

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

LUANA FRANCIELI DA CUNHA

**A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
EDUCAÇÃO INFANTIL**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

IBAITI
2014

LUANA FRANCIELI DA CUNHA

**A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
EDUCAÇÃO INFANTIL**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Ibaiti, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira.

Orientador(a): Prof. Éder Lisandro de Moraes Flores.....



TERMO DE APROVAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Por

Luana Francieli da Cunha

Esta monografia foi apresentada à 09:30 h do dia 05 de Abril de 2014 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências - Pólo de Ibaiti, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho.

Prof^a. Éder Lisandro de Moraes Flores.
UTFPR – Campus Medianeira
(orientador)

Prof. Dr. Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti
UTFPR – Campus Medianeira

Prof^a. Me. Edward Kavanagh
UTFPR – Campus Medianeira

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu esposo Vandecrei Lopes pela paciência e colaboração ao longo do curso e nos momentos de minha ausência.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização de mais esta conquista em minha vida. E muito grata a UFTR, que graças às orientações que recebi durante todo o curso pude estar realizando mais este sonho.

"A filosofia de uma pessoa não é melhor expressa em palavras; ela é expressa pelas escolhas que a pessoa faz. A longo prazo, moldamos nossas vidas e moldamos a nós mesmos. O processo nunca termina até que morramos. E, as escolhas que fizemos são, no final das contas, nossa própria responsabilidade."

(Eleanor Roosevelt)

RESUMO

CUNHA, Luana Francieli da. A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil. 2014. número de folhas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

O escolar necessita de cuidados quanto a sua alimentação, pois neste momento ele está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, sendo ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento. O objetivo principal desta pesquisa é elucidar a grande importância que a alimentação tem durante o período em que o escolar permanece na escola principalmente na Educação Infantil garantindo-lhe bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender, além de contribuir para a manutenção de sua saúde e nutrição. Será evidenciado ainda o papel do Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE, bem como sua eficiência no emprego da alimentação saudável e adequada a todas as crianças da rede pública. A metodologia aplicada foi com base em bibliografia pesquisa e pesquisa de campo com utilização de questionário e observação. Os resultados foram satisfatórios ao perceber que as crianças do CEMEI analisado recebe uma alimentação saudável.

Palavras-Chave: Alimentação. Saúde. Desenvolvimento.

ABSTRACT

CUNHA, Luana Francieli da. The Importance of Adequate Food in Early Childhood Education. 2014. number of leaves. Monograph (Specialization in Science Teaching). Federal Technological University of Paraná, Medianeira, 2014.

The school needs care about their food , because at the moment it is developing and growing and begins to discover new eating habits , which can be influenced both by parents , the media and by socializing with other children and adults . Nowadays most school feeds wrongly, preferring processed foods are rich in fats , sugar , dye, which damage health , learning and even development. The main objective of this research is to elucidate the importance that food has over the period that the school remains in school especially in kindergarten ensuring her well -being , mood , attention and ability to learn , and contribute to the maintenance of their health and nutrition . Will be further evidenced the role of the National School Feeding Programme Program, as well as its efficiency in the use of healthy and appropriate for all children in the public supply network . The methodology applied was based on literature research and field research with use of questionnaire and observation. The results were satisfactory to see that the children examined CEMEI receives a healthy diet.

Keywords : Food . Health. Development.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	Erro! Indicador não definido.	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	Erro! Indicador não definido.	0
2.1 Alimentação Saudável.....	Erro! Indicador não definido.	0
2.1.1 Escola e Alimentação	Erro! Indicador não definido.	8
2.1.1.1 Programa Nacional de Alimentação Escolar	Erro! Indicador não definido.	
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....		25
3.1 LOCAL DA PESQUISA		25
3.2 TIPO DE PESQUISA.....		25
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA		25
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....		26
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....		26
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....		27
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS		29
REFERÊNCIAS.....		30

A

1. INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas.

Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos.

Quando a criança sai do seu lar e começa a frequentar ambientes diferentes como escola, creches, ela sofre uma intensa influência de diversas formas, pois o contato com tantas pessoas diferentes tende a levar os pequeninos a imitarem os comportamentos dos outros, tanto na questão social como na alimentar, e isto pode trazer consequências tanto positivas como negativas.

Embora a alimentação e nutrição adequadas se configurem como direitos fundamentais da pessoa humana e requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, infelizmente ainda são pouco garantidos em nosso país.

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações (BRASIL, 1999; CONSEA, 2004).

A educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola (Educação Infantil) e escolar (Ensino Fundamental) devido a sua maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e, ainda, porque as crianças se tornam excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades (GOUVÊA, 1999).

Segundo Danelon et al. (2006) o ambiente escolar influencia a formação da personalidade e, conseqüentemente, nas suas preferências alimentares.

Sendo assim este trabalho tem como objetivo central elucidar com base em pesquisa bibliográfica, pesquisa de campo e observação do CEMEI Egídio de Moura, localizado no Distrito da Vila Guay, Ibaiti, Paraná, sobre a importância de uma alimentação saudável, nutritiva dentro do ambiente escolar da educação infantil,

lembrando que a educação infantil passou a ser considerada como etapa da Educação Básica, na qual o cuidar e o educar são indispensáveis e indissociáveis.

