

Educação Alimentar e Nutricional de Estudantes da Rede Municipal de Ensino de São Luís-Maranhão

Food and Nutritional Education for Students of the Municipal Education Network of São Luís-Maranhão

Maria Bernarda Magalhães da Silva¹

RESUMO

Refletimos sobre Educação Alimentar e Nutricional é um processo de aprendizagem e de mudança comportamental exercido por meio de orientações nutricionais específicas em que o indivíduo conhece e incorpora hábitos alimentares saudáveis. Procuramos observar em duas escolas do ensino fundamental etapa de formação dos estudantes pequenos, sobre a alimentação e/ou merenda escolar fornecida pelas referidas escolas, seu tratamento, armazenamento e oferta aos estudantes, acompanhamento de orientações nutricionais tomando por base os programas nacionais de alimentação e nutrição bem como depoimentos de nutricionistas e professores de escolas e universidades brasileiras para comparar com nossos olhares sobre estas escolas e as orientações oriundas da SEMED para todos os gestores e professores lotados nas escolas pertencentes a rede municipal de ensino. Concluímos que a rede municipal de ensino tem feito um trabalho de orientação e conscientização dos estudantes, professores e familiares dos estudantes no sentido de minimizar os problemas de saúde alimentar decorrentes da falta de nutrientes necessários a formação desses sujeitos.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Estudantes da Rede Municipal de Ensino; São Luís-Maranhão.

ABSTRACT

We reflect on Food and Nutrition Education is a process of learning and behavioral change exercised through specific nutritional guidelines in which the individual knows and incorporates healthy eating habits. We tried to observe, in two elementary schools, the training stage of young students, on the food and/or school lunch provided by the schools, their treatment, storage and offer to students, monitoring of nutritional guidelines based on the national food and nutrition programs. nutrition as well as testimonials from nutritionists and teachers from Brazilian schools and universities to compare with our views on these schools and the guidelines from SEMED for all managers and teachers working in schools belonging to the municipal education network. We conclude that the municipal school system has been guiding and raising awareness among students, teachers, and students' families to minimize food health problems resulting from the lack of nutrients necessary for the formation of these subjects.

Keywords: Food and Nutrition Education. Students of the Municipal Education Network. Sao Luis Maranhão.

¹ Secretaria Municipal de Educação de São Luis/MA – SeMED.

* E-mail: bernardamagalhaes@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos do séc. XX e nos anos iniciais do séc. XXI temos vivenciado alterações nos hábitos alimentares dos estudantes do Ensino Fundamental, tanto no ambiente escolar como por consequência de ensino e aprendizagem nos ambientes familiares. Embora a maioria dos alimentos que fazem parte da cultura brasileira e por extensão vão para a mesa das escolas no momento da merenda escolar sejam industrializados, as secretarias de educação municipais têm envidado esforços na criação e programas de alimentação saudável com orientação de pessoas qualificadas como nutricionistas e médicos (as) de saúde alimentar.

Para garantir maior aceitação da população em geral e das crianças em idade escolar, foram introduzidos novos ingredientes e assim surgiram produtos mais atraentes e saborosos (adoçantes que substituem o açúcar comum industrializado, corantes para dar cor especial e aromatizantes para criar um cheirinho irresistível, sal para conservar etc.). Os produtos industrializados contêm muitos aditivos químicos com sódio que em maior quantidade podem prejudicar a saúde a curto e médio prazo.

O excesso de açúcar e sódio presente nos refrigerantes, macarrão instantâneo, lanches, e alimentos industrializados, refeições semiprontas (fast food), salgadinhos, são os vilões da alimentação. Normalmente usar muito mais açúcar e sal causam problemas os mais variados problemas de saúde. Nesse sentido, o consumo dos alimentos industrializados com alto teor de açúcar que se perpetuam na vida adulta são fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, porém adquiridas na infância.

Algumas mudanças nos hábitos alimentares como ingestão de cereais integrais, frutas, legumes e verduras, água e suco de frutas podem ajudar a reduzir os riscos de desenvolver câncer, doenças cardíacas, obesidade e outras enfermidades crônicas como diabetes, hipertensão arterial e suas consequências.

