

ALIMENTAÇÃO INFANTIL: PARTICIPAÇÃO DA ESCOLA NO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

POWER IN EARLY CHILDREN EDUCATION: SCHOOL'S PARTICIPATION IN HEALTHY FOOD HABITS OF DEVELOPMENT

¹BATISTA, E. O. B.; ²CASSALATE, M. S

^{1e2}Departamento de Educação-Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO/FEMM

RESUMO

Este artigo apresenta uma pesquisa sobre a alimentação infantil no ambiente escolar. Para essa finalidade, valeu-se da contribuição de referenciais teóricos e de pesquisa realizada com a direção de uma escola particular do município de Ourinhos, estado de São Paulo. A pesquisa foi de natureza qualitativa, realizada por meio de entrevista com perguntas abertas e demonstrou que a escola desempenha um papel importante para a aceitação de frutas, legumes e verduras na alimentação infantil. Pensando em alimentos naturais é importante o cultivo da horta escolar para a interação entre a criança e a alimentação. Ela pode ser cultivada sem produtos químicos possibilitando uma merenda mais saudável e fazendo com que as crianças tenham um contato com o crescimento e colheita dos produtos que serão consumidos. Manipular o alimento pode ajudar a remover barreiras e fazer com que a criança amplie o consumo de alimentos mais saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação. Educação Infantil. Projetos.

ABSTRACT

This article presents a survey on infant feeding in the school environment. For this purpose, thanks to the contribution of theoretical frameworks and research conducted under the direction of a private school in Ourinhos, state of Sao Paulo. The research was qualitative, conducted through interviews with open questions and demonstrated that the school plays an important role in the acceptance of fruits and vegetables in children's food. Thinking of natural foods is important the cultivation of school garden for interaction between the child and food. It can be grown without chemicals enabling a healthier snack and causing children to have contact with the growing and harvesting of products to be consumed. Manipulating food can help remove barriers and make the child expand the consumption of healthier foods.

Keywords: Natural diet. Children education. Projects.

INTRODUÇÃO

A alimentação familiar tem sofrido mudanças nas suas características com a introdução de pratos rápidos e fáceis de preparar, muitas vezes adquiridos prontos, com muitos aditivos químicos adicionados pelas indústrias alimentícias para melhorar o sabor, aspecto e durabilidade dos produtos e que não trazem benefícios à nossa saúde.

Geralmente as crianças pequenas não tomam um café da manhã adequado, seja pela pouca quantidade de alimentos que ingerem nesse horário, seja pela pouca ingestão dos nutrientes necessários para manter uma boa saúde física, mental e afetiva uma vez que as crianças na fase de educação infantil não

costumam ser responsáveis diretas por sua alimentação, pois quem compra e prepara os alimentos são seus pais, seus avós ou as cozinheiras da escola (LACASA, 2002)

Por outro lado, a permanência das crianças em ambiente escolar por período integral tem aumentado e com isso vem outra preocupação: o cardápio oferecido nas escolas.

O Conselho Nacional de Saúde recomenda a promoção de alimentação saudável durante o ciclo escolar, adequada às necessidades das faixas etárias e grupos com necessidades especiais, prevendo a utilização de alimentos que contenham quantidades elevadas de açúcar, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e bebidas com baixo teor nutricional. (BRASIL, 2008)

Ressalta, também, a necessidade da regulamentação da publicidade, propaganda e informação sobre alimentos, direcionadas ao público infantil, estabelecendo critérios que permitam a identificação de alimentos saudáveis e a proibição da oferta de brindes que possam induzir o consumo. (BRASIL, 2008)

Quando se trata da merenda oferecida nas escolas públicas, estaduais ou municipais, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) busca promover a formação de práticas alimentares saudáveis nos alunos das escolas públicas. Para tanto, empreende ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as necessidades nutricionais dos alunos durante o período letivo (BRASIL, 2013, p. 88).

O processo de descentralização dos recursos financeiros para o PNAE, iniciado em 1994, foi acompanhado da criação de um mecanismo de controle social que permitisse o aprimoramento da gestão do programa nas secretarias municipais e estaduais de educação pelo Conselho de Alimentação Escolar (CAE) que é um órgão colegiado deliberativo de controle social desse programa. Sua principal finalidade é o acompanhamento e assessoramento às entidades executoras do PNAE nas aplicações dos recursos financeiros transferidos pelo governo federal (BRASIL, 2013, p. 113).

