

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CURRÍCULO ESCOLAR

Autor (1) Maria Jussilania Dantas Araújo; Co-autor (1) Márcio Rodrigues dos Santos; Co-autor (2) Flávia Nunes de Sousa Limeira

Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

jussilaniacb@hotmail.com

marciocg1969@gmail.com

flavia_nunes_sousa@yahoo.com.br

O presente estudo do tema surgiu da necessidade de compreendermos a educação nutricional dentro dos parâmetros curriculares de ciências naturais, bem como dos temas transversais do meio ambiente e saúde. O trabalho faz menção a lei Nº 13.666 de maio de 2018, sancionada pelo presidente Michel Temer que coloca como tema transversal a educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Com intuito de compreender a dicotomia entre a Educação alimentar e nutricional, sugerida na Lei, que objetivou ampliar a discussão entre educadores e pais, no sentido de mostrar a diferença entre esses dois conceitos, ao mesmo tempo possibilitou mediar ações na prática da alimentação saudável e nutricional dos alunos na escola.

Segundo alguns autores a educação alimentar está mais voltada ao alimento, enquanto que a educação nutricional está mais voltada a utilização dos nutrientes. A Educação Nutricional se insere nos diversos níveis de prevenção, em particular, nos níveis de prevenção primária, tanto na promoção da saúde, como na proteção específica. Na promoção da saúde para o bem estar geral da população. Na proteção específica os objetivos nutricionais bem definidos.

Diante dos dados fornecidos pela O.M.S – Organização Mundial de Saúde, estima-se que existe um crescimento alarmante de crianças menores de 5 anos obesas ou que estejam acima do peso, compreendemos a necessidade de buscar subsídios que auxiliem o professor a abordar e trabalhar este tema em sala de aula.

Durante o desenvolvimento do trabalho, o tema foi tratado inicialmente com os professores mediadores por meio de conversas, encontros, palestras e toda as informações relacionadas ao tema.

Através da Metodologia de Projetos foi desenvolvido no Instituto de Pedagogia Natural – Escola Casinha de Brinquedo, instituição privada da Cidade de Campina – PB, na turma do 1º Ano do Ensino Fundamental um projeto de Educação Alimentar e Nutricional.

Esse projeto foi concluído no IPEN, mas essa proposta também poderá ser desenvolvida em qualquer instituição educacional da rede pública ou privada.

O projeto foi pensado para atingir alunos da educação infantil, que engloba crianças entre 0 a 6 anos de idade, ou seja, a creche e a pré-escola, constituindo um grupo que apresenta elevada vulnerabilidade biológica, sujeita a diversos agravos nutricionais, além de situações de falta de apetite às refeições básicas e/ou alimentos.

Isto decorre de vários fatores que podem estar relacionados a uma maior seletividade em relação aos alimentos, fácil acesso a guloseimas, além da incidência de infecções e verminoses que podem diminuir o apetite.

Esta fase é caracterizada pelo amadurecimento da habilidade psicomotora, da linguagem e das habilidades sociais relacionadas à alimentação, sendo este um grupo vulnerável que depende dos pais ou responsáveis para receber alimentação adequada.

A fase pré-escolar envolve comportamentos e atitudes que persistirão no futuro, podendo determinar uma vida saudável, à medida que um conjunto de ações que envolvem o ambiente familiar e escolar forem favoráveis aos estímulos e a garantia de práticas alimentares adequadas. As escolas devem proporcionar condições de garantia para o desenvolvimento do potencial de crescimento adequado e a manutenção da saúde integral das crianças, envolvendo aspectos educacionais, sociais, culturais e psicológicos.

A educação nutricional propicia a construção coletiva do conhecimento e envolve a equipe de saúde, a escola, a criança e a família.

Além disso, há a importância de que ocorra de maneira integrada entre práticas, crenças, saberes e vivências das crianças, e não, dissociada em práticas pedagógicas exclusivamente teóricas e temporárias.

Cabe ressaltar que o rendimento escolar da criança está diretamente relacionado com sua alimentação. Crianças desnutridas e com carências nutricionais específicas como anemia e hipovitaminose A, por exemplo, apresentam dificuldades de concentração, comprometendo seu desenvolvimento e sua aprendizagem. Na fase escolar ocorre um aumento na ingestão alimentar, caracterizado pela formação de hábitos alimentares que devem ser mais diversificados.

Neste período as crianças apresentam necessidades nutricionais mais elevadas, bem como maior interesse pelos alimentos. Nesse sentido, verifica-se a importância de programas de alimentação escolar que promovam a incorporação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, de forma a contribuir para a prevenção de carências nutricionais, bem como do excesso de peso.

Atualmente há uma grande exposição das crianças na faixa etária escolar aos alimentos do tipo guloseimas, frituras, refrigerantes e outras bebidas de baixo valor nutricional, assim como um grande apelo publicitário destes. O consumo de alimentos industrializados de alta densidade energética (com grande quantidade de gorduras e/ou açúcar) e baixo valor nutricional (pobre em minerais e vitaminas) aliado ao comportamento sedentário são apontados como principais causas do aumento do excesso de peso entre crianças nas fases pré-escolar e escolar no Brasil. É importante considerar que as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares que promovam a saúde do indivíduo desde a infância até a idade adulta. Programas de educação alimentar e nutricional devem ser constantemente dirigidos aos alunos por profissionais capacitados e que estejam efetivamente envolvidos com a alimentação na escola.

O nutricionista deve atuar como um agente articulador destas ações, interagindo com diretores de escolas, professores e cozinheiras, garantindo que o tema alimentação e nutrição

seja trabalhado de forma transversal e interdisciplinar como propõe a lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018.