Nesse sentido, os estudantes, como consumidores, precisam aprender desde cedo a ler os rótulos dos alimentos e reconhecer nas embalagens as substâncias que podem vir a prejudicá-los. Dessa prática resultam a construção dos hábitos alimentares, e consequentemente de uma vida saudável que influencia também a família.

Este artigo foi desenvolvido com o objetivo de refletir sobre os hábitos alimentares dos estudantes do ensino fundamental de duas escolas da zona rural

pertencentes a rede municipal de ensino, visando destacar a importância de uma alimentação e vida também saudável.

Os pais e os profissionais da educação desempenham um papel fundamental na proteção, formação e desenvolvimento das crianças supervisionando as refeições dos pequenos estudantes. Pois sempre cabe aos pais e /ou responsáveis desde cedo lhes transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem à posterior modelação de comportamento, podendo ter uma atitude proativa junto da escola, acompanhando a oferta de alimentos e refeições saudáveis em detrimento de opções alimentares menos corretas.

Para tal finalidade devem observar alguns itens, entre eles: conhecer as refeições intermediárias que consomem na escola; excluir os gêneros alimentícios pouco saudáveis dos lanches (merendas) que levam de casa para a escola; e insistir para que as crianças almocem no refeitório escolar. Se assim procederem, terão o direito de denunciar o descumprimento do que se defende neste e noutros documentos sobre o que deve ser uma boa prática alimentar salutar dos seus filhos/educandos.

Educação Alimentar e Nutricional na Escola Básica

Para termos um corpo saudável e uma mente sã necessitamos de uma alimentação com nutrientes básicos para que as das fontes de energia vitais do nosso organismo se mantenha e nossa saúde seja preservada de forma integral que nosso organismo merece (AVENA, 2006). Desse modo a alimentação humana é um princípio básico da boa saúde, pois todos os seres humanos precisam se alimentar e se nutrir para se manterem saudáveis. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2005, p. 35), a alimentação se dá pelo consumo de alimentos e uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham na educação escolar um significado social e cultural.

Assim quando a alimentação não é balanceada, ou seja, não contenha quantidade de calorias e nutrientes necessários para garantir o bom funcionamento do organismo, pode levar à deficiência nutricional, que é a carência de certos nutrientes. Além das deficiências nutricionais, temos também a desnutrição que se expressa no baixo peso, caracterizada por uma má alimentação e nutrição do organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005, p. 11).

Segundo o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criada em 1954, “a alimentação adequada é um direito fundamental do ser humano, reconhecido internacionalmente por “Direitos Econômicos Sociais e Culturais”. A merenda escolar é um tema que deveria ser mais valorizado pelas escolas, uma vez que a Resolução/CD/FNDE 38/2009, entende, por alimentação escolar, alimentos oferecidos no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo.

Uma alimentação saudável deve ser composta de carboidratos como macarrão, leite, raízes, proteínas presentes na carne, ovos, feijão, lipídios encontrados no leite e óleos, vitaminas presentes nas frutas, verduras e legumes, fibras e minerais, e bastante água potável os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Para o Ministério da Saúde (2005), quando os estudantes se alimentam corretamente estão menos sujeitas a doenças e conseguem manter o peso corporal compatível com a faixa etária sem precisar recorrer a restrições alimentares rígidas contribuindo para o bom desenvolvimento físico e mental, contribuindo para um melhor aprendizado.

Além disso, esta alimentação deve ser variada, pois assim fica garantida a ingestão de diversos nutrientes, decorrentes de cardápios que utilizem frutas, legumes e verduras porque isso melhora a apresentação da merenda, que se torna atraente e saborosa pela mistura e colorido dos pratos. Nas salas de aulas, é importante que o docente oriente acerca da importância da boa alimentação, o papel dos nutrientes no organismo e a razão pela qual eles devem ser consumidos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário desde o nascimento e crescimento humano, sempre atendendo aos aspectos regionais, produzidos em nível local, e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que devem ser consumidos a partir dos seis meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária (INSTITUTO AKATU, 2003).