No entanto, a atuação do PNAE não abrange as escolas particulares. Sendo assim, é possível desenvolver hábitos alimentares saudáveis e o consumo de nutrientes necessários para o desenvolvimento das crianças que frequentam escolas particulares?

Para nutricionista Cedra (2015) a resposta dependerá da parceria existente entre a escola e as famílias das crianças. Muitas escolas oferecem alimentação, mas de nada adianta a escola oferecer um cardápio saudável se na prática as crianças rejeitam as opções oferecidas. É necessário um trabalho de educação nutricional interdisciplinar para desenvolver a curiosidade e o gosto por novos sabores.

O trabalho pode iniciar-se desde a educação infantil, quando a criança entra em contato com o alimento, saber de onde ele vem, sua função, seu cheiro, sua aparência, para que seja estimulada a experimentar a alimentação diferenciada.

Segundo Weiss (2006, p.12) a escola tem um papel importante na educação nutricional, no estímulo de um modo de vida saudável e dando preferência aos produtos encontrados em sua forma natural ou que passam por um processo natural de conservação e limpeza, mantendo suas qualidades nutricionais preservadas.

Além de oferecer uma alimentação saudável é necessário que a escola se preocupe com os desperdícios tomando alguns cuidados como: combinar os alimentos escolhidos e a quantidade fornecida com a idade dos alunos; combinar a alimentação com o horário em que a merenda será servida; servir pratos adequados ao clima da região e não oferecer o mesmo tipo de alimento todos os dias. (WEISS, 2006, p.16)

O Referencial Curricular Nacional (BRASIL,1998) ressalta a importância de a escola planejar, junto com as crianças, cardápios balanceados, de projetos pedagógicos que envolvam o conhecimento sobre os alimentos uma vez que essas atividades permitem o desenvolvimento de aprendizagens sobre a função social da alimentação e as práticas culturais que envolvem a alimentação.

Recomenda, ainda, organizar refeições de forma que as crianças possam vivenciá-las de acordo com as diversas práticas sociais em torno da alimentação, sempre permeadas pelo prazer e pela afetividade. (BRASIL, 1998)

Segundo Lamounier (2015) a hora do recreio é um momento em que lanche com os colegas está associado à competição, comparação e necessidade de serem aceitos pelo grupo. As crianças normalmente desejam comer os mesmos alimentos que seus amigos. Dessa forma, a criança não aceita levar uma

fruta para a escola, por exemplo, já que seu grupo de amigos leva ou compra na cantina da escola um salgadinho e refrigerante.

A cantina escolar comercializa alimentos industrializados que podem contribuir para o aumento de doenças ligadas à alimentação além de o valor nutritivo das refeições ficar comprometido quando há o aumento da inclusão de alimentos industrializados em detrimento do consumo de alimentos naturais, como as frutas e os vegetais (LAMOUNIER, 2015).

Pensando em alimentos naturais é importante o cultivo da horta escolar para a interação entre a criança e a alimentação. Ela pode ser cultivada sem produtos químicos possibilitando uma merenda mais saudável e fazendo com que as crianças tenham contato com o crescimento e colheita dos produtos que serão consumidos.

Manipular o alimento também pode ajudar a remover barreiras e fazer com que a criança consuma uma variedade maior de alimentos, incluindo frutas, legumes, verduras que não estão incluídos em seu cardápio.

Mas, não será possível uma alimentação tão saudável sem uma boa merendeira, pois são elas as responsáveis pelas refeições preparadas nas escolas por isso é importante que saibam trabalhar adequadamente com os alimentos, aproveitando principalmente verduras e legumes, melhorando assim a qualidade nutricional de cada alimento e evitando, também o desperdício.

MATERIAL E MÉTODOS

Com o intuito de atingir o objetivo principal do trabalho, que é analisar se é possível desenvolver hábitos alimentares saudáveis e o consumo de nutrientes necessários para o desenvolvimento das crianças que frequentam escolas particulares e, com enfoque na pesquisa qualitativa, primeiramente, foi realizado um levantamento bibliográfico e após a visita em uma escola particular do município de Ourinhos, estado de São Paulo onde foi entrevistada a diretora da escola.

A escola onde foi realizada a pesquisa foi criada em 1993 e atende todos os segmentos da educação básica. A educação infantil foi o foco da presente pesquisa.

