ed.), pp. 161-181, Ottawa:CPH A .

VILAR, Ana Paula Ferreira *et al.* **Uma medida de Peso**: manual de orientação para crianças e adolescentes obesos e seus pais. São Paulo: Celebris, 2002.

WISNIEWSKI, M. **O comer consciente**: perspectivas para a educação alimentar na infância. Dissertação de Mestrado, UEPG, 2007.

WONG, D. L. **Enfermagem Pediátrica**. Elementos Essenciais à Intervenção Efetiva. 5ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.