Sabendo escolher uma boa alimentação diária, proporcionaremos meios para que nosso organismo se mantenha sempre saudável, destaca Barros (2000), para quem a alimentação escolar é uma atividade integrante do processo de aprendizagem e que como qualquer outra atividade pedagógica deve ser valorizada, no contexto da escola.

Ensinar o que é uma alimentação saudável e adequada é tão importante quanto ensinar todas as outras disciplinas que fazem parte do currículo escolar, conclusões decorrentes do Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), do Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação (FNDE), órgão ligado ao Ministério da Educação, tem até uma campanha para tentar evitar a venda de balas e doces nos arredores das escolas, bem como estuda a inserção de peixe na comida oferecida nas escolas, em um projeto criado em parceria com o Ministério da Pesca. Estabelecer a logística de armazenamento e conservação dos pescados é um primeiro passo a ser dado, ajudando os estudantes a consumirem o pescado que é uma fonte de nutrientes necessário ao crescimento infantil.

Para Mônica Dalmácio mestre em nutrição pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense, as mudanças nas rotinas das famílias estão criando uma "geração gordinha". Segundo ela, o perfil nutricional mudou muito, as pessoas estão se alimentando mal em casa. Refrigerante, macarrão instantâneo, biscoitos, frango e salsicha entraram para o cardápio diário das famílias principalmente nas classes C e D. "A mulher trabalha fora, não tem tempo para preparar a comida", afirma a nutricionista. "O brasileiro não come mais arroz com feijão e cada vez come menos frutas. Para as crianças, isto é um problema. Se não se cuidar da infância e da adolescência, vamos ter um envelhecer doente."

A doutora Angela Spinola, presidente do Departamento de Endocrinologia Pediátrica da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, destaca em uma entrevista a Revista Veja que recebe no ambulatório da Escola Paulista de Medicina muitas crianças com problemas de obesidade e hipertensão. "Percebemos que temos que insistir para que as crianças almocem uma vez só, ou come a comida de casa ou come a merenda", destaca. "A merenda escolar é calórica, rica em carboidratos, importante do ponto de vista energético. Se ela é a única refeição forte que a criança recebe no dia, sem dúvida é muito importante, mas nem sempre isso acontece."

Nutricionista há mais de 30 anos, a professora Sônia Lucena de Andrade, do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, diz que existe uma resistência grande dos gestores e dos professores em promover a alimentação saudável nas escolas. "A escola virou depositário de tudo, campanhas de prevenção de Aids, DST, dengue, e os professores dizem que não tem espaço para tanta demanda. E na

formação deles dificilmente é abordada a nutrição." Ela acha que o governo deveria cobrar dos pais um acompanhamento maior das políticas públicas que estão sendo aplicadas em benefício dos filhos. "Precisam entender que a política pública é uma política delas."

Não bastassem os casos de suspeita de desvio de verbas, o programa da merenda escolar encontra um desafio importante na avaliação de especialistas em nutrição ouvidos pelo G1: como promover a alimentação saudável nas escolas se as crianças são bombardeadas por promoção de comidas com gordura saturada, doces e refrigerantes o tempo todo. E, muitas vezes, este tipo de alimentação pouco recomendável lhe é oferecida em casa! Alimentação saudável na escola é dever do estado. Ensinar a criança a comer corretamente é uma missão que deve envolver pais e professores, segundo as nutricionistas.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), do Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação (FNDE), órgão ligado ao Ministério da Educação, tem até uma campanha para tentar evitar a venda de balas e doces nos arredores das escolas. Entre várias ações promovidas, o programa estuda a inserção de peixe na comida oferecida nas escolas, em um projeto criado em parceria com o Ministério da Pesca. Estabelecer a logística de armazenamento e conservação dos pescados é um primeiro passo a ser dado. Fazer a criança comer o peixe, assim como aceitar frutas e legumes na merenda, é outro grande desafio.

Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas de Ensino Fundamental em São Luis – Maranhão

Conforme preconiza o Ministério da Saúde a atenção básica de saúde das crianças, seu acompanhamento no crescimento e no desenvolvimento, tem por base o aleitamento materno e o controle das imunizações e da infestação parasitária e das infecções respiratórias agudas ocasionadas por falta de orientação médica e epidemiológica que ajudem na diminuição da mortalidade infantil (Pessoa & Martins, 1988).

