

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UFMG
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE EDUCADORES PARA
EDUCAÇÃO BÁSICA

Tatiana Bittencourt Garcia de Vasconcelos

**CONSTRUÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM CRIANÇAS
DE OITO ANOS**

Belo Horizonte

2015

Tatiana Bittencourt Garcia de Vasconcelos

**CONSTRUÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM CRIANÇAS
DE OITO ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador (a): Mairy Barbosa Loureiro dos Santos

Belo Horizonte

2015

Tatiana Bittencourt Garcia de Vasconcelos

**CONSTRUÇÃO DO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM
CRIANÇAS DE OITO ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, pelo Curso de Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador (a): Mairy Barbosa Loureiro dos Santos

Aprovado em 9 de maio de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Mairy Barbosa Loureiro dos Santos – Faculdade de Educação da UFMG

Santer Alvares de Matos – Centro Pedagógico da UFMG

RESUMO

O presente trabalho consiste na análise crítica do Plano de Ação Pedagógica que aborda a temática da adoção de hábitos alimentares saudáveis com crianças de oito anos do 3º ano do ensino fundamental de uma Escola Municipal de Belo Horizonte. A análise foi elaborada a partir da reflexão da minha prática pedagógica, contextualizando as referências conceituais e os conhecimentos adquiridos ao longo do curso de especialização do LASEB.

Palavras-chave: Educação alimentar, hábito alimentar, alimentação saudável.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	PLANO DE AÇÃO	11
2.1	<i>DESCRIÇÃO DA ESCOLA</i>	11
2.2	<i>PERFIL DA TURMA</i>	14
3	JUSTIFICATIVA PARA ESCOLHA DO TEMA	15
4	OBJETIVOS	17
4.1	<i>OBJETIVO GERAL</i>	17
4.2	<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	17
5	DESENVOLVIMENTO	18
6	ANÁLISE CRÍTICA DO PLANO DE AÇÃO	27
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

1 INTRODUÇÃO

REFLEXÃO E MEMÓRIA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Eu, Tatiana Bittencourt Garcia, nasci em Brasília/Distrito Federal no ano de 1979, mais precisamente no dia 15 de Outubro – Dia do Professor. Segunda filha de um casal muito jovem, praticamente adolescente, minha mãe na época, tinha apenas dezoito anos e meu pai vinte e dois.

Dois anos após meu nascimento, ganhei mais uma irmã para completar a família.

Minha mãe sempre foi muito estudiosa; mesmo casada e com três filhas pequenas ela prosseguiu com os estudos e quase se formou na Faculdade de Brasília no Curso de Pedagogia.

Iniciei minha vida escolar com menos de dois anos de idade no Centro Infantil Reino Encantado. Naquela época a Escola, que pertencia à Rede Privada, funcionava em uma casa numa área residencial.

Minha mãe conta que eu nem andava ainda, então as professoras colocavam uma fralda embaixo dos meus braços para me apoiar.

Guardo poucas lembranças dessa fase da minha vida, mas lembro-me de sentir certa mágoa.

A Escola tinha a filosofia de levar o educando a consciência de si mesmo, de sua própria vida, dos outros, do mundo e de Deus através da metodologia Montessoriana onde se priorizava a individualidade. As professoras tinham formação na modalidade Normal, não consigo me lembrar de nenhuma delas, exceto a Tia Wania que era minha tia mesmo, irmã do meu pai, mas nunca me deu aula, porém sei, através de comentários de meus familiares que tinha uma que gostava muito de mim, a “tia” Garce.

Pesquisando, descobri que a alfabetização começava desde o Maternal utilizando-se materiais concretos, letras de lixas, barbante, dentre outros.

Posteriormente, no Jardim II, existia um “Ditado Móvel”, onde as crianças trabalhavam dificuldades ortográficas através de plaquetas contendo desenhos e o alfabeto móvel para formarem as palavras, e quando o completavam, tinham que

levar para a classe um bolo para comemorar; tinha até uma música em homenagem aos alunos que o concluíssem.

Segundo minha tia, Wania Bernardini, ex-professora da Escola, esse ditado era muito competitivo e todos os alunos ficavam ansiosos por completá-lo. Fui uma das últimas e talvez esse seja um dos motivos de minha tristeza. Lembro-me de ser considerada pela escola como “atrasada”!

Não tive aquela tradicional formatura do Terceiro Período e ainda não descobri o motivo. Acho que fui “promovida” ao Primeiro Ano, por causa da minha idade.

Meus pais se separaram e eu passei a estudar em uma Escola Pública no Guará, um bairro em Brasília, mas fiz apenas a Primeira Série nessa Escola.

Em 1987, na Segunda Série, fui estudar em uma Escola Particular no Cruzeiro Novo, outro bairro de Brasília. Como o ensino na Escola Pública era fraco tive muitas dificuldades e acabei ficando em recuperação. Minha mãe trabalhava o dia inteiro nessa época e eu ficava com minhas irmãs e com a empregada em casa. Mas estávamos passando pelos problemas da separação de meus pais e lembro-me de sentir muitas dores nas pernas, tive febre reumática. Consegui passar de ano, mas a Escola localizava-se muito longe de minha casa e como não havia transporte escolar fiz a Terceira Série em uma Escola Pública, novamente no bairro Guará. Meu pai não gostou do fato de minha mãe ter nos tirado da Escola Particular e entrou na justiça requerendo a nossa guarda. Foi muito difícil; muitas audiências, acusações e confusões marcaram essa época.

Em caráter provisório, ficamos com meu pai e eu voltei para Escola Particular do bairro Cruzeiro. Lembro-me da professora ensinando Matemática como se fosse hoje!