Conhecendo a origem dos alimentos, despertando nos alunos o gosto e prazer por alimentos saudáveis, apresentando aos alunos a alimentação saudável e não saudável. Diante do exposto, elencamos como objetivo geral: Promover a discussão sobre a necessidade de melhorar a qualidade da alimentação das escolas, como uma questão de saúde pública que parece ser uma necessidade urgente. Em primeiro lugar, pelas constatações feitas pelos especialistas da Organização Mundial da Saúde – OMS, em relação a obesidade em crianças na fase escolar, nesse sentido, a escola, como espaço do processo ensino-aprendizagem de temas urgentes da sociedade tem que entrar no cerne da questão apresentando para professores, alunos e pais.

Acreditamos na relevância de propor projetos como este, principalmente, por buscar e associar a conteúdos escolares, muitas vezes banalizados ou não trabalhados, de acordo com a realidade dos alunos, no sentido de desenvolver atividades interdisciplinares, com o objetivo de unir o que é escolar com o que é extraescolar, como aponta os PCNs.

A transversalidade promove uma compreensão abrangente dos diferentes objetos de conhecimento, bem como a percepção da implicação do sujeito de conhecimento na sua produção, superando a dicotomia entre ambos. Por essa mesma via, a transversalidade abre espaço para a inclusão de saberes extraescolares, possibilitando a referência a sistemas de significado construídos na realidade dos alunos.

A temática da alimentação saudável deve ser concebida como um conteúdo escolar que propicia benefícios para a saúde do corpo e da mente, pois se uma criança se alimenta de forma adequada, consequentemente ela terá mais chances de apresentar disposição em sala de aula e mais energia para realizar atividades.

Como forma de desenvolver as atividades do projeto, propomos utilizar como recursos: Caixa surpresa; livro de literatura infantil; vídeos sobre alimentação saudável; músicas; atividades escritas; cartazes; entrevista e palestra com nutricionistas, pirâmide alimentar; panfletos, entre outros.

A avaliação do projeto será através das *narrativas pessoais* das experiências dos alunos com cada grupo alimentar estudado. Através de *perguntas catalizadoras*, de modo a ampliar os conhecimentos dos alunos em relação ao conteúdo estudado, também será levando em consideração a *Cultura Maker* (ou educação mão na massa), a auto avaliação do aluno, onde eles poderão, juntamente com a professora mediadora, ter a experiência de fazer e degustar refeições saudáveis.

As propostas de atividades são organizadas em etapas: Acolhimento; rodas de conversas sobre o que cada um gosta de comer; exposição do que cada aluno traz para lanche na escola; apresentação de caixa surpresa, leitura do livro paradidático “Amanda no país das vitaminas”, escrito por Leonardo Mendes Cardoso; apresentação de vídeos sobre alimentação saudável; debates sobre os vídeos assistidos; construção de uma pirâmide alimentar; classificação dos alimentos em: saudáveis e não-saudáveis; elaboração de um quadro classificatório; construção da personagem Amanda com materiais diversos; receitas, exposição de cartazes; criação de cardápios saudáveis entre outras atividades referentes ao tema.

Os resultados obtidos mostraram boa aceitação do Projeto por parte dos professores. Muitos deles demonstraram motivação para replicá-lo nas suas escolas. Foi também observado boa aceitação por parte dos alunos do 1º do IPEN – Escola Casinha de Brinquedo. Todos eles, participaram da preparação das receitas, pondo em prática o que foi aprendido. A professora mediadora da atividade percebeu a receptividade do lanche por parte dos alunos, fato observado nas suas narrativas.

Do ponto de vista pedagógico, a professora descreveu o quão importante é a criança preparar seu próprio lanche, ou seja a Cultura Maker. Essa parece despertar nas crianças o interesse por uma alimentação saudável, até mesmo nos alunos que não têm esse hábito.

Concluimos que a medida em que criança começa a frequentar outros ambientes como a escola, se inicia uma intensa socialização, onde novas influências serão sofridas. Há uma grande tendência de repetir o comportamento de professores e de outras crianças que podem ser bons ou ruins. Por isso a necessidade da prática da educação alimentar e nutricional nas escolas conforme estabelece a lei, que entrará em vigor a partir de novembro de 2018, em todas as escolas do território Nacional.

REFERÊNCIAS

Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Ciências Naturais / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 138 p.

_____: Apresentação dos temas transversais e ética / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 138 p.

_____: Meio Ambiente e Saúde / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 138 p.

CARDOSO, Leonardo Mendes. Amanda no país das vitaminas. Coleção Saúde. 1ª ed. São Paulo. Editora do Brasil. 1998.

EDUCATRIX. Neurociência, Moderna. São Paulo, Ano 8-nº 14-2018.

FARIA, Vitória Líbia Barreto de. Currículo na educação Infantil: diálogo com os demais elementos da Proposta Pedagógica. 2ª ed. São Paulo: Ática, 2012.

GOLDSCHMIED, Elinor. [Tradução] Marlon Xavier. Educação de 0 a 3 anos: o atendimento em creche. 2ª ed. – Porto Alegre. 2006

LINDEN, Sônia. Educação Alimentar e Nutricional - Algumas Ferramentas de Ensino. 2ª Ed. 2011. São Paulo.

Orientação para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio e na Educação de Jovens e Adultos (manual). 2º Edição. FNDE. Brasília – DF, 2012.

VICKERY, Anita. [Tradução] Henrique de Oliveira Guerra. Aprendizagem ativa nos anos iniciais do ensino fundamental. Porto Alegre: Penso, 2016.