Nesse sentido o planejamento e desenvolvimento de ações multidisciplinares são prioridades para a saúde da população infantil e escolar estabelecendo as interfaces necessárias, com a articulação das diversas políticas sociais e iniciativas da comunidade

implementadas no município e na área da unidade de saúde, de forma a tornar mais efetivas as intervenções para os diversos problemas apresentados pela população.

Pessoa e Martins (1988) destacam que a saúde escolar (saúde bucal, mental, triagem auditiva e oftalmológica) e a educação infantil (creches, pré-escola) devem estar contempladas como objetivos prioritários para os quais cada setor educacional, do atendimento especializado por parte da Secretaria de Educação Familiar o qual contribui com as suas especificidades, articulando ou produzindo novas ações com vistas a uma política educativa de alimentação necessária a combater as deficiências alimentares e possíveis infecções parasitárias.

O acesso universal à saúde deve ser entendido como o direito de toda criança à assistência ao nível da saúde e a responsabilidade da unidade de saúde em receber todos os que a procuram auscultando a necessidades ou problemas de saúde e avaliação qualificada de cada situação articulando os diversos saberes e intervenções dos profissionais da unidade de saúde, efetivando-se o trabalho solidário e compartilhado e produzindo-se resposta qualificada às necessidades em saúde da criança (OMS, 1996, p. 4).

Neste âmbito o cuidado em saúde engloba uma visão integral das políticas públicas aos indivíduos por inteiro, contemplando uma postura acolhedora com escuta atenta, olhar zeloso e estabelecimento de vínculo e responsabilização. As linhas de cuidado pressupõem, ainda, uma visão global das dimensões da vida dos usuários que possibilitem respostas também mais globais, fruto de um trabalho em equipe.

Da mesma maneira, segundo a OMS (1996) é necessária a visão integral da rede de assistência, potencializando os recursos disponíveis para oferecer a resposta mais adequada, completa e resolutiva à necessidade do usuário. A organização da assistência de saúde é uma estratégia para superar a desarticulação entre os diversos níveis de atenção em saúde (como o distanciamento entre a atenção básica e a atenção hospitalar) e garantia de continuidade do cuidado integral, desde as ações de promoção às de tratamento e reabilitação, com um fluxo ágil e oportuno em cada nível de atenção (primária, secundária e terciária), até a recuperação completa do indivíduo.

Para a OMS (1996) as equipes de saúde oriundas da Secretaria de Saúde Municipal deverão incentivar ações de promoção à saúde e prevenção da desnutrição, como orientação alimentar para as famílias, acompanhamento pré-natal, incentivo ao aleitamento materno, orientação no desmame, acompanhamento do crescimento e desenvolvimento, uso do ferro profilático e vitaminas para recém-nascidos prematuros e

de baixo peso, suplementação medicamentosa de vitamina A em áreas endêmicas, suplementação alimentar para gestantes desnutridas, nutrízes e crianças em risco nutricional.

Conforme orientações das OPAS (1998) as equipes de saúde deverão estar preparadas para avaliar o Cartão da Criança em todos os atendimentos, promover atividades educativas, identificar e captar gestantes desnutridas, crianças em risco nutricional e/ou desnutridas, realizar acompanhamento e tratamento segundo protocolo específico, manter arquivo atualizado de crianças cadastradas e fazer busca alimentar é um processo de aprendizagem e de mudança comportamental exercido por meio de orientações nutricionais específicas em que o indivíduo conhece e incorpora hábitos alimentares saudáveis.

Os pais e encarregados de educação têm um papel fundamental na proteção, formação e desenvolvimento dos seus filhos e estudantes. Desde cedo lhes compete o papel de transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem a posterior modelação de comportamentos salutareis.

Por outro lado, cabe à escola uma função educativa, nomeadamente a transmissão de conhecimentos essenciais para o crescimento intelectual e cognitivo dos alunos. Assim, escola e famílias devem cooperar no sentido de uma educação para uma alimentação saudável (PADEZ, 2005, p. 12).