Permaneci na mesma Escola até o início da Quarta Série, quando voltei a morar com minha mãe que decidiu mudar de cidade e começar uma “vida nova”. Então, terminei a Quarta Série em uma Escola Particular em Natal no Estado do Rio Grande do Norte. Lembro-me da professora, dos colegas, de aprender as expressões numéricas... Porém viver no Rio Grande do Norte não deu certo – ficamos lá apenas seis meses. Voltamos para Brasília e cursei a Quinta Série no Colégio Santa Rosa. O ensino nessa Escola era puxado, mas consegui acompanhar. Não esqueço uma professora que riu de uma redação que fiz, talvez tenha vindo daí minha dificuldade em produção escrita.

Por problemas pessoais, minha mãe decidiu mudar novamente de cidade e então viemos aqui para Belo Horizonte/Minas Gerais (BH/MG), onde fiz a Sexta Série na Escola Estadual Três Poderes. Dessa época lembro-me de comprar o Jornal Estado de Minas todo domingo para ler a crônica de Viviana de Assis Viana, a pedido da professora de Português. Eu adorava!

A Sétima Série cursei na Escola Particular Instituto Coração de Jesus.

Em 1994, tive que voltar à Brasília para passar o ano com minha avó paterna e lá, no Centro Educacional Maria Auxiliadora, concluí a Oitava Série com muita dificuldade.

Voltei a BH, ainda no final de 94 e fiz teste de seleção para o Instituto de Educação de Minas Gerais. Passei e pela primeira vez na minha vida, estudei três anos na mesma instituição.

Essa época do Magistério foi muito significativa em minha vida. E em 1997 recebi meu diploma do Curso Magistério.

Essas mudanças de escolas e cidades representaram muitas perdas em minha vida pessoal e escolar. Mas apesar disso nunca repeti o ano e sempre quis ser professora. Lembro-me que no período do estágio obrigatório do Curso de Magistério ia para Escola em que estagiei todos os dias, cumprindo, por opção, muito mais horas do que as exigidas no currículo.

Em 2004 retomei minhas atividades profissionais na Prefeitura Municipal de Contagem, como professora contratada. Trabalhei com várias turmas de idades e de realidades diferentes o que enriqueceu muito meu conhecimento acerca do campo pedagógico. Desliguei-me da Prefeitura em 2007, ano em que caducou meu concurso.

Ainda trabalhando para Contagem, fui nomeada, em 2005, Educadora Infantil na Rede Municipal de Ensino de Belo Horizonte (PBH) e passei então a trabalhar os dois turnos. Na PBH, encontrei muitos desafios, principalmente quando assumi uma turma de berçário em 2006. Conciliar o fazer pedagógico com a rotina de cuidados que um bebê exige foi um complicador, pois os bebês apresentam demandas específicas de alimentação, sono e higiene e muitas vezes não há tempo de desenvolver projetos e atividades pedagógicas. Senti-me um tanto frustrada ao fim daquele ano, pois embora eu tenha tentado pesquisar e me informar, não encontrei o embasamento teórico e prático que sustentasse a minha demanda naquele momento.

No ano de 2008, fui nomeada Professora P1 na Prefeitura Municipal de Sabará. Na escola onde fui lotada, trabalhei com crianças que possuíam entre quatro e cinco anos de idade, procurei desenvolver a proposta de iniciação à alfabetização da forma mais lúdica e agradável possível. Achei um trabalho muito enriquecedor e gratificante.

Em dezembro de 2008 fui nomeada para o segundo cargo de Educador Infantil na PBH e exonerei-me do cargo em Sabará, assumindo novamente uma turma de berçário na mesma UMEI em que trabalho no turno da manhã. Trabalhei os dois turnos na mesma unidade de educação infantil da rede municipal de Belo Horizonte, permanecendo na escola em turno integral até março de 2012 quando fui nomeada para o cargo de Professor Municipal da mesma rede.

Atualmente, trabalho na UMEI Cachoeirinha pela manhã, em uma turma com crianças de berçário – entre 0 e 1 ano de idade – onde já encontro mais facilidade em conciliar o fazer pedagógico com os cuidados que os bebês exigem, pois com a experiência que acumulei ao longo desses anos, posso destacar que a construção dos saberes não ocorre em momentos e de maneira fragmentada. A criança é um ser completo e sua construção como ser humano ocorre permanentemente em tempo integral através da mediação dos adultos como forma de proporcionar ambientes que estimulem a curiosidade e a interação social. - e com uma turma de 3ºano do ensino fundamental no período da tarde na Escola Municipal Oswaldo França Júnior, onde estou tendo uma satisfação muito grande em acompanhar meus alunos no processo de consolidação da alfabetização.

Trabalhar com Educação, apesar de todos os problemas e desestímulos como os baixos salários, estudantes agitados e desassistidos pelas famílias, muitas vezes desestruturadas, dentre outros, continua sendo minha opção profissional. E talvez devido à minha história de vida, tento fazer com que meus alunos se sintam aconchegados e seguros quando estão comigo.

Procuro olhar cada aluno em suas particularidades, busco sempre compreender a realidade de vida de cada um fazendo as interferências quando necessário para o crescimento de todos, mas sinto que tenho que prosseguir em minhas buscas e estudos a fim de me aperfeiçoar cada vez mais profissionalmente.

No ensino fundamental, trabalho com as disciplinas de português, matemática e ciências. Ano passado, 2013, aderi ao PNAIC – Pacto Nacional pela Alfabetização na Idade Certa, onde estudamos estratégias próprias de alfabetização na disciplina

de língua portuguesa. Esse ano de 2014, estamos estudando a alfabetização matemática. Escolhi esse curso de Educação em Ciências no Laseb, buscando aperfeiçoar minha prática pedagógica, acrescentar conhecimentos e, principalmente, estudar metodologias para o ensino de ciências. Atualizando, assim, meus conhecimentos em todas as disciplinas em que atuo.

2 PLANO DE AÇÃO

2.1 DESCRIÇÃO DA ESCOLA

Meu projeto de intervenção foi desenvolvido na Escola Municipal Oswaldo França Júnior – EMOFJ, localizada à Rua Circular, 335 bairro São Gabriel – Região Nordeste de Belo Horizonte/Minas Gerais.

