



## **A importância da orientação alimentar nas escolas**

Ana Luíza Barbosa **PEREIRA**<sup>1</sup>; Gabriel de Carvalho **MARIANO**<sup>1</sup>; Jéssica Aparecida **PEREIRA**<sup>1</sup>; Julia Assis Ciriaco da **SILVA**<sup>1</sup>; Maiara Pierozzi **FERRAZ**<sup>1</sup>; Rodrigo de Oliveira **ROBERTO**<sup>1</sup>; Glaucia M. Navarro de Abreu, **RUGA**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discentes do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos, UNIFEOB, São João da Boa Vista SP <sup>2</sup> Docente do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos, UNIFEOB, São João da Boa Vista, SP.

### **Resumo**

Inicialmente tentamos montar um cardápio onde as crianças tivessem mais interesse pela comida, pois sabemos que muitas crianças não gostam de comer determinados alimentos pela aparência, cor etc. com isso procuramos criar a refeição mais atrativa utilizando os mesmos ingredientes do cardápio que era passado a eles, portanto, mantendo o valor nutricional e calórico quase exatamente igual, fazendo pequenas alterações no preparo da refeição.

Pensamos em diferentes formas de preparar a refeição, tais como: bolinho de carne com ovo no meio, charuto de repolho recheado com carne moída, arroz com brócolis, entre outros. A principal dificuldade estava no preparo do chuchu por ser um vegetal difícil de transformá-lo em algo apetitoso para crianças.

Depois de analisar as opções que tínhamos para preparar esta refeição, decidimos que o mais variável seria fazer feijão, arroz com brócolis em pedacinhos, hambúrguer de carne moída com chuchu batido na carne, acrescentamos também salada de alface com tomate. Os temperos utilizados como alho, cebola e salsa serão batidos no liquidificador para ficar nos menores

pedaços possíveis, mantendo assim apenas o sabor do tempero. Os hambúrgueres serão assados em vez de fritos, para que se faça uma redução no óleo que seria ingerido pelas crianças.

**Palavras-chave:** (cardápios, crianças, refeição).

## **Abstract**

Initially we tried to set up a menu where children had more interest in food, as we know that many children do not like to eat certain foods because of their appearance, color, etc. With that we tried to create the most attractive meal using the same ingredients as the menu that was passed to us, therefore, kept the nutritional and caloric value almost exactly the same, making small changes in the preparation of the meal.

We thought about different ways to prepare the meal, such as: meat dumpling with egg in the middle, cabbage cigar stuffed with ground meat, rice with broccoli, among others. The main difficulty was in preparing the chayote since it is a difficult vegetable to turn it into something appetizing for children.

After analyzing the options we had to prepare this meal, we decided that the most viable would be to make beans, rice with broccoli in small pieces, hamburger made out of ground meat with the chayote beaten with the meat, we also added lettuce salad with tomato. The spices used such as garlic, onion and parsley will be beaten in a blender to stay in the smallest possible pieces, thus keeping just the taste of the seasoning. The hamburgers will be roasted instead of fried, so that a reduction is made in the oil that would be ingested by the children.

**Keywords:** (menus, children, meal).

## **Introdução**

A preocupação com os alimentos é constante na rotina das pessoas. Por isso é importante saber comer e dar relevância ao que se come. Uma nutrição adequada pode prevenir doenças e tornar a vida mais saudável. Os avanços na nutrição transformam a rotina do ato de comer em uma poderosa ferramenta para melhorar a qualidade de vida, analisando os nutrientes e como eles podem beneficiar o funcionamento do organismo de cada indivíduo. A rotina da vida moderna se encarrega de deixar o tempo para a alimentação mais curto, prejudicando a qualidade do que se ingere. Tal acontecimento leva não só ao aumento excessivo de peso, mas ao surgimento de doenças como hipertensão, diabetes e problemas vasculares. Uma alimentação balanceada pode diminuir o stress, melhorar o humor e facilitar o controle do peso. A nutrição em níveis corretos pode aprimorar os rendimentos físicos, potencializar o desenvolvimento de crianças e adolescentes e conservar a saúde. O termo nutrição caracteriza uma sequência de processos do organismo, que englobam a ingestão do alimento, sua digestão, a absorção dos nutrientes, o metabolismo e a excreção. Esses processos têm por objetivo produzir energia e manter as funções vitais do organismo. Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos, que fornecem energia para o funcionamento do corpo. Essas substâncias são responsáveis pela formação, conservação e crescimento de todos os tecidos do organismo, auxiliando também no bom funcionamento dos órgãos. Os nutrientes podem ainda ajudar em funções intestinais e na hidratação do corpo. Eles podem ser classificados como macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais).

Em cada fase da vida necessita de uma demanda energética e nutricional diferente. Na infância, quando ocorre a formação e o crescimento, uma alimentação balanceada é essencial para o organismo. Qualquer deficiência, por mínima que seja, pode afetar gravemente o desenvolvimento da criança. Ela deve receber desde cedo orientação para uma alimentação adequada e comer cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e frutas. O consumo de guloseimas e alimentos de baixo valor nutricional não deve ser estimulado. Na adolescência não é diferente. Nesta etapa da vida, as necessidades nutricionais são grandes e por isso é muito importante manter uma alimentação equilibrada. Essa fase tem um fator agravante para a nutrição. O importante é lembrar de que uma alimentação equilibrada é fundamental para o bom funcionamento do corpo. O acompanhamento de um profissional auxilia muito no desenvolvimento da educação alimentar de cada pessoa. Nenhum alimento sozinho possui todos os nutrientes necessários para a manutenção da boa saúde, por isso é sempre bom o auxílio de um nutricionista, que poderá oferecer uma dieta individualizada, rica e variada.

E segundo informações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, o Brasil alcançou, nas últimas décadas, importantes mudanças no padrão de consumo alimentar devido à ampliação de políticas sociais nas áreas de saúde, educação, trabalho, emprego e assistência social. Em um país onde a fome e a desnutrição ainda são graves problemas sociais, ao passo que aumentam os casos de obesidade, o tema da educação alimentar e nutricional é central, e a escola é um agente fundamental nesse sentido. Para os nutricionistas, e as instituições educacionais são um espaço privilegiado, uma vez que acompanham as diversas fases do desenvolvimento desde a primeira infância, etapa em que começam a se moldar os hábitos alimentares que repercutirão por toda a vida. Para a recomendação de energia diária, o PNAE utiliza os valores de referência da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), de 2001. De 6 a 10 anos, 1500 kcal diárias; de 11 a 15 anos 2175 kcal e de 16 a 18 anos 2500 kcal. Segundo a resolução 26 de 17 de junho de 2013, do Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação (que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da Educação Básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar), as unidades escolares que atuam em período integral devem atender, no mínimo, 70% das necessidades nutricionais diárias das crianças e adolescentes, distribuídas em pelo menos três refeições. O artigo 14 da mesma resolução traz diretrizes de como deve ser planejado o cardápio escolar que, por sua vez, deve considerar a cultura e os hábitos alimentares locais, além da vocação agrícola da região.

Portanto, coloca-se que é fundamental que os nutricionistas considerem os fatores como faixa etária e os horários das refeições para melhor adequar os tipos de alimentos, além de realizar testes de aceitabilidade com os estudantes e a recomendação é que os alimentos industrializados sejam consumidos com menor frequência. A nossa legislação também discorre sobre isso para as escolas. Os alimentos que contêm calorias vazias, ou seja, que não agregam valor nutricional, devem ser servidos no máximo em duas porções na semana e devem ter, no máximo, 110 calorias e deve-se alertar a existência de diretrizes sobre o consumo de açúcar, sódio e gordura. É importante que os estudantes sejam incentivados a fazer escolhas saudáveis e daí a necessidade de um apoio dirigido para que esse processo não se desequilibre no refeitório. E para muitas das crianças em situação de vulnerabilidade social, a merenda escolar é o único alimento que recebem durante o dia. Mesmo sabendo que o café da manhã é tido como a refeição mais importante do dia, muitas famílias simplesmente não têm como oferecer o desjejum em casa, e acabam enviando suas crianças à escola com o estômago completamente

vazio. Essa realidade desalentadora reforça ainda mais a importância de a escola oferecer refeições mais saudáveis e nutritivas para as crianças.

Assim, todos os esforços que permitam uma melhoria de qualidade da alimentação escolar distribuída aos alunos são essenciais. Até para as crianças de situação social mais estável, conhecer as propriedades nutritivas dos alimentos é fundamental para a criação de hábitos alimentares saudáveis e seguros na infância, que poderão guiar suas escolhas durante toda a vida. Não é apenas no Brasil que a questão merece atenção, tanto que há programas governamentais e iniciativas particulares desenvolvidas aqui e em outros lugares do mundo que servem de exemplo. É importante que os estudantes sejam incentivados a fazer escolhas saudáveis e daí a necessidade de um apoio dirigido para que esse processo não se desequilibre no refeitório. Por tantos motivos, a importância da alimentação está comprovada em inúmeros estudos e pesquisas.

## **Métodos e materiais**

**Materiais:** Arroz, feijão, carne moída, chuchu, brócolis, alface, tomate, salsinha, cebola, alho, óleo, panelas, fogão, gás, palito de fosforo, faca, colher, água, limão e liquidificador.

**Reagentes:** Sal (Na Cl) = SETENTA GRAMAS

**Procedimento Experimental:** Descascar o alho e cebola, e picar a salsinha bem picadinha. Colocar tudo em um liquidificador e bater até ficar bem triturado;

- Lavar bem os brócolis e picar em pedaços pequenos e reservar;
- Picar em pedaços pequenos e cozinhar e reservar;
- Em uma panela coloque óleo e tempero feito no liquidificador. Em seguida, adicione o arroz e deixe fritar em fogo baixo. Feito isso, adicione água e sal e os brócolis picadinho e deixe cozinhar até secar a água;
- Deixar o feijão de molho até inchar. Feito isso, escorra a água restante, coloque em uma panela de pressão com água limpa e óleo. Feito isso, tampe a panela coloque no fogo e deixe cozinhar;

- Coloque a carne moída em uma panela com óleo e tempero feito no liquidificador e sal e a deixe cozinhar. Feito isso, pegue o chuchu misture com a carne e faça hambúrgueres e depois coloque em uma forma e leve para assar no forno;

- Lave bem o tomate e o alface. Corte o tomate em rodela, coloque junto com a alface em um recipiente e tempere com o limão.

- Em nosso cardápio acrescentamos a alface e o tomate.

### **Discussão**

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. 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. 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 12 mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à nossa saúde. A alimentação completa é aquela onde ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, demais 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. Deste modo, nas refeições devem-se incluir alimentos variados, como carnes, verduras, legumes e cereais, apresentado na figura 1.