A metodologia utilizada durante esta pesquisa foi uma mistura de dados obtidos através da articulação das diversas informações coletadas em livros, artigos, sites e revistas a respeito da importância da alimentação adequada na educação infantil com um nível de análise crítica, não meramente descritiva sobre o tema em questão, e ainda com pesquisa de campo onde utilizou-se um questionário respondido por professores e funcionários da instituição analisada, com questionamentos sobre o cuidar e o educar no CMEI, como: Qual a concepção de alimentação saudável tem as professoras e auxiliares? Qual é o cardápio oferecido aos alunos do CEMEI analisado? Como tem sido feito o acompanhamento desse cardápio pela nutricionista responsável, entre outras questões.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A importância da qualidade de vida em nosso dia-a-dia é de extrema necessidade apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família e amigos, diversão, enfim, o foco em questão está relacionada a alimentação.

Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (MONTEIRO e COSTA, 2004).

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura. (DARTORA, et al, 2006, p. 201).

Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional se tornando, portanto uma necessidade atual. A sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida. (AMARAL, 2008).

Consea (2004), afirma que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, p. 81).

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, assim deve-se estar precavido para uma alimentação balanceada. (ZANCUL, 2004).

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).

Uma dieta equilibrada e rica em alimentos saudáveis é essencial para levar a vida em plena harmonia. Porém, por vezes não conseguimos distinguir os alimentos

mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à nossa saúde. A alimentação completa é aquela onde ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, de preferência um prato bem colorido e diversificado é o ideal. Como já dito, os melhores alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde. (ZANCUL, 2004).

Deste modo, nas refeições devem-se incluir alimentos variados, como carnes, verduras, legumes e cereais, apresentado na figura 1.

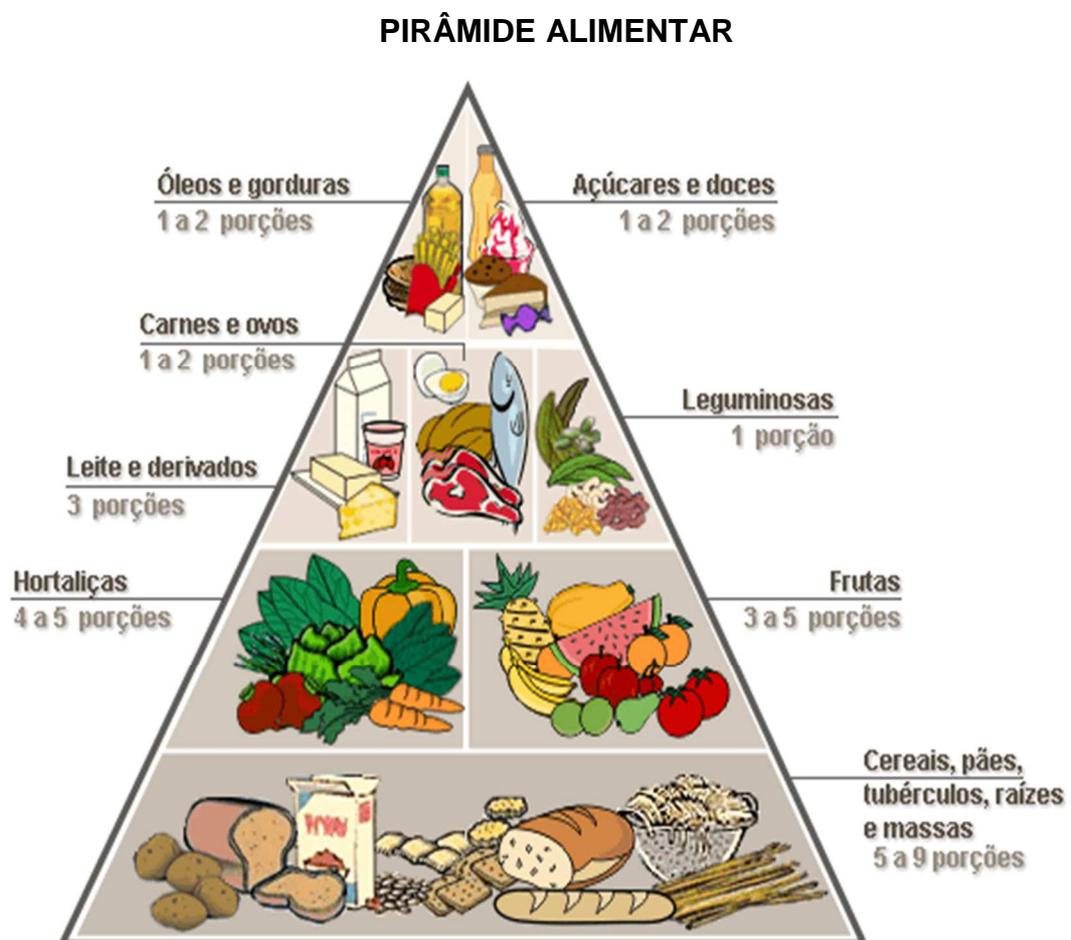


Figura 1- Pirâmide Alimentar

Fonte: FREITAS,(2002).

Segundo Freitas (2002) a pirâmide alimentar serve de orientação no que devemos usar com maior e menor quantidade, basta seguirmos este modelo e teremos uma vida com maior qualidade, principalmente entre as crianças que necessitam de orientação nesta questão.

Os alimentos são classificados em um grupo básico, na qual necessita de porções certas de cada um deles:

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).

As proteínas são conhecidas como alimentos construtores, tendo a função de ajudar na formação das pequenas partes, que quando unidas, constituem o nosso corpo. São um complexo químico, que contém carbono, hidrogênio e oxigênio, tendo um elemento essencial que é o nitrogênio, na qual constitui 16% da proteína. Esse elemento combinado com os outros elementos forma os aminoácidos, podendo ser encontrados em alimentos tanto de origem animal como vegetal. (AMARAL, 2008).

Deste modo, a proteínas têm como principal função o crescimento, regeneração e troca de diferentes tecidos do corpo humano, como ossos, músculos, na fabricação de glóbulos vermelhos, tecidos conectivos e as paredes de órgãos. “As proteínas completas são aquelas que possuem todos os aminoácidos, por isso são chamadas de alto valor biológico”. (GOUVÊA, 1999).