A escola funciona em três turnos atendendo 1435 alunos do Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Educação de jovens e adultos – EJA.

Inaugurada há 25 anos, a escola participa de vários programas e projetos como Escola integrada, Escola Aberta, Escola nas Férias, Programa Saúde Escola – PSE, Estudos Intensivos, Projeto de Intervenção Pedagógica – PIP, Atendimento Educacional Especializado – AEE, Circuito de Museus, Programa Segundo Tempo, entre outros.

A EMOFJ tem feito adesão a todos os programas educacionais do governo federal por meio do Plano de Desenvolvimento da Escola – PDE, participa das avaliações externas como o Proalfa, Avalia – BH, Ideb, Prova Brasil e ANA.

2.1.1 Segundo dados do Censo 2012, a Escola apresenta:

2.1.1.1 - Infraestrutura:

- Água filtrada
- Água da rede pública
- Energia da rede pública
- Esgoto da rede pública
- Lixo destinado à coleta periódica
- Acesso à Internet
- Banda larga

2.1.1.2 - Dependências

- 27 de 28 salas de aulas utilizadas
- Sala de diretoria
- Sala de professores
- Laboratório de informática

- Sala de recursos multifuncionais para Atendimento Educacional Especializado (AEE)
- Quadra de esportes coberta
- Cozinha
- Biblioteca
- Banheiro dentro do prédio
- Banheiro adequado aos alunos com deficiência ou mobilidade reduzida
- Sala de secretaria
- Banheiro com chuveiro
- Almojarifado

2.1.2 Equipamentos

- TV
- DVD
- Copiadora
- Retroprojektor
- Impressora
- Aparelho de som
- Projetor multimídia (Datashow)
- Fax
- Câmera fotográfica/filmadora

Breve História da EMOFJ

A Escola Municipal Oswaldo França Júnior foi criada pelo Decreto nº 6.482, de 23 de fevereiro de 1990. Conta-se que, para sua construção, a comunidade teve que lutar muito.

No início, nos anos de 1990 e parte de 1991, a escola funcionou no prédio da antiga Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas – FAFICH – no Bairro Santo Antônio e havia transporte escolar para os alunos.

Enquanto isso o prédio da escola no bairro São Gabriel era construído. Para isso a Prefeitura de Belo Horizonte precisou desapropriar parte do campo de futebol do Saga e alguns lotes de moradores.

O prédio da escola foi inaugurado em junho de 1991 e recebeu o nome do romancista mineiro, Oswaldo França Júnior, cadete expulso da aeronáutica por ocasião do golpe militar de 1964, morto em um acidente de carro em junho de 1989.



Figura 1: Pátio externo da Escola Municipal Oswaldo França Júnior – EMOFJ



Figura 2: Visão geral das salas de aula da EMOFJ



Figura 3: Refeitório da EMOFJ



Figura 4: Pátio coberto para as aulas de Educação Física da EMOFJ

2.2 PERFIL DA TURMA

O presente trabalho foi desenvolvido com uma turma de 3º ano do Ensino Fundamental composta de 13 meninas e 12 meninos, totalizando 25 alunos que se encontram na faixa etária entre 08 e 10 anos.

São crianças que residem no entorno da escola, no bairro São Gabriel, região nordeste de Belo Horizonte.

16 crianças da turma participam do projeto Escola Integrada, passando nove horas na instituição. Chegam às 8:00 da manhã, realizam atividades, oficinas diversas, esportes e excursões. Para esse grupo de alunos a escola oferece três refeições diárias, para os demais alunos, apenas uma.

Estão em fase de aquisição da autonomia e da independência psicomotora. Ainda precisam de certas intervenções e orientações da professora quanto à maneira de assentar na cadeira, manter a postura ereta, manusear livros e cadernos e realizar as atividades propostas.

É uma turma agitada, que está em processo de construção do cumprimento dos combinados estabelecidos coletivamente por todos da sala.

Em termos de construção de conceitos, uns apresentam maior desenvolvimento do que outros, porém com potencial para alcançar os objetivos propostos para o primeiro ciclo de consolidar a alfabetização, pois é uma turma interessada, responsável, curiosa e participativa.

No geral, demonstram grande interesse pelas aulas de ciências!



Figura 5: Foto da turma 301

3 JUSTIFICATIVA PARA ESCOLHA DO TEMA

Dados da Organização mundial de Saúde – OMS indicam que o sobrepeso tem se tornado epidemia no mundo todo devido às mudanças sociais ocorridas nas últimas décadas em face da globalização e do crescimento econômico de alguns países.

Tornou-se comum ver crianças substituírem um prato de comida por sanduíches, pizzas e “fast foods” em geral. A mídia e as grandes redes de lanchonetes, sabendo que as crianças passam horas em frente à televisão, investem cada vez mais em publicidade infantil lançando mão de vários artifícios para conquistar o gosto dos pequenos. Enquanto isso, o Ministério da saúde alerta que doenças decorrentes de maus hábitos alimentares estão se tornando importantes pandemias no Brasil.

Segundo pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE uma em cada três crianças brasileiras já está com sobrepeso, e cerca de 15% são obesas.

O cenário epidemiológico apresentado e o acelerado crescimento do excesso de peso em todas as faixas etárias e de renda deixa clara a necessidade de medidas de controle e prevenção do ganho de peso. Se essas ações não forem implementadas, estima-se que em vinte anos cerca de 70% dos brasileiros estarão com excesso de peso no Brasil. (PNAN 2012).

De acordo com LIMA, M.E.C.C. e SANTOS, M. B. L. (2013) Esta situação mostra a necessidade de políticas públicas e educacionais que incentivem as crianças a se cuidarem, a cuidar do corpo e a adotar atitudes de preservação à saúde.

Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola é instituição privilegiada, que pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde (BRASIL, 1998).