A metodologia de pesquisa utilizada foi a qualitativa, em que os dados levantados na pesquisa de campo foram analisados utilizando a literatura pesquisada e o contato pessoal com o objeto pesquisado (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

Com a finalidade de levantar dados sobre o objeto da pesquisa foram formuladas as seguintes questões: 1) Quais os projetos implantados na escola para desenvolver hábitos saudáveis de alimentação nas crianças da educação infantil? 2) Como a escola valoriza a hora do lanche? 3) A escola desenvolve atividades de degustação de alimentos? 4) Como a família participa das ações da escola?

Os registros da entrevista foram anotados a partir das respostas fornecidas oralmente pela diretora. Também foi possível a visita aos ambientes pedagógicos da escola o que enriqueceu e confirmou a pesquisa.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Em uma escola particular do município de Ourinhos pudemos observar uma iniciativa pedagógica que vem se mostrando promissora no desenvolvimento e ampliação do paladar das crianças. Percebemos a preocupação central em construir estratégias que aproximem os alimentos saudáveis e seu consumo, construção de conhecimentos pelas rodas de conversas e ações concretas de manipulação e degustação.

Ao entrevistarmos a diretora foi possível perceber a preocupação da equipe escolar no desenvolvimento de oportunidades que propiciam o contato dos alunos da educação infantil com variedade de alimentos e o desenvolvimento de habilidades para escolher sua alimentação.

Visitamos os espaços da escola onde verificamos a existência da horta escolar, do jardim dos sentidos, construído com ervas aromáticas e plantas medicinais e de árvores frutíferas de pequeno porte.

Em relação à pergunta sobre os projetos implantados na escola para desenvolver hábitos saudáveis de alimentação nas crianças da educação infantil, em especial dos 4 aos 5 anos de idade, a resposta obtida foi que a escola deve desenvolver seu trabalho com a intencionalidade educativa; sem métodos coercitivos visando prêmios ou castigos. Os projetos visam o desenvolvimento de virtudes e valores relacionados aos hábitos alimentares saudáveis, com substituição da cultura de consumo de "*fast food*" por frutas, legumes, iogurtes, lanches e sucos naturais. Considera muito importante o papel da escola na

transformação dos hábitos alimentares das crianças e o reflexo nos hábitos familiares. Neste sentido, a escola busca parcerias com as famílias para romper com a cultura imposta pelo consumo e pelas propagandas. Um dos projetos que considera mais interessante é "A sopa do nenê" desenvolvido a partir do trabalho de experimentação. Em sala de aula, a professora trabalha com legumes "in natura" e, também, com vídeos, músicas, fotos, revistas quando as crianças entram em contato com as diferentes formas de alimentação. O projeto "A sopa do nenê" segue um cronograma de desenvolvimento que culmina na degustação da sopa pelas crianças e pela família. A escola conta com uma profissional que elabora a sopa com os produtos naturais que foram trabalhados em sala de aula. A família que não pode comparecer ao evento recebe um pote com a sopa para que possa degustá-la junto com a criança. A escola desenvolve, também, projetos temáticos como Projeto Oriente: cerimônia do chá, Projeto Horta Orgânica, Projeto Jasmim: memória olfativa, Projeto Grécia Antiga, Projeto Imigração. No Projeto Horta Escolar as crianças participam do plantio, manutenção e colheita de vegetais, observando e acompanhando os processos naturais de germinação e crescimento das plantas. Ao final as crianças saboreiam uma salada especial no almoço.

A horta escolar constitui-se em uma importante ferramenta no ensino para quebrar a barreira existente entre teoria e prática. Dessa forma, as plantas, desde o plantio até o consumo, podem ser vistas como um elo entre o conhecimento científico e o popular reforçando as capacidades de observação do ambiente e o incremento de alguns pratos, tornando-os mais apetitosos e saudáveis.

Quanto à valorização da hora do lanche a resposta da diretora foi que as crianças podem conviver no recreio estabelecendo relações com seus colegas. Para tanto, a escola disponibiliza geladeiras para armazenagem dos lanches até a hora do recreio; cada criança é responsável para retirar o lanche da lancheira, colocar na geladeira e retirá-lo na hora do recreio buscando o desenvolvimento da autonomia e responsabilidade; o recreio é coletivo buscando seduzir as crianças para o consumo de alimentos naturais e a diminuição de resíduos industriais como caixinhas e saquinhos plásticos. Desse modo, a ação da escola contribui para a formação integral da criança, respeitando sua trajetória histórica, intelectual e moral. Por meio da interação direta a escola participa do desenvolvimento das crianças, uma vez que o ato educativo nasce pelo e durante o convívio social.