Os pais/encarregados de educação podem ter uma atitude proativa junto da escola, exigindo que esta forneça alimentos e refeições saudáveis em detrimento de opções alimentares menos corretas as refeições dos seus filhos e estudantes, para tal, devem: Conhecer quais as refeições intermédias que adquirem na escola; excluir os géneros alimentícios pouco saudáveis dos lanches (merendas) que levam de casa para a escola; insistir para que os seus filhos almocem no refeitório escolar.

Se assim procederem, têm o dever de denunciar o incumprimento do que se defende neste e noutros documentos sobre o que deve ser uma boa prática alimentar. Neste sentido, as escolas são o local por excelência para desenvolver em cooperação com as famílias a educação para a saúde, dada a importância das refeições escolares para a dieta alimentar diária dos jovens, nesse sentido, o Ministério da Educação produz este conjunto de referências que permite a concepção e desenvolvimento de programas mais consistentes de educação para saúde.

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. A população brasileira, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar (Mesa Brasil SESC, 2003).

Essas transformações acarretaram impacto na diminuição da pobreza e exclusão social e, conseqüentemente, da fome e escassez de alimentos, com melhoria ao acesso e variedade destes, além da garantia da disponibilidade média de calorias para consumo, embora ainda existam cerca de 16 milhões de brasileiros vivendo na pobreza extrema. A diminuição da fome e da desnutrição veio acompanhada do aumento vertiginoso da obesidade em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição (Mesa Brasil SESC, 2003).

A alimentação e nutrição estão presentes na legislação recente do Estado Brasileiro, com destaque para a Lei 8.080, de 19/09/1990 (BRASIL, 1990), que entende a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas de forma transversal às ações de saúde, em caráter complementar e com formulação, execução e avaliação dentro das atividades e responsabilidades do sistema de saúde.

Na última década, o principal avanço foi a incorporação da alimentação como um direito social. A Emenda Constitucional nº 64, aprovada em 2010, introduziu, no artigo 6º da Constituição Federal, a alimentação como direito (BRASIL, 1990). Nesse sentido, o Estado Brasileiro, ocupado com a construção de uma nova abordagem para atuar no combate à fome, à pobreza e na promoção da alimentação adequada e saudável, publicou a Lei 11.346/2006 – Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2006a) e o Decreto 7.272/2010 - Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2010b).

Tanto a Lei como o Decreto apresentam, entre as suas bases diretivas, o fortalecimento das ações de alimentação e nutrição no sistema de saúde. Na saúde, ressalta-se a publicação do Decreto 7.508, de 28/06/2011, que regulamenta a Lei 8.080, com a instituição da Rede de Atenção à Saúde e dos Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas que possibilitarão avanços para a organização e oferta das ações de Alimentação e Nutrição no âmbito do SUS (BRASIL, 2011a).

A dieta habitual dos brasileiros é composta por diversas origens (portuguesa, indígena e africana) e na atualidade é fortemente caracterizada por uma combinação de uma dieta dita “tradicional” (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultra processados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar e com baixo teor de micronutriente e alto conteúdo calórico.

O consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira e manteve-se estável na última década, enquanto alimentos ultra processados, como doces e refrigerantes, que têm o seu consumo aumentado a cada ano.

As diferenças de renda são variáveis expressas no padrão de consumo alimentar dos diferentes estratos sociais no Brasil, visto que na dieta dos brasileiros de mais baixa renda se apresenta melhor qualidade, com predominância do arroz, feijão aliados a alimentos básicos como peixes e milho. A frequência de alimentos de baixa qualidade nutricional como doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, tende a crescer com o aumento da renda das famílias consideradas mais abastadas.

O padrão de consumo também varia de acordo com os grupos etários. Entre os mais novos, é maior o consumo de alimentos ultra processados, que tendem a diminuir com o aumento da idade, enquanto o inverso é observado entre as frutas e hortaliças. Os adolescentes são o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas.