Baseado no conceito de integração escola e saúde, a Organização Mundial de Saúde (1997) define que uma das melhores formas de promover a saúde é através da escola. Isso porque a escola é um espaço social onde muitas pessoas convivem, aprendem e trabalham, onde os estudantes e os professores passam a maior parte de seu tempo.

Na abordagem apresentada, a educação é considerada um dos fatores mais significativos para a promoção da saúde. Ao educar para a saúde, de forma contextualizada e sistemática, o professor e a comunidade escolar contribuem de maneira decisiva na formação de cidadãos capazes de atuar em favor da melhoria dos níveis de saúde pessoais e da coletividade. (PCN 2000).

A educação para a saúde está prevista por meio do currículo básico - Ciências Naturais e também extracurriculares, por meio dos temas transversais - Meio Ambiente e Saúde, propostos para um trabalho interdisciplinar (BRASIL, 2000).

Diante desse contexto, buscando conscientizar meus alunos de que uma alimentação adequada proporciona maior e melhor qualidade de vida, vou discutir com eles a importância de realizar escolhas sensatas no momento da alimentação e contribuir com o processo de formação de hábitos alimentares saudáveis, por meio de um projeto de intervenção, que contemple esses pressupostos.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

- Planejar atividades que promovam nas crianças uma reflexão sobre seus hábitos alimentares.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar o gosto e o hábito alimentar dos alunos do 3º ano do ensino fundamental
- Discutir com os estudantes a importância da alimentação saudável em relação ao crescimento, desenvolvimento do ser humano, e para prevenção de doenças como obesidades, anemias, entre outras;
- Promover atividades que estimulem às crianças ao consumo de alimentos saudáveis;

5 DESENVOLVIMENTO

Antes de dar início à intervenção pedagógica, foi utilizado para coleta de dados, um questionário direcionado aos alunos com o objetivo de identificar seus hábitos alimentares, os tipos de alimentos consumidos por eles, a frequência desse consumo e perceber se os alunos reconhecem a necessidade de modificar sua alimentação para torna-la mais saudável.

A primeira questão abordou os alimentos que geralmente são consumidos pelos alunos nas principais refeições do dia.

Alunos	O café da manhã	O almoço	O jantar	O lanche da escola
1	Biscoito	Arroz, feijão, carne de galinha	Arroz, bife, feijão	Bolinho, fruta, biscoito
2	Café, pão	Arroz, feijão, farofa, carne, quiabo, alface	Achocolatado, pão	Biscoito, achocolatado, pipoca
3	Maçã, pão, leite com achocolatado, queijo	Arroz, feijão, salada, carne	Arroz, feijão, carne, batata, salada	Biscoito, suco, maçã
4	Leite com achocolatado e pão com manteiga	Arroz, feijão, carne	Arroz, feijão, carne	Salgadinho, suco
5	Pão, suco	Arroz, feijão, salada, legumes	Macarrão	Maçã, suco, biscoito
6	Pão com manteiga, café com leite	Arroz, feijão, carne	Arroz, macarrão, carne	Biscoito, suco
7	Suco, pão, requeijão	Arroz, feijão, carne, salada	Arroz, feijão, carne, salada	Suco, pão, queijo
8	Pão, chocolate	Arroz, feijão, macarrão	Macarrão instantâneo	Uva, danoninho
9	Pão, leite, achocolatado	Arroz, feijão, carne, legumes	Pão, presunto, suco	Suco
10	Pão, café, leite	Arroz, feijão, carne	Arroz, feijão, carne	Biscoito
11	Biscoito, leite, achocolatado	Arroz, feijão, carne	Arroz, feijão, carne	Biscoito
12	iogurte, biscoito	Arroz, feijão, omelete	Arroz, feijão, batata, carne	Biscoito
13	Maçã	Arroz, feijão, carne, cebola, batata frita	Macarrão, salsicha	Biscoito, suco
14	Café, pão	Arroz, feijão, carne	Macarrão	Angu, carne
15	Café, pão	Arroz, feijão, carne, macarrão	Arroz, feijão, salada, carne	Salgadinho e refrigerante
16	Leite, biscoito	Arroz, feijão, carne	Arroz, feijão, carne	Biscoito, salgadinho, refrigerante
17	Pão, manteiga, café	Arroz, feijão, carne	Arroz, carne	Salgadinho
18	Maçã	Salada	Arroz, feijão, carne	Biscoito
19	Leite, pão, maçã	Arroz, feijão, salada	Arroz, carne	salgadinho
20	Pão, suco	Arroz, feijão, macarrão, salada	Pizza	Salgadinho, suco
21	Frutas	Arroz, feijão, salada, legumes	Arroz, feijão, salada, legumes	Merenda servida na escola
22	Café, pão, manteiga	Arroz, feijão, carne, salada	Macarrão	Salgadinho, suco
23	Leite, pão, biscoito	Arroz e carne	Sopa	Biscoito, suco, bolo
24	Leite, achocolatado, pão	Arroz, feijão, legume, frango	Macarrão	Biscoito, refrigerante
24	Café, pão	Arroz, batata, bife, feijão	Arroz, frango, macarrão	Merenda servida na escola
25	Suco, biscoito, requeijão	Arroz, feijão, cenoura, peixe	Sopa	Biscoito, suco

Tabela 1: Descrição detalhada das principais refeições feitas pelos estudantes ao longo do dia

Analisando as respostas dadas pelos alunos, percebe-se que em geral, seus hábitos alimentares nas principais refeições do dia incluem alimentos importantes e nutritivos como o arroz, o feijão e a carne, principalmente dos alunos que frequentam a Escola integrada, pois toda alimentação oferecida é rigorosamente controlada e supervisionada por um profissional da área de nutrição, contratado pela Prefeitura municipal de Belo Horizonte. Não se pode dizer o mesmo em relação ao lanche da tarde das crianças, pois na grande maioria o lanche consumido não corresponde a uma alimentação saudável. O que se percebe é que os estudantes trocam a merenda balanceada oferecida pela escola, por lanches que trazem de casa contendo alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias, gorduras, sal,

açúcar e aditivos químicos. De acordo com o Ministério da Educação uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do organismo, além de ser a fonte de nutrientes, que envolvem diferentes aspectos, como valores culturais, sensoriais, entre outros (Brasil, 2009).