Segundo Gowdak (2006) os alimentos se completam quando ingerimos juntos (exemplo arroz integral e feijão). O feijão rico em proteínas, porém suas proteínas são incompletas, ao associar-se com o arroz, vai completar os aminoácidos básicos, tornando-se um excelente alimento.

Os carboidratos são alimentos energéticos, que produzem calor e energia, na qual contém uma grande quantidade de açúcares, sendo a principal fonte de energia do organismo.

Ao serem ingeridos, os carboidratos são convertidos em glicose, que é o combustível usado por nossas células para produzirem energia. Consumimos essa energia em nossas atividades e ela mantém nossa temperatura. Se ingerirmos maior quantidade de carboidratos do que nosso corpo necessita, o excesso será transformado em gorduras que se acumulam nos tecidos. (FREITAS, 2002, p.47)

Portanto, esses nutrientes fornecem basicamente energia para o organismo, são formados por átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio e se encontram, em sua maioria, em alimentos como massas, doces, arroz, pães, farinhas e biscoitos, ou seja, são um grupo de substâncias químicas formadas por moléculas simples, conhecidas como sacarídeos; deste modo quando combinados, formam os principais tipos de carboidratos: açúcares e amidos. (AMARAL, 2008)

Deste modo, a função principal dos carboidratos consiste no valor energético, que ele exerce durante as atividades do dia-a-dia. A energia que deriva da desintegração da **glicose carregada** pelo sangue e do glicogênio hepático e muscular acaba sendo utilizado para acionar os elementos contráteis do músculo, assim como outras formas de trabalho biológico. (GOUVÊA, 1999).

Os carboidratos devem ser a base de nossa pirâmide alimentar. Eles sustentam a vida, mantendo nosso corpo ativo e aquecido. Nosso cérebro é ativado pela glicose, sem ela o cérebro falha. Só nosso cérebro consome cerca de 25% da energia do organismo. (FREITAS, 2002, p.47).

Portanto, a ingestão de carboidratos deve ser realizada diariamente, na quantidade suficiente para manter as reservas corporais de glicogênio, que são relativamente limitadas.

As gorduras são compostos orgânicos formados por carbono, hidrogênio e oxigênio (ácidos graxos e o glicerol) elas são uma fonte de energia altamente concentrada e são utilizadas para acionar as reações químicas do organismo.

Segundo Gouvêa (1999) as gorduras são lipídios ou ácidos graxos. “São classificadas como energéticas e veiculadoras das vitaminas lipossolúveis: A, Beta-caroteno, E, D, K, as quais exercem funções de equilíbrio na nossa saúde”. Os ácidos graxos podem apresentar como forma saturada (carbonos apresentam ligações simples) ou insaturada (carbonos apresentam uma ou mais ligações duplas), ou seja, elas se diferem na composição química e na forma como afetam o organismo. No caso de apenas uma dupla ligação na cadeia, o ácido graxo é denominado monoinsaturado, no caso de duas ou mais ligações, chama-se poliinsaturado.

Existem gorduras boas e essenciais, que são benéficas ao coração e sistema cardiovascular, bem como ao cérebro. E há gorduras prejudiciais, as quais devemos conhecê-las para evitá-las. As gorduras boas geralmente são de origem vegetal, de sementes, nozes e azeita de oliva. Também há excelentes

gorduras de certos peixes, que são chamadas de ômega – 3. (FREITAS, 2002, p.49).

Portanto, as gorduras constituem-se na fonte mais concentrada de energia nos alimentos, podendo ter a forma líquida ou sólida. Todas são combinações de ácidos graxos saturados e insaturados. As gorduras totais representam a quantidade de lipídios saturados e insaturados do produto. Presentes essencialmente nos alimentos de origem animal, as gorduras saturadas, em grande quantidade, podem causar problemas cardíacos e aumentar as taxas de colesterol e de triglicerídeos. (ZANCUL, 2004).

As gorduras inconvenientes são as saturadas, geralmente de origem animal. Elas estão presentes nas carnes gordas, na manteiga, no queijo etc. Portanto, deve-se escolher produtos com quantidades menores desses nutrientes. As gorduras trans¹⁴ são produzidas industrialmente através da modificação da estrutura do ácido graxo, assim sendo, também devem ser consumidas com muita moderação, pois podem causar doenças cardiovasculares. Esses nutrientes são encontrados principalmente em produtos industrializados como biscoitos recheados e salgadinhos de pacote. (AMARAL, 2008).

Os alimentos reguladores são as vitaminas e os minerais, sendo imprescindíveis para um bom funcionamento do organismo, elas não fornecem energia nem constroem o corpo, mas mantém o equilíbrio e o funcionamento perfeito da máquina orgânica, são encontrados em alimentos naturais como o leite, ovos, carne legumes, frutas e verduras. (ZANCUL, 2004).

Vegetais, como verduras e frutas, costumam ser ótimas fontes de vitaminas. Devem ser consumidos, sempre que possíveis crus, já que a maior parte das vitaminas é sensível ao calor e acaba sendo destruídas quando o alimento é cozido. (SILVAJÚNIOR, 2000, p.41).

Deste modo, as vitaminas são substâncias reguladoras, pois muitas reações químicas, que são processadas no organismo, dependem delas. Assim, com a carência de vitaminas, isto é, em quantidade insuficiente no organismo, as reações se processam com lentidão e podem até ficar bloqueadas, acarretando distúrbios mais ou menos graves conforme o quadro 1.