Para utilizarmos as escolas como campo de investigação, solicitamos autorização da Secretaria de Educação Municipal – SEMED. através de seu Secretário de Educação bem como procuramos contactar com a Secretaria Municipal de Saúde e a Vigilância Sanitária no sentido de otimizar parcerias para obtenção de informações necessárias ao desenvolvimento do projeto acadêmico que nos propusemos desenvolver. Dessa forma após as autorizações oficiais, procuramos também fazer o mesmo protocolo no âmbito interno das escolas, prioritariamente junto aos pais ou responsáveis pelas crianças, que estão matriculadas e frequentando as referidas escolas. Assim contactamos duas escolas na ilha de São Luís, capital do estado do Maranhão.

A Unidade de Ensino Básico Major José Augusto Mochel que faz parte de uma política de atendimento da Prefeitura Municipal de São Luís em parceria com a Secretaria de Educação e Secretaria de Saúde, por ser geograficamente lugar catalisador

de outras comunidades na área de abrangência da escola-polo, possibilitando o atendimento ampliado da referida instituição escolar. Esta escola é reconhecida pela Resolução nº 026/83 e está localizada na Rua Principal s/n no Distrito Industrial, denominado Maracanã, no município de São Luís. Esta localização é identificada como zona rural devido ao fato de se encontrar fora do perímetro urbano da cidade. Os níveis e modalidades de ensino oferecido pela escola são o Ensino Fundamental de 1º ao 5º ano, denominado Fundamental Menor, e de 6º ao 9º ano, chamado Fundamental Maior, além da Educação de Jovens e Adultos e classes de Educação Especial.

Esta escola já foi agraciada no ano de 1999 com o Prêmio Gestão Escolar promovido pelo Conselho Nacional de Secretários de Educação – CONSED, com apoio da Fundação Roberto Marinho e da União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação – UNDIME, bem como pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura – UNESCO. O projeto educativo desta escola está orientado pelo seu Projeto Político Pedagógico - PPP e é pautado no compromisso com uma educação de qualidade em consonância com as Leis da Educação brasileira (LDB nº 9.394/96. e pelos Parâmetros Curriculares Nacionais PCN/1997). Nesta escola outra escolhida como lugar de pesquisa, os alunos foram contemplados com um atendimento médico nutricional o qual tem como Missão – implementar uma Política Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional sustentável, visando a promoção da qualidade de vida da população.

A segunda escola observada para nossa investigação foi a unidade de Ensino Básico Gomes de Sousa a qual oferece à comunidade o ensino nos níveis infantil e fundamental nas séries iniciais e finais, sendo responsável pela inclusão de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) e Educação de Jovens e Adultos (EJA) modalidade de ensino que atende aos alunos que não concluíram o ensino fundamental em tempo hábil, sendo considerados alunos com distorção série/idade. Atualmente a Unidade de Educação Básica Gomes de Sousa possui 430 alunos, distribuídos entre os turnos matutino e vespertino e turno noturno. Vale ainda destacar que os alunos dessa escola residem em redor da mesma ou em outras comunidades existentes nas imediações e em sua maioria são filhos das famílias de empregadas domésticas, profissionais autônomos e mesmo de professores que trabalham na própria escola.

A referida escola conta com professores concursados e contratados, com Licenciatura em diversas áreas de conhecimento e com Especialização *lato-sensu*, como é o caso da gestora da referida escola, formada em Pedagogia com Especialização em Gestão Educacional. Quanto aos demais servidores, possuem o ensino fundamental

completo, com exceção da secretária da escola que tem nível médio. A escola funciona nos três turnos (matutino, vespertino e noturno) do 1º ao 9º ano do ensino fundamental. Pela manhã, 1º ao 5º ano, pela tarde 6º ao 9º ano, e pela noite atende EJA.

Boas práticas de alimentação

Quando falamos de boas práticas de alimentação temos como objetivo dar a conhecer os diversos tipos de alimentos energéticos simples e extras, construtores e reguladores da alimentação dos estudantes. Nesse contexto, é importante frisar a importância de uma alimentação variada baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados. Alimentos de origem animal, como carnes, são boas fontes de proteínas e vitaminas, enquanto aqueles de origem vegetal, como frutas e hortaliças, são fontes de fibras e vários nutrientes. Entretanto, individualmente, esses alimentos tendem a não fornecer a proporção adequada de nutrientes e desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desequilibrada.