Na segunda questão, as crianças deveriam responder com qual frequência os alimentos indicados são consumidos. As respostas geraram os gráficos a seguir:

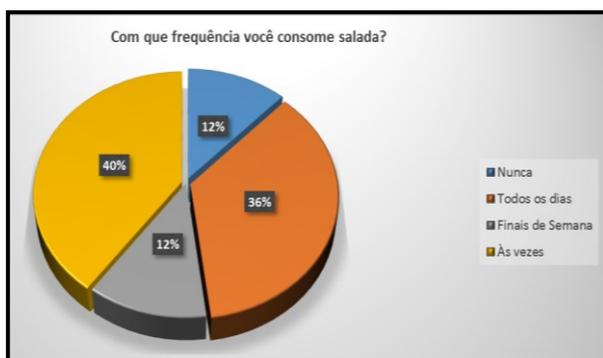


Gráfico 1: Frequência com que as crianças consomem salada

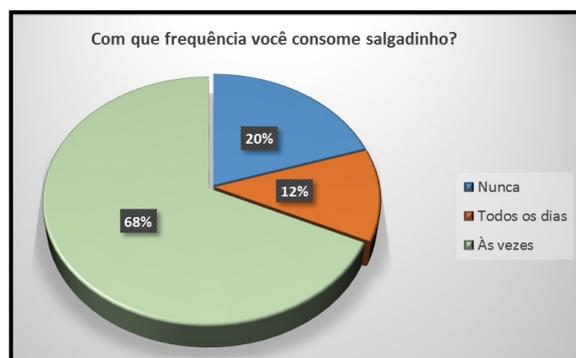


Gráfico 2: Frequência com que as crianças consomem salgadinho

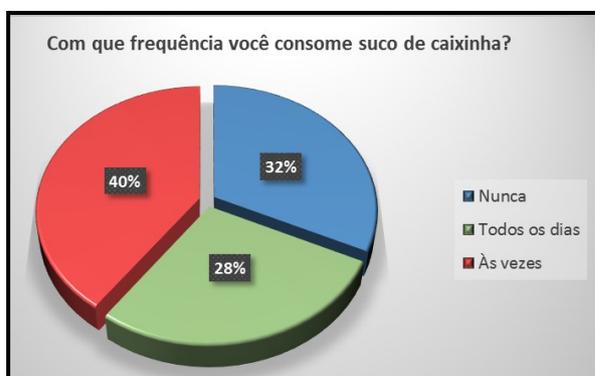


Gráfico 3: Frequência com que as crianças consomem suco de caixinha

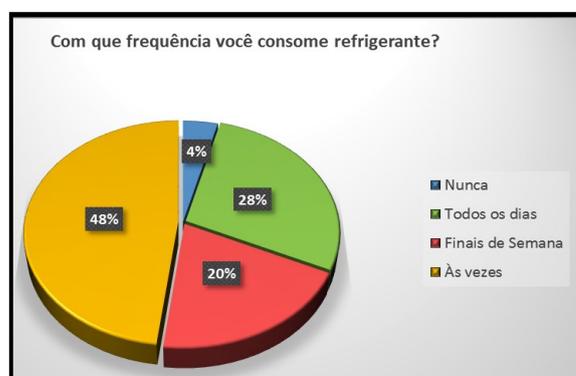


Gráfico 4: Frequência com que as crianças consomem refrigerante

Evidencia-se com os gráficos acima que o consumo de alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares faz parte do cotidiano dos estudantes. A ingestão frequente e excessiva de alimentos calóricos e gordurosos pode acarretar sérios riscos e doenças à saúde da pessoa.

Para Brasil (2001) uma alimentação saudável é um tema de extrema importância a ser discutido nas escolas, pois os alunos devem investigar aspectos culturais e educacionais dos hábitos alimentares, as principais substâncias

presentes nos alimentos, funções e a importância da higiene na sua alimentação e na sua vida, além de aprenderem a se alimentar bem e de forma equilibrada.

Em roda de conversa, a imagem desses gráficos foi socializada com as crianças promovendo uma discussão acerca do conceito de alimentação saudável. Apesar de os alunos, em geral, não conhecerem o padrão de uma alimentação balanceada, eles demonstraram conhecer a diferença entre alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis.

Falamos a respeito das doenças que podem ser desencadeadas pelo mau hábito alimentar como a diabetes, a hipertensão e a obesidade. Nesse momento um aluno falou que sabia estar acima do peso ideal para sua idade.

Durante a conversa, os alimentos mais citados pelas crianças como saudáveis foram: arroz, feijão, carne, salada e frutas. Em relação aos alimentos considerados como não saudáveis, foram indicados: refrigerante e salgadinho embora esses alimentos sejam muito consumidos pelos estudantes.

Após a apreciação dos gráficos e a roda informal de conversa, foi aplicada a terceira questão do questionário:



Gráfico 5: Porcentagem das crianças que acham que precisam ou não mudar a alimentação para torná-la mais saudável

Através desse gráfico pode-se concluir que pouco mais da metade da turma reconhece a necessidade de modificar seus hábitos alimentares. Os alunos que consideram sua alimentação saudável falaram durante a roda de conversa que “ela é saudável porque comem salada”. De acordo com Brasil (2001) uma alimentação saudável é composta por frutas e verduras, junto com outros grupos de nutrientes: carboidratos, leguminosas, proteínas, leite e derivados, açúcares e gorduras. A

variação desses alimentos em quantidades adequadas é essencial para a manutenção do peso saudável.