Segundo a diretora, as atividades de degustação de alimentos procuram romper com as regras definidas pelos adultos que desconhecem as necessidades infantis tais como as da escolha e da quantidade do alimento que vai ser consumido. Pelo acompanhamento das atividades e do "feedback" das famílias a equipe escolar constata que as atividades de degustação de alimentos são alegres e participativas e fortalecem as relações de convivência entre as crianças. É preciso perceber a criança como autora de sua própria vivência e acreditar que é na interação, que a criança constitui sua autonomia.

Diante das preferências gustativas apresentadas pelas crianças e observadas no ambiente escolar, em momentos de intervalo, dos índices de incidência de doenças associadas à obesidade na infância apresentados pelo Ministério da Saúde, consideramos que a formação crítica do consumo gastronômico das crianças como fator primordial para o estabelecimento de hábitos saudáveis e conseqüentemente, de uma população saudável e ativa.

Para a diretora, a família participa das ações da escola quando se engaja na ideia de que é necessário desenvolver novas concepções e mudanças em hábitos alimentares de seus filhos. A escola trabalha na concepção de que a transformação dos hábitos alimentares das crianças pode ser feita em parceria entre a escola e a comunidade escolar. O papel da escola é ajudar as crianças e as famílias na transformação dos hábitos alimentares. É excelente o envolvimento das famílias no desenvolvimento dos projetos, pois a escola apresenta os projetos aos pais; as reuniões são feitas em pequenos grupos e mesmo individualmente quando detecta alguma dificuldade mais específica.

Pelo cenário descrito, surgem questionamentos que nos fazem refletir qual o verdadeiro papel da escola no desenvolvimento da criança, para que sejam sujeitos completos e ativos também na questão de suas escolhas e quais estratégias contribuiriam para a reflexão pelas crianças e pelas famílias nas mudanças alimentares.

Percebemos, durante a entrevista e ao percorrer os espaços da escola, que os projetos desenvolvidos não são apenas acontecimentos esporádicos e sim, envolvem uma programação e uma proposta pedagógica consistente.

A escola observada busca construir um ambiente de reciprocidade, em que as crianças possam contribuir com seus saberes e oferecer a oportunidade às crianças construírem um hábito de conhecer e degustar alimentos diferentes.

CONCLUSÃO

Considerando o objetivo inicial de analisar se é possível desenvolver hábitos alimentares saudáveis e o consumo de nutrientes necessários para o desenvolvimento das crianças que frequentam escolas particulares a pesquisa levou-nos a concluir que a escola tem um papel importante na educação nutricional e no estímulo de um modo de vida saudável.

Medidas de caráter educativo e informativo, inseridas no currículo escolar e na proposta pedagógica da escola, sejam em sala de aulas, em adequações do ambiente escolar ou no desenvolvimento de projetos funcionam como impulsionadoras de novas práticas alimentares e mudanças na cultura gastronômica das crianças e das famílias.

Portanto, cabe à escola propiciar à criança situações em que elas criem, experimentem, elaborem hipóteses e reflitam sobre a alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em <http://www.mec.gov.br/>. Acesso em: 14.Mai.2015

_____. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução CNS nº 408, de 11 de dezembro de 2008**. Disponível em <http://www.conselho.saude.gov.br/>. Acesso em: 14.Mai.2015

_____. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Caderno de estudos do curso competências básicas**. Brasília: FNDE, 2013.

CEDRA, C. M. **Nutrição infantil**. Disponível em <http://www.anutricionista.com/>. Acesso em 16.Jun.2015

LACASA, N. Decidir o café da manhã. Participar das compras: uma visão consumista na escola infantil. In : ÁLVARES, M. N. et al. **Valores e temas transversais no currículo**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LUDKE, M.; ANDRÉ, M. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

LAMOUNIER, M. **Alimentação na escola**: merenda ou cantina? Disponível em <http://www.anutricionista.com/>. Acesso em 16.Jun.2015.

WEISS, B. et al. **Vamos cuidar da merenda escolar**. São Paulo: Globo; 2006.