Tipos de Vitaminas

Falta de	Distúrbios	Encontrado
Vitamina A	Visão prejudicada	Cenoura, leite, ovo, manteiga, queijo, óleo de fígado de bacalhau.
Vitamina B	Cansaço e falta de apetite	Verduras, ovo, fígado de boi, arroz integral, trigo
Vitamina C	Escorbuto	Acerola, limão, laranja, abacaxi, caju, maracujá
Vitamina D	Raquitismo ou alterações no desenvolvimento ósseo	Ovo, óleo de fígado de bacalhau, leite e peixe

Quadro 1. Descrição dos tipos de Vitaminas

Fonte: (PASSOS, 1996, p.116).

A vitamina 'A' está relacionada com a visão, sendo também conhecida como vitamina antixeroftálmica. A falta dessa vitamina ocasiona xeroftalmia, ou seja, o ressecamento da córnea e cegueira noturna. A falta da vitamina 'B' ocasiona lesões nos nervos, pele áspera e seca, diarreia, ela possui substâncias diferentes, muitas delas estão relacionadas com o funcionamento da célula, por exemplo, nos processos de liberação de energia. A falta de vitamina B12 provoca anemia. (SILVA JÚNIOR, 2000).

A vitamina 'C' é a mais frágil das vitaminas. É muito sensível à luz, à temperatura e ao oxigênio do ar. Um sumo de laranja natural perde o seu conteúdo de vitamina C após 15 a 20 minutos depois de ter sido preparado (efeito da luz); a vitamina C também se perde totalmente nas verduras quando as mesmas são cozidas (efeito da temperatura). Ela tem propriedades antiescorbúticas, ou seja, a sua falta ocasiona o escorbuto. Ela é importante para as cicatrizações dos tecidos e para o funcionamento das células.

Já a vitamina 'D' é fabricada em nossa pele sob os efeitos dos raios solares e por meio da ingestão de outros alimentos, a sua absorção pelos alimentos se faz pelo intestino, onde há absorção de cálcio, sendo importante para os ossos, a sua falta ocasiona o raquitismo¹⁸. (SILVA JÚNIOR, 2000).

Para um bom funcionamento do organismo são necessários os minerais, tendo a função mais estrutural (formação dos ossos) ou reguladora. Nenhum alimento contém todas as vitaminas, minerais, nutrientes dentre outros, por isso é importante o consumo de vários alimentos. Já os minerais estão presentes tanto nos alimentos de origem vegetal como animal.

Segundo Rothfeld (1997, p.85) os minerais são substâncias “inorgânicas e os constituintes básicos da crosta terrestre. Carregados para o solo e para as águas subterrâneas, eles são absorvidos pelas plantas e consumidos pelos seres humanos.

Entre os mais de 60 diferentes elementos minerais que formam o corpo, existem cerca de 22 que são considerados essenciais. Sete destes incluindo o cálcio, o cloreto, manganês, o magnésio, o fósforo, o potássio, o sódio e o enxofre, são considerados os minerais principais. Os outros chamados de oligoelementos, são encontrados em quantidade diminuta no corpo, mas sua importância está nessas pequenas quantidades. (ROTHFELD, 1997, 85).

Portanto, podem citar dentre esses minerais o zinco, na qual é necessário para o funcionamento das enzimas antioxidantes e também tornam as plaquetas menos viscosas, ajudando a manter o sistema imunológico sadio, facilitando com a cicatrização de machucados e recuperação de lesões. O sódio é um mineral importante, porém deve ser consumido em pouca medida. O sal de cozinha - cloreto de sódio - utilizado como tempero e conservação de alimentos, contém sódio em sua composição, bem como outro tempero atualmente muito utilizado, o glutamato de sódio - este mineral quando consumido em excesso é prejudicial à saúde. Sendo assim, recomenda-se a redução no consumo de alimentos com alta concentração de sal, como temperos prontos, caldos concentrados, molhos prontos, salgadinhos, sopas prontas, conservas, embutidos (salsicha, presunto e mortadela entre outros, por isso estes tipos de alimentos são proibidos hoje nos cardápios das escolas e creches. Seu consumo excessivo pode causar elevação da pressão arterial, ou seja, está diretamente relacionado à hipertensão arterial, é um dos principais fatores que contribuem para a ocorrência das doenças cardíacas. Portanto, devem-se evitar alimentos que apresentem grandes quantidades de sódio. (ROTHFELD, 1997, 86).

O magnésio é um dos principais fatores de ativação de receptores de insulina, o hormônio que converte açúcar em energia e o coloca dentro da célula. Sem ele, o carboidrato sobra no sangue e não é aproveitado direito. Ou seja, esse nutriente é essencial para afastar o diabete e a própria síndrome metabólica. (SAÚDE, 2009).

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).

Não se pode esquecer jamais da água que é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão de, no mínimo, dois litros diariamente é altamente recomendada. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas. Recomenda-se a ingestão de seis a oito copos de água por dia.

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).

Portanto, podemos perceber que oferecer uma boa alimentação a criança é questão de atenção especial, pois é importante variar a alimentação para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes, vitaminas proteíνας, carboidratos, etc., e possa assim desenvolver-se durante seu crescimento para a vida adulta com o máximo de qualidade.

2.1.1 ESCOLA E ALIMENTAÇÃO

A escola é um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham, portanto torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência (FERNANDES, 2006).

É também na escola que muitas crianças realizam suas refeições, fazendo escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares (ZANCUL, 2004).

Os educadores e a escola devem ajudar a criança a reconhecer suas necessidades e identificar suas preferências alimentares, conduzindo-as de forma prazerosa para a conquista da autonomia, estimulando-as em suas iniciativas, para desde cedo promover a conscientização da prática de uma boa alimentação.

O processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência.

Segundo Franques (2007,p.01).

“a escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos”.

Portanto, o tema em questão é de suma importância para ser trabalhado nas escolas, visto que a mesma 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.

Com isso os educadores, precisam para mudar a realidade atual relativa à alimentação, estimulando atividades que envolva debates e estudos sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, para que propiciem ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações e conseqüentemente os alimentos que chegam até eles.

Buscando atingir as metas do milênio para a Educação e a Saúde, o governo federal, por meio da Portaria Interministerial nº 1010, de 08 de maio de 2006, instituiu as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas das redes pública e privada, em âmbito nacional, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar.

Segundo Gouvêa (1999), a alimentação e o sono são questões polêmicas. Deste modo os momentos de alimentação são, para muitas crianças e professores, momentos de stress e tortura, na tentativa de proporcionar à criança uma alimentação variada, rica em proteínas, etc.; muitos adultos acabam obrigando a criança a comer, mesmo que não goste ou não na esteja com vontade.

Segundo Halpern (2003), a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Preveni-la significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças

crônico-degenerativas, como o diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família. Assim, a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e a incorporação desses hábitos pode dar-se na infância. É justamente por isso que pais e educadores vêm, ao longo de anos, concordando com a necessidade de a escola assumir um papel de protagonismo nesse trabalho.

De acordo com o Ministério da Saúde por meio dos Cadernos de Atenção Básica (2006), a epidemia da obesidade vem sendo observada não somente nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos e países da Europa, mas também nos países em desenvolvimento, como o Brasil, que vem passando por uma transição nutricional, com queda no número de desnutridos e aumento no número de obesos, fato este que vem ocorrendo devido à melhoria no poder de aquisição da família brasileira. Esse fator pode explicar também o aumento significativo da prevalência da obesidade em crianças.

A fase escolar compreende crianças dos sete aos dez anos de idade. Nesta fase não existe uma exuberância de crescimento que pode ser observada em fases anteriores, mas é uma fase muito importante em termos de alimentação, pois a criança já tem autonomia para decidir o que comer, e se tiver hábitos alimentares inadequados, há tendência de acentuação das inadequações que podem culminar com obesidade, hipertensão arterial, anemia; constipação intestinal, dentre outros problemas.

A alimentação deve fornecer energia para o escolar crescer e se desenvolver sem excesso de gordura. Os alimentos selecionados para integrarem o cardápio escolar devem conter frutas, verduras, legumes, grãos, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais. A ingestão de carboidratos ditos simples (refrigerantes, balas, chicletes, bombons, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada e as fibras devem ser estimuladas para o bom funcionamento do intestino.

As crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável, pois esta favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que atuam diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e/ou distúrbios alimentares (BARBOSA, 2004).

Tanto o excesso como a escassez dos nutrientes não possui um efeito visível imediato. Mas ao longo do tempo, podem originar doenças “invisíveis”, como: as

dislipidemias, o diabetes mellitus tipo II, entre outras. Estes alimentos, além de serem os preferidos pelos escolares, também são os mais consumidos em momentos de festas, brincadeiras e/ou ocasiões especiais, gerando alegria e prazer (ANCONA, 2004).

Segundo Ancona (2004), o convívio na sociedade e na família, bem como os padrões e as experiências, relacionadas com a dieta, são fatores que influenciam na escolha alimentar individual. É difícil fazer uma criança gostar de frutas e verduras, se em casa estes alimentos são escassos e até mesmo não são consumidos.

Preparar a lancheira adequadamente pode ser uma excelente estratégia para garantir uma alimentação saudável e balanceada no ambiente escolar. No entanto, alguns critérios devem ser considerados nessa hora, já que deve existir um equilíbrio nutricional entre os alimentos que a compõem. Além disso, deve haver a garantia de que o alimento estará seguro para o consumo até na hora do recreio (BARBOSA, 2004).

Segundo LACERDA (2005, apud ACCIOLY, p. 370):

[...] Medir o crescimento e desenvolvimento de uma criança é uma forma de conhecer e vigiar seu estado de saúde geral. O crescimento é definido como aumento do tamanho corporal, sendo resultado da multiplicação e diferenciação celular, portando, é um indicador muito sensível á saúde e nutrição de uma população.

O acompanhamento do crescimento do escolar é uma metodologia simples que permite fácil identificação da criança de risco, permitindo intervenções precoces. As medidas mais sensíveis do crescimento são o peso e estatura que devem ser obtidos periodicamente, em equipamentos adequados e de acordo com as normas de aferição pré-estabelecidas e registradas em instrumentos adequados (LACERDA, 2005 apud ACCIOLY).

Segundo Fisberg (2004), um dos grandes problemas no mundo é o excesso do consumo de gorduras e açúcar por escolares. A preferência por alimentos industrializados está crescendo cada vez mais. As crianças preferem trocar os lanches saudáveis por bolachas, batata frita, pizza, refrigerantes, chocolates.

De acordo com o Ministério de Desenvolvimento Social, a alimentação escolar saudável é um direito humano e precisa ser garantida às crianças e adolescentes brasileiros (BRASIL, 1999).

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

2.1.1.1 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.

O Brasil é o país da América Latina com a maior e a mais diversificada experiência em programas de alimentação e nutrição em escolas, onde é realizado, desde 1954, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que supri parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, com oferta de uma ou mais refeições diárias, adequadas e seguras (FAÇANHA et al., 2003; SILVA; GERMANO; GERMANO, 2003).

O PNAE é um dos mais antigos programas sociais do governo federal, gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia federal vinculada ao Ministério da Educação e é considerado um dos maiores programas do mundo na área da alimentação escolar, atendendo aproximadamente 36 milhões de estudantes, o que equivale a 22% da população brasileira, que frequenta instituições públicas e filantrópicas da educação em todo o Brasil (PEIXINHO, 2007).