Após a socialização dos gráficos e as discussões sobre os resultados, resolvemos coletivamente descobrir o estado nutricional dos estudantes da sala. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP (2009), A avaliação do estado nutricional tem se tornado aspecto cada vez mais importante no estabelecimento de situações de risco, no diagnóstico nutricional e no planejamento de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças.

Para aferição do peso utilizou-se uma balança digital com capacidade para até 150kg e para altura uma fita métrica colada na parede sem rodapé. Para o cálculo do percentil foi utilizado uma calculadora online do site “Maternidade Colorida”.

Em adultos, o grau de obesidade é geralmente expresso em relação ao índice de massa corporal (IMC), mas para crianças, adolescentes e pessoas em fase aguda de crescimento usa-se a curva percentil para definir os parâmetros de saúde.

Os pontos de corte dos percentis, de acordo com o IMC, para a idade e sexo, são os propostos pelo NCHS/WHO (1995):

Estado Nutricional	Pontos de corte (percentil)
Baixo peso	< 5
Normalidade	5 a 84.9
Sobrepeso	85 a 94.9
Obesidade	> 95

Fonte: WHO (Technical Report Series, n.854, 1995)

Os resultados foram tabulados, gerando os gráficos a seguir:

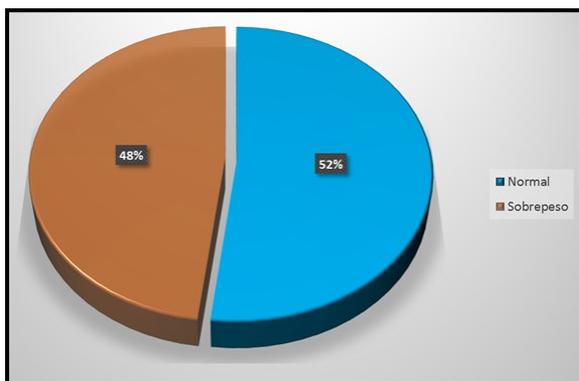


Gráfico 6: Estado nutricional dos estudantes

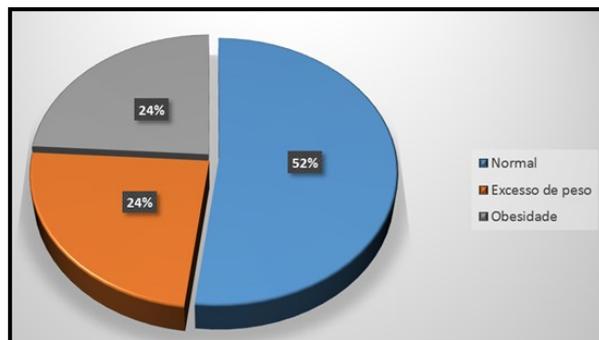


Gráfico 7: Estado nutricional dos estudantes detalhado

Como se pode observar, quase metade da turma está com sobrepeso.

Aluno	Peso (Kg)	Altura (cm)	Resultado de acordo com a OMS
1	38.300	141	Excesso de peso
2	29.000	133	Normal
3	24.500	129	Normal
4	32.200	135	Excesso de peso
5	26.800	128	Normal
6	49.000	143	Obesidade
7	52.000	146	Obesidade
8	25.200	126	Normal
9	27.900	133	Normal
10	45.500	143	Obesidade
11	28.700	129	Normal
12	25.800	134	Normal
13	41.700	143	Obesidade
14	30.400	131	Excesso de peso
15	57.400	146	Obesidade
16	35.500	139	Excesso de peso
17	40.200	134	Obesidade
18	24.000	133	Normal
19	25.600	126	Normal
20	18.600	112	Normal
21	24.800	126	Normal
22	25.400	130	Normal
23	25.800	130	Normal
24	36.800	134	Excesso de peso
25	32.800	137	Excesso de peso

Tabela 2: Descrição individual do estado nutricional de cada estudante

Os gráficos foram apreciados pelas crianças em roda de conversa, gerando uma importante discussão sobre os altos índices de sobrepeso na sala. Os estudantes se mostraram surpresos com o resultado e fizeram comentários como: “- Nossa! Todo mundo gordo nessa sala.” Nesse momento foi necessária intervenção para direcionar o assunto para saúde e não para estética, enfatizando o respeito que devemos ter pelas pessoas e o combate ao “bullying”.

A partir desse momento, os alunos ficaram interessados em adotar uma alimentação mais saudável.

Dando continuidade ao projeto de intervenção, visitamos a horta da escola. Inicialmente, encontrei certa dificuldade em manter a concentração dos alunos, pois ficaram muito agitados com a novidade, que foi ter uma aula de ciências fora da sala de aula. Percebi que tenho que fazer isso mais vezes, pois foi muito rico e proveitoso para eles.

Observamos as plantas que tinham na horta, como pés de alface, couve, tomate, cebolinha, boldo, alguns matinhos e plantinhas desconhecidas também.



Figura 6: Visita à horta da EMOFJ



Figura 7: Visita à horta da EMOFJ



Figura 8: Visita à horta da EMOFJ



Figura 9: Visita à horta EMOFJ

Em sala, tivemos uma conversa informal sobre nossa visita à horta. Questionei as crianças sobre a utilidade das plantas que encontramos na horta. Algumas crianças falaram “liberar oxigênio, professora!” – achei tão bonitinho! – outras falaram: dar sombra, alimentos, remédios e até nos fornecer materiais, como o lápis de escrever!

Perguntei então se todas as plantas que lá estavam poderiam servir de alimento. A maioria da turma disse que não, pois as plantinhas e os matinhos que não conhecíamos podiam ser venenosos e prejudiciais à saúde.

Falei um pouco sobre as necessidades nutricionais do corpo e da importância de incluir alimentos saudáveis na nossa dieta. Registramos essas informações no caderno de ciências. Pedi aos alunos para levarem gravuras de alimentos diversos para próxima aula.