Por outro lado, a Secretaria de Educação Municipal - SEMED através de sua equipe de nutricionistas as quais acompanham às cozinheiras e merendeiras das escolas, fazendo mapeamentos das famílias dos alunos e lhes dando atendimento e orientação para educação alimentar e nutricional, se ocupam também do manuseio das refeições necessárias para uma alimentação saudável, tais como os cardápios que são oferecidos nas escolas que podem ser replicados em suas residências por serem de fácil aquisição, pois utiliza nutrientes que são conhecidos e consumidos por todos.

Como estratégia para melhor aproveitamento e aprendizagem dos escolares, utilizamos brincadeiras diversas, como o teatro de fantoches, que de forma interativa e descontraída ensina as crianças sobre o conteúdo ministrado pelas nutricionistas.

Boas Práticas de Manipulação de Alimentos

Nesse âmbito o que propusemos aos alunos e professores das escolas observadas foram práticas de manipulação de alimentos com ênfase à lavagem dos alimentos com

cuidados específicos seguindo ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) no qual temos orientações de alimentação adequada e saudável enquanto direito humano básico que envolve uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares harmônicas em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Nesse guia alimentar temos a diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que compreende um conjunto de estratégias para proporcionar aos indivíduos a realização de práticas alimentares apropriadas. Essa diretriz também é uma prioridade na Política Nacional de Promoção da Saúde e, como tal, deve ser desenvolvida pelos gestores e profissionais em parceria com escolas e outras entidades de saúde da família privilegiando a população.

Nesse sentido a alimentação é mais que a ingestão de nutrientes, envolve também os alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como os alimentos são combinados entre si e preparados, as características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

Tivemos, como prioridade, dar ênfase no que diz respeito aos perigos de contaminação através de agrotóxicos usados na lavoura, dos inseticidas, raticidas, produtos de limpeza, corantes, conservantes, metais; ingestão de alimentos crus ou mal cozidos; exposição ao ar livre ou a temperaturas inadequadas que podem alterar o sabor, conforme podemos observar no período da observação dos locais de estudo onde os alimentos são tirados dos congeladores e ficam durante muito tempo expostos para descongelarem, ou para serem ingeridos.

Orientamos e distribuimos pequenos manuais de orientação nutricional como o Manual de Orientação na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos – EJA, publicado em 2012, mas ainda utilizado nas escolas como forma de nortear as ações educativas sobre alimentação saudável.

O referido manual visa contribuir com a promoção de práticas alimentares saudáveis no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional – SAN, sendo financiada pelo Ministério da Educação, pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE e pela Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação alimentar e nutricional é uma temática relevante que deve ser discutida no ambiente escolar, pois promove a proteção da saúde e o desenvolvimento sustentável, ao considerar que, nos últimos anos, inúmeros problemas foram evidenciados pela alimentação inadequada entre crianças e adolescentes estudantes da Educação Básica.

A educação alimentar e nutricional tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição, contribuindo de maneira significativa no controle do avanço da prevalência das doenças crônico-degenerativas.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar por meio de publicações científicas, entrevistas com especialistas da área e fontes documentais as ações desenvolvidas nas escolas de ensino fundamental sobre a Educação Alimentar e Nutricional, enquanto intervenção nas ações e práticas escolares que busquem desenvolver nas escolas práticas de alimentação saudável dos escolares para o controle dos índices da obesidade infantil e outras doenças dentro do ambiente escolar, prejudicando o desenvolvimento cognitivo desses pequenos escolares.

Através da análise de artigos científicos, declarações publicadas em revistas educacionais e fontes documentais oficiais do Ministério da Saúde foi possível conhecer aspectos da nutrição alimentar, embora ainda haja pouca referência sobre sua estrutura teórico-metodológica. Entretanto, os estudos realizados indicam a necessidade de intervenções no estado nutricional dos escolares desde o início da infância para que não se tornem adultos obesos e com problemas de saúde precocemente.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2012).

Nas últimas décadas é notável que as mudanças no perfil alimentar, estilo de vida e o padrão de saúde da população brasileira, tiveram impacto nos índices de obesidade do país (WENDLING, 2013). A relação entre esses índices de prevalência não se firma apenas nessa questão. O excesso de peso está relacionado com o estilo de

vida, o comportamento desequilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo. Posteriormente está associado às doenças crônicas não transmissíveis - DCNT, que já alcançou um total de óbitos em 72% no Brasil (SCHIMIDT, 2011; DUNCAN, 2011).