De acordo com o MEC (2006), o valor per capita fornecido para as escolas para ser direcionado a alimentação em 2003 passou de R\$0,06 para R\$0,13 em pré-escolares e escolas filantrópicas, e para as creches R\$0,18. Atualmente, o valor repassado pela União, por dia letivo, é de R\$0,22 por aluno. Com este valor pode-se oferecer uma alimentação mais balanceada para os escolares, contendo uma variedade maior de alimentos.

Os princípios norteadores desse Programa é a universalização do atendimento; o tratamento igual a todos os alunos, respeitando as diferenças biológicas entre idades e as condições de saúde dos alunos; o respeito aos hábitos alimentares, considerando as práticas tradicionais que fazem parte da cultura e da preferência alimentar local; a continuidade da ação, visto que o atendimento se faz durante 200 dias letivos do ano; e a descentralização da gestão, uma vez que os recursos federais são repassados diretamente aos Estados e Municípios, responsáveis pela oferta da alimentação aos alunos (PEIXINHO, 2007).

O PNAE traz em suas diretrizes o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados e seguros para composição dos cardápios oferecidos nas escolas, que ainda respeitem a cultura e as tradições alimentares, contribuindo para resgate e a tradição cultural da região e das populações tendidas (CHAVES, 2007).

No Brasil a visão alimentar é complexa e peculiar, sendo que, os fatores geográficos que influenciam culturas dos povos negros, indígenas e brancos, se associam a religiosidade popular, caracterizando a diversidade dos hábitos alimentares locais de cada região do país. Como exemplo da Bahia, a cultura alimentar é intensamente influenciada por tradições africanas e indígenas. Na região norte, a cultura alimentar indígena tem maior predominância e no sul os padrões europeus estão inclusos na culinária (BRASIL, 2006). Estas diversidades são respeitadas por meio do PNAE que incentiva a alimentação escolar baseada nos hábitos regionais e na agricultura familiar local.

Durante a maior parte de sua história o PNAE foi desenvolvido de forma centralizada e somente a partir da década de 80, começou a experimentar formas descentralizadas de gestão, que seriam: estadualizada, municipalizada e compartilhada. Assim a descentralização tornou-se como um elemento norteador de sua implementação, com isso, em 2008, o Espírito Santo passou a ser o primeiro estado da Federação a adotar o modelo de gestão terceirizado para gerenciar o programa, pois até então, apenas a esfera municipal havia implantado esse tipo de gestão em nosso país (SANTOS et al, 2007), fortalecendo e melhorando a economia nacional e regional. Contudo, a integração com o capital industrial de alimentos foi conservada e a participação dos alimentos formulados permaneceu marcante. Obtendo assim, bons resultados com a descentralização e municipalização, já que os municípios adquirem maior liberdade na aquisição dos gêneros alimentícios (CONSEA, 2004).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um dos programas mais antigos nacionalmente como já citado, com mais de 50 anos de existência e atuação. O mesmo já passou por diversas mudanças, como: nome, veiculação institucional e estratégias. Este programa brasileiro é reconhecido mundialmente e referido pela UNICEF como um dos maiores trabalhos de acesso a alimentação escolar (SANTOS 2007).

É de competência do nutricionista zelar pela preservação, promoção e recuperação da saúde, alimentação e nutrição no ambiente escolar. Para isto, as normas que abordam a atuação do nutricionista no âmbito do PNAE estabelecem que este profissional seja o responsável por um conjunto de ações técnicas tais como: realizar o diagnóstico e o acompanhamento do estado nutricional; planejar, elaborar, acompanhar e avaliar o cardápio da alimentação escolar, levando em consideração as necessidades alimentares específicas de crianças, adolescentes e adultos. Também deve propor e realizar ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, planejar, orientar e supervisionar as atividades de seleção, compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos, dentre outras. (CONSEA, 2004).

Segundo Brasil (2006) a alimentação escolar deve ser fornecida aos alunos matriculados na educação infantil (creches e pré-escolas), no ensino fundamental e médio bem como na educação de jovens e adultos das escolas públicas, inclusive as localizadas em áreas indígenas e remanescentes de quilombos. Somente a partir de 2000, a alimentação escolar passou a ser entendida como política de atendimento ao direito dos alunos.

A descentralização do PNAE, a busca pela equidade, a participação do controle social e valorização dos hábitos alimentares regionais em suas ações, enriquecem e valorizam ainda mais este programa e possibilita o desenvolvimento de estratégias em saúde de forma efetiva. Tais modificações fazem com que atualmente o PNAE seja um dos maiores programas em âmbito nacional e sua positiva repercussão gerada na sociedade, possibilita que o mesmo seja exemplo para programas de alimentação escolar de diversos países da América.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Egídio de Moura, localizado na rua Ibaiti s/n, no bairro da Vila Guay, no estado do Paraná.

3.2 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa teve caráter exploratório, isto é, ela mostra aspectos subjetivos e atingiu motivações não explícitas, ou mesmo conscientes, de maneira espontânea,

pode ser classificada também como Pesquisa Bibliográfica, que é a atividade de localização e consulta de fontes diversas de informações escritas, para coletar dados gerais ou específicos a respeito de um tema. Neste caso, foram tratadas as informações coletadas em bibliografia já pronta, articulando-as com um nível de análise crítica não meramente descritiva e quantitativa, pois houve questionário para apurar informações.

Para obtenção dos resultados utilizou-se como metodologia também o estudo de caso baseado na pesquisa qualitativa, pois de acordo Lüdke e André (1986) estudo de caso consiste em “o caso é sempre bem delimitado, devendo ter seus contornos claramente definidos no desenrolar do estudo”.