Na aula seguinte, conversamos um pouco sobre o que cada um gosta de comer, e o que tem hábito de trazer para lanche na escola. Em seguida, distribuí folhas A4 e pedi que eles colassem gravuras de alimentos que eles gostavam de comer. Esse momento foi interessante, pois alguns alunos não tinham gravuras de coisas de gostavam. Ouvei comentários como:

“_ Oh Zé! Minha mãe só imprimiu gravuras de salada. Aff... Não gosto de nada disso!

Para solucionar problemas como esse, dei aos alunos a opção de desenharem os alimentos, com a condição de colocarem uma legenda. Daí ouvi: “- Paulo, como escreve hambúrguer?”

Outra situação interessante foi a troca de gravuras que eles fizeram. Paulo, por exemplo, pediu as gravuras de salada do Samuel, pois ele gosta muito! Esse trabalho durou uma aula inteira.



Figura 10: Atividade de recorte e colagem



Figura 11: Atividade de recorte e colagem



Figura 12: Atividade de recorte e colagem



Figura 13: Atividade de recorte e colagem

Dando sequencia ao trabalho, em outra aula, analisamos coletivamente as preferências alimentares de cada um. Como previsto, a minoria da turma gosta de salada, vegetais e alimentos mais saudáveis. Conversamos então, mais uma vez, sobre as necessidades nutricionais do corpo humano e sobre os prejuízos de não consumir certas vitaminas que precisamos para nos desenvolver. Nesse momento, um aluno comentou: “- Professora, é por isso que você toma aquelas injeções no braço?” – Faço tratamento com Noripurum Endovenoso, para tratamento de anemia ferropriva, causada por excesso de menstruação. Fiquei um pouco embaraçada para responder, falei que vou melhorar minha alimentação, mas que existem doenças que são causadas por outros fatores além da má alimentação e que em outro momento conversaríamos sobre isso.

Fizemos uma análise da pirâmide alimentar para ilustrar as necessidades do nosso organismo. Os alunos ficaram muito interessados e participaram ativamente durante todo o tempo da aula.



Figura 14: Pirâmide Alimentar

Expliquei que a pirâmide alimentar se divide em grupos e que cada grupo tem uma função específica no nosso organismo, mas devemos consumir as quantidades adequadas a cada fase da vida.

Para ficar mais fácil a compreensão, pedi aos alunos para compararem a pirâmide com o semáforo, onde os alimentos que podemos consumir à vontade teriam sinal verde, com moderação amarelo e os que deveriam ser pouco consumidos com o sinal vermelho.

Após essa discussão, registramos então no caderno de ciências através de desenhos, uma síntese sobre o que aprendemos sobre alimentação saudável.

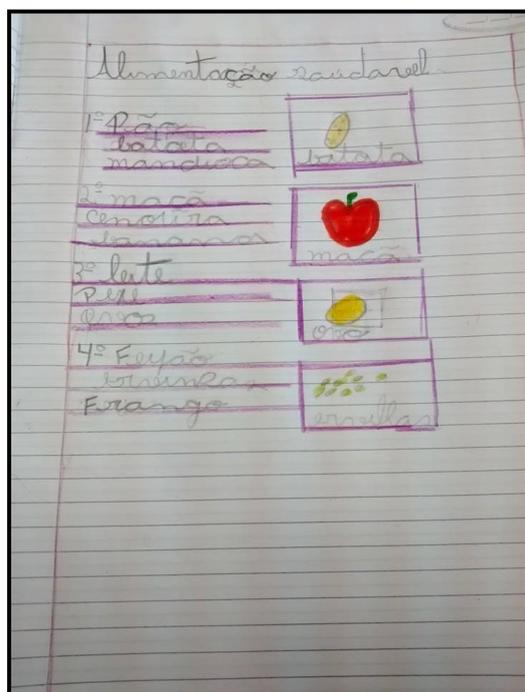


Figura 15: Registro no caderno do aluno

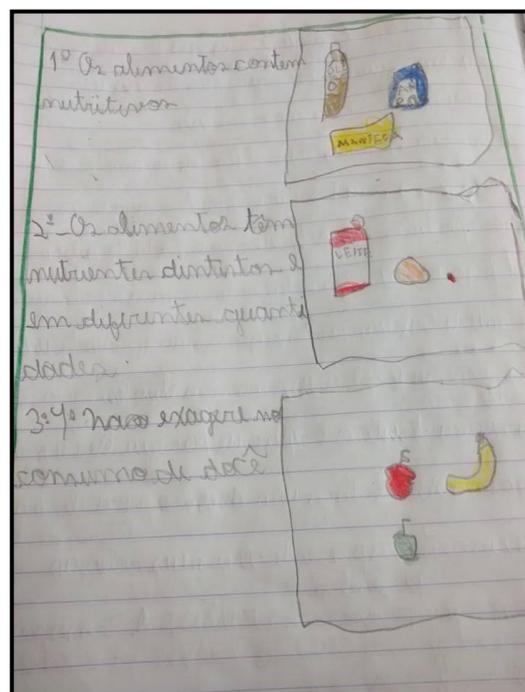


Figura 16: Registro no caderno do aluno

6 ANÁLISE CRÍTICA DO PLANO DE AÇÃO

Iniciei o projeto de intervenção colhendo informações sobre as condições alimentares dos estudantes e buscando nos resultados destas condições discutir com o grupo de alunos os prejuízos que a má alimentação pode causar, ressaltando que a formação de hábitos alimentares saudáveis é fundamental para nossa qualidade de vida e saúde.

Para LIMA e SANTOS (2013), trabalhar com a questão da alimentação é muito importante do ponto de vista da saúde das crianças e da formação de hábitos alimentares para toda a vida.

Segundo Fontes (2012), o profissional da educação pode ser o principal influenciador de hábitos alimentares saudáveis na vida das crianças, pois passa maior parte do tempo com elas e conhece suas realidades sendo a infância, o período ideal para a formação de hábitos.