O presente estudo procurou analisar por meio de publicações científicas sobre forma de intervenção de ações e práticas que busquem como foco principal uma alimentação saudável dos escolares para o controle dos índices da obesidade infantil dentro do ambiente escolar, já que a obesidade se tornou um dos problemas mais graves do século XXI, no que diz respeito à saúde pública.

É importante ressaltar que ainda são inúmeros os caminhos que devem ser trilhados em direção a consolidar na prática de gestores, educadores e de nutricionistas no entendimento do papel do alimento e da Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

ASSIS, S. S. de *et al.* Educação em saúde – proposta de utilização de um modelo no ensino de ciências. **Ensino, Saude e Ambiente**, v. 3, n. 2, 2010. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ensinosaudeambiente/article/view/21116>. Acesso em: jan. 2022.

AVENA, A. L. W. **Desafios naturais do século XXI**. São Paulo: Boreau, 2006.

BARROS, C.; PAULINO, W. R. **O corpo humano**. São Paulo. Editora Ática, 2000.

BARUKI, S. B. S. *et al.* Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da rede municipal de ensino de Corumbá-MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/dbxLTMLckczMgxWcZV86KqF/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: jan. 2022.

BERTIN, L. R. *et al.* Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 3, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822010000300008>. Acesso em: abr. 2022.

BISSOLI, M. C.; LANZILLOTTI, H. S. Educação Nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. **Revista de Nutrição**, v. 10, n. 2, p. 107-113, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/Km9Q7cLt9PwLQyp9BV3cqbT/abstract/?lang=pt>. Acesso em: fev. 2022.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997. Disponível em: <https://unifg.edu.br/wp->

content/uploads/2015/06/Educa%C3%A7%C3%A3o-Nutricional-passado-presente-e-futuro.pdf. Acesso em: mar. 2022.

BRASIL. **Decreto n. 6.286, de 5 de dezembro de 2007.** Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. Brasília/DF: Diário Oficial da União, 2007. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em: jan. 2022.

BRASIL. **Decreto n. 7.272, de 25 de agosto de 2010.** Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Brasília/DF: Diário Oficial da União 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm. Acesso em: jan. 2022.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde. Brasília-DF, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: abr. 2022.

BRASIL. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009:** antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasília/DF. IBGE, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em: jan. 2022.

BRASIL. **Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999.** Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde. Brasília/DF: Diário Oficial da União, 1999. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt0710_10_06_1999.html. Acesso em: jan. 2022.

BRASIL. **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, 2006. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/acesibilidade/item/3535-portaria-interministerial-n%C2%BA-1010-de-8-de-maio-de-2006>. Acesso em: mar. 2022.

BRASIL. **Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999.** Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 1999.

BRASIL. **Resolução/FNDE/CD/ n. 38 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/DF: Diário Oficial da União, 2009. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/3341-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-38-de-16-de-julho-de-2009>. Acesso em: mar. 2022.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-geral da política de alimentação em Nutrição. In: **II Fórum de Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília/DF: Ministério da Saúde (MS), 2006.

INSTITUTO AKATU. Você precisa do quê? A importância de uma boa alimentação. In: A nutrição e o consumo consciente. São Paulo, 2003. Disponível em: <https://akatu.org.br/>. Acesso em: mar. 2022.

PADEZ, 2005. SCHMIDT, M. I. *et al.* Prevalência de diabetes e hipertensão no Brasil baseada em inquérito de morbidade autorreferida, Brasil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, v. 43 supl. 2, p. 74-82, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/cXRtdhT5wn4J6vBndrhJJkd/?lang=pt>. Acesso em: abr. 2022.

WENDLING, N. M. S. **Medidas hipertensivas arteriais em escolares**: impacto do nível de atividade física, adiposidade corporal e ingestão de sódio. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Paraná - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Curitiba/PR, 2013.

Recebido em: 01/03/2022

Aprovado em: 30/03/2022

Publicado em: 04/05/2022