A pesquisa bibliográfica parte do problema relatado a partir das referências teóricas científicas publicadas em documentos, nesse método de pesquisa busca-se estudar e analisar teorias científicas de um determinado assunto, tornando-se instrumento essencial para estudos monográficos. Já a pesquisa quantitativa é um método de pesquisa que utiliza técnicas estatísticas, normalmente implica a construção de questionários, é mais adequado para apurar as opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados.

Portanto, foi escolhido o ambiente escolar onde é oferecida a educação infantil para a entrevista, devido à criança permanecer nela grande parte de seu dia, onde a alimentação deve suprir suas necessidades nutricionais durante o período em que lá permanece e facilitar a adoção de práticas alimentares saudáveis, promotoras da saúde.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O Centro de Educação Infantil analisado conta com 108 crianças matriculadas numa faixa etária de 4 meses há 5 anos, oferecendo berçário, maternal I, maternal II, pré I e pré II. Conta com 3 funcionários de serviços gerais, 1 cozinheira, 1 diretora, 1 pedagoga, 1 nutricionista que atende todos os centros do município, 5 professoras docente e 5 estagiárias.

O centro oferece ensino integral a todas as crianças e é mantido pela prefeitura municipal do município de Ibaiti.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a análise do conteúdo foram definidas cinco questões norteadoras 1) Qual a concepção de alimentação saudável tem os professores e auxiliares?; 2) Qual é o cardápio oferecido aos alunos do CMEI analisado?; 3) Como tem sido feito o acompanhamento desse cardápio pela nutricionista responsável?; 4) O cuidado com a alimentação dos alunos é supervisionado pelos pais?; 5) Quais as dificuldades encontradas pelos funcionários de modo geral em educar a alimentação dos alunos, visto que estes já vem de casa com suas preferências e hábitos?

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados aqui apresentados não têm o propósito de trazer conclusões, prescrições ou determinações, para além das turmas do Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Egídio de Moura, espaço objeto deste estudo. É a possibilidade de nos levar a reflexões e indagações.

Estar com as professoras e auxiliares fomentou nessa pesquisa um olhar aguçado sobre como é o cotidiano da instituição e através das perguntas do questionário estabelecer um parâmetro sobre como se educa e cuida dessas crianças com relação a sua alimentação. Dessa forma encontrou-se categorias que se entrelaçam nas ações de educar e cuidar, tais como, atenção, escuta sensível, bem-estar, proteção, afeto, autonomia, ampliar conceitos, mediar, unir, acolher.

Além das necessidades orgânicas que as crianças precisam é necessário que as pessoas envolvidas nesse contexto estabeleçam um envolvimento emotivo para que assim as coisas aconteçam de forma leve e gratificante.

Conclui-se aqui que para uma Educação Infantil de qualidade, é de extrema importância que cuidar e educar estejam imbricados. Para que o indivíduo seja educado ele precisa passar por cuidados essenciais (cognitivo, afetivo, emocional, físico e social), que compreendam o desenvolvimento integral da criança, sem os quais seu crescimento estaria comprometido.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O que fica bem evidente como resultado deste trabalho é que a infância é um período de intenso desenvolvimento físico e intelectual, marcado por um gradual

crescimento da altura, ganho de peso e desenvolvimento psicológico. A alimentação inadequada nessa fase pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral.

Devido às deficiências crônicas de vitaminas e minerais (principalmente ferro, vitamina A e iodo), cerca de um terço das pessoas não atinge seu potencial em desenvolvimento intelectual e de crescimento. Quando graves, essas deficiências podem resultar em cretinismo, cegueira, anemia, comprometimento do desenvolvimento imunológico, dentre outras doenças e incapacidades.

O que comemos e bebemos não é uma escolha individual. A pobreza, a falta de acesso à informação, a falta de acesso a alimentos de qualidade - dentre outros fatores - restringem a opção por uma alimentação adequada.

Com o auxílio do questionário que foi utilizado para nortear esta pesquisa pode ser comprovado que mais do que o acesso à informação, são as vivências de experiências positivas os fatores de sucesso para o estabelecimento de hábitos saudáveis, quando o acesso ao alimento está garantido.

A responsabilidade compartilhada entre os diversos atores sociais envolvidos com a alimentação escolar infantil é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde.

A Figura 1 mostra como está a alimentação de acordo com a opinião e depoimento dos funcionários do CEMEI e ainda com análise do cardápio do centro que é acompanhado pela nutricionista do município rigorosamente, visto que com saúde não se brinca, principalmente nesta faixa etária tão importante do desenvolvimento físico e mental do ser humano.



Figura 1 – Descrição da alimentação das crianças do CEMEI Egídio de Moura

Observa-se na Figura 1, que neste centro é dada muita atenção à alimentação saudável das crianças, obedecendo todas as normas exigidas pela Secretaria Municipal de Educação.

O quadro 1 apresenta um exemplo de uma semana de cardápio para a Educação Infantil, como forma de promover hábitos alimentares saudáveis – ofertando alimentos saudáveis- seguidos pelo CMEI analisado.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã	Vitamina de mamão com banana	Suco natural de maracujá Pão integral com geleia	Mingau de aveia com banana	Suco natural de laranja Bolo simples de fubá	Leite com cacau em pó Biscoito salgado
Almoço	Arroz integral Feijão Carne moída ao molho com legumes Salada de alface picada Maçã	Risoto de frango Feijão Salada de repolho e vagem Pera	Arroz integral Lentilha Quibe de forno Abóbora refogada com cebola Laranja	Macarrão com frango desfiado e molho de tomate Feijão Salada de chuchu Banana	Arroz integral Feijão Omelete com espinafre Salada de tomate e acelga picadinhos Salada de fruta
Lanche da tarde	logurte com flocos de milho	Leite de soja com cacau em pó Pão de queijo	Canjica branca/mingau de milho com canela	Vitamina de maçã e aveia Pão integral com geleia	Suco de laranja com cenoura Bolo de banana
Jantar	Sopa de lentilha, batata e frango picado	Carreteiro Salada de cenoura cozida	Sopa de legumes e macarrão	Polenta com carne moída e molho de tomate Couve refogada	Sopa de feijão com vegetais

*As frutas podem ser trocadas por frutas da época e adaptada a cada região do país. Ressalta-se que frutas da época e da região possuem maior valor nutricional e preço mais acessível.

* Frutas e verduras, preferencialmente, orgânicas.

Quadro 1 – Exemplo de uma semana de cardápio para a Educação Infantil

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tudo o que foi exposto pode-se concluir que a construção de hábitos saudáveis age como um fator de prevenção de futuras doenças, sendo neste caso ainda considerada como o melhor remédio. É importante ainda ressaltar a necessidade de envolver toda a comunidade escolar (inclusive pais de alunos, profissionais da saúde, associações comunitárias, etc.) nas atividades de educação alimentar e nutricional potencializando os resultados de tais ações. (AMARAL, 2008).

A sabedoria popular que diz: “você é o que come”, evidencia-se de forma contundente na terceira idade. Estabelecer bons hábitos alimentares na infância, e

mantê-los no decorrer dos anos tem um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo o risco de doenças crônicas. Os setores responsáveis pela articulação entre as políticas de educação, saúde, e sociedade civil, entendem a escola como um ambiente coletivo capaz de promover ações de saúde para toda a comunidade escolar. A alimentação escolar pode comprovadamente exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos alunos nas atividades escolares. (BARBOSA, 2004).

Como evidenciado durante todo este trabalho existe uma ligação direta entre saúde, nutrição e bem estar físico e mental de qualquer ser humano e em qualquer faixa etária, foi verificado a partir da literatura estudada, que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, portanto, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo.

A alimentação das crianças no CEMEI, analisado é balanceada e acompanhada com muito cuidado e carinho pela nutricionista e supervisionada pela diretora do centro, as crianças gostam das refeições que recebem sendo estas muitas vezes melhor do que os pequeninos recebem em casa.

Há muitos anos atrás já disse um sábio filósofo chamado Hipócrates “Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento.”

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 3. reimp. rev. e atual. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2005.

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 22/10/2013.

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

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri (SP): Manole, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. **Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**. Nº12. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério Da Saúde E Ministério Da Educação. Portaria Interministerial. MS/MEC n. 1010 de 08/05/2006. **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**. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm>. Acesso em: 18/12/2013.

CARVALHO, C., SANTOS, A.C. **O perigo dos alimentos industrializados na alimentação infantil**. 2000. Disponível no site: <http://www.revistaenergetica.com.br> – Acesso em 24/01/2014.

CHAVES, Lorena Gonçalves etall**Programa nacional de alimentação escolar compromisso com a saúde pública**. Revista Nutrição Profissional, v. 1, n. 22. São Paulo, 2007.

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <www.fomezero.gov.br/conferencia>. Acesso em: 05 de maio de 2010.

DANELON, M. A. S; DANELON, M. S; SILVA, M. V. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de**

Alimentação Escolar e das cantinas. Rev. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.

DARTORA, N., VALDUGA, A.T., VENQUIARUTO, L. **Alimentos e saúde: uma questão de educação.** Vivências, Erechim. V. 01, ano 2, nº. 3 p.201-212 – Outubro de 2006. Disponível no site www.reitoria.uni.br. Acesso em 04/11/2013.

FAÇANHA, Sílvia Helena Ferreira et al. **Treinamento para manipuladores de alimentos, em escolas da rede municipal de ensino, da sede e distritos do município de Meruoca, Ceará: relato de experiência.** *Higiene Alimentar*, v.17, n.106, p.30-34, 2003.

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES.** 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

FISBERG M. **Atualização em Obesidade na Infância e Adolescência.** São Paulo: Atheneu; 2004.

FRANQUES, A.R.M. **Saber 2007.** Disponível em [http:// www.aprendaki.com.br](http://www.aprendaki.com.br) – Acesso em 24/01/2014.

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

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

GOUVÊA, E.L.C. **Nutrição, saúde e comunidade.** Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

HALPERN, Z. Fórum nacional sobre promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade na idade escolar. 2003. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/revista/revista15/forum.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2013.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. **Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências.** In: _____ Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004. Disponível no site www.isaude.sp.gov.br - Acesso em 02/11/2013.

PEIXINHO, Albaneide et al. **Direito humano á alimentação adequada.** Revista Nutrição Profissional, v. 2, n. 56. São Paulo, 2007.

ROTHFELD, Glenn S; LEVERT, Suzanne. **Medicina natural para doenças do coração. Os melhores métodos alternativos para prevenção e tratamento.** São Paulo: Cultrix, 1997

SANTOS, Leonor Maria Pacheco; SANTOS, Sandra Maria Chaves dos; SANTANA, Luciana Alaíde Alves et al. **Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002.** 4 – Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.23, n.11, p.2681-2693, nov., 2007.

SILVA, Célia; GERMANO, Maria Izabel Simões.; GERMANO, Pedro Manuel Leal. **Condições higiênico-sanitárias dos locais de preparação da merenda escolar, da rede estadual de ensino de São Paulo, SP.** *Higiene Alimentar*, v.17, n.110, p.49-55, 2003.

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

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto.** 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004