Com o trabalho desenvolvido nessa turma constatou-se que a educação alimentar na escola deve fazer parte do projeto pedagógico da instituição e permear todas as matérias de forma interdisciplinar a fim de oferecer às crianças a oportunidade de construir hábitos alimentares saudáveis para toda vida.

Partindo das preferências alimentares dos alunos e do conhecimento prévio de cada um, realizamos atividades lúdicas e atrativas, onde os alunos puderam compreender a importância que o alimento adequado tem em nosso organismo bem como construir o conceito de alimentação saudável.

Na aprendizagem significativa, o aprendiz não é um receptor passivo. Ao mesmo tempo em que está progressivamente diferenciando sua estrutura cognitiva, está também fazendo a reconciliação integradora, de modo a identificar diferenças e semelhanças e a reorganizar seu conhecimento (Belo Horizonte, 2010)

Durante o desenvolvimento das atividades, os alunos demonstraram interesse e envolvimento, sendo protagonistas do processo de construção dos conhecimentos adquiridos sobre alimentação saudável.

Destaca-se que apesar de ao final da intervenção os alunos apresentarem conhecimento sobre o conceito de alimentação saudável, o mesmo ainda é insuficiente para levá-los à mudança de hábitos.

O ensino é um processo que se caracteriza pelo desenvolvimento e pela transformação progressiva das capacidades intelectuais dos educandos em direção

à aquisição dos conhecimentos e sua aplicação (Belo Horizonte, 2010), portanto a educação deve ser entendida como um processo de mudança de comportamento e de formação de atitudes que demanda tempo.

Como discutido anteriormente a educação alimentar deve constituir-se em ação educativa permanente para que os resultados sejam significativamente percebidos.

Na nossa escola, atividades planejadas de cultivo da horta com os estudantes e o uso destes produtos na alimentação diária poderia estimulá-los ao consumo de verduras e a valorizar e compreender as etapas de transformação do alimento até seu consumo. Além disso, esta experiência é rica para construção de muitos conceitos de ciência como importância da água e da luz para as plantas, sobre adubação e compostagem sobre papel das minhocas entre outros.

Outro fator importante na mudança de hábito é a participação na confecção de alimentos usando receitas. O interesse em selecionar receitas nutritivas, testá-las e provar o resultado promove no estudante ações efetivas na mudança de hábitos.

Apesar de não termos investido neste tipo de atividade, após o projeto de intervenção realizado, algumas crianças apresentaram mudanças, ainda que tímidas no comportamento alimentar como, por exemplo, trazer de casa alimentos mais saudáveis para o lanche da tarde, observar a merenda que o colega trouxe e fazer críticas sobre o mesmo.

A construção de hábitos alimentares saudáveis leva tempo e envolve vários fatores relacionados entre si, como a cultura em que o aluno está inserido, a renda da família a que ele pertence, questões de âmbito emocional, a influência que a mídia exerce sobre ele, entre outros.

No mundo globalizado em que vivemos, unido ao tempo que as crianças têm passado em frente à televisão, coloca os estudantes em posição extremamente vulnerável à perspicácia da publicidade voltada para o público infantil. Diariamente, empresas do ramo alimentício vendem a imagem de que seus produtos, normalmente contendo personagens queridos pelas crianças, são as melhores escolhas alimentares a serem feitas.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, a criança brasileira é a que mais assiste à televisão no mundo, uma média de 4 horas, 51 minutos e 19 segundos por dia, enquanto 80% da publicidade de alimentos dirigida às crianças são de alimentos calóricos, com alto teor de açúcar, alto teor de gordura e pobres em nutrientes (ANVISA 2006).

Percebe-se a necessidade de que haja uma comunicação entre o Estado e o mercado na regulamentação da publicidade infantil, assim como a conscientização e a participação mais efetiva da sociedade no enfrentamento à resistência dos setores econômicos que trabalham de maneira firme para impedir o avanço das propostas que procuram disciplinar ou até mesmo proibir a publicidade dirigida às crianças.

Portanto, o tema é desafiador para a escola em termos de alcançar efetivamente a mudança de hábito das crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Belo Horizonte, Rede Municipal de Educação de Belo Horizonte / Secretaria Municipal de Educação - **Proposições Curriculares Ensino Fundamental: Ciências**. Belo Horizonte: SMED, 2010.

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Meio Ambiente, Saúde** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília – 1997

Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de alimentação e nutrição – PNaN** – Brasília – 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Edição – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

CRIANÇA a Alma do Negócio. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. Documentário, 49'05". Brasil – Acesso em abril de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KQQrHH4RrNc>

Fontes, Priscila Galdino – **O professor como influenciador de hábitos alimentares saudáveis na escola** - (2012) Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/3599> Acesso em: 12/01/2015

Loureiro, Mairy Barbosa; **Trilhas para ensinar ciências para crianças** / Mairy Barbosa Loureiro dos Santos, Maria Emília Caixeta de Castro Lima. – 1º edição – Belo Horizonte, MG: Fino Traço, 2013.

Muito Além Do Peso. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. Documentário 89'. Brasil 2012 – Acesso em fevereiro de 2015. Disponível em: <http://www.muitoalemdopeso.com.br>

Nigro, Rogério G. **Ciências: soluções para dez desafios do professor, 1º ao 3º ano do ensino fundamental** / Rogério G. Nigro. – São Paulo: Ática, 2012.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Obesidade na Infância e adolescência: Manual de Orientação** – 2º edição – São Paulo: SBP. 2012

Sociedade Brasileira de Pediatria; **Avaliação nutricional da criança e do adolescente** – Manual de Orientação / Departamento de Nutrologia. – São Paulo: 2009.

WISNIEWSKI, Maurício; ROSSO, Ademir José. **O ensino de ciências chega à mesa: perspectivas para a reeducação alimentar no contexto escolar**. 2007 – Disponível em: www.nutes.ufjf.br/abrapec/venpec/conteudo/artigos/3/doc/p736.doc Acesso em: 20/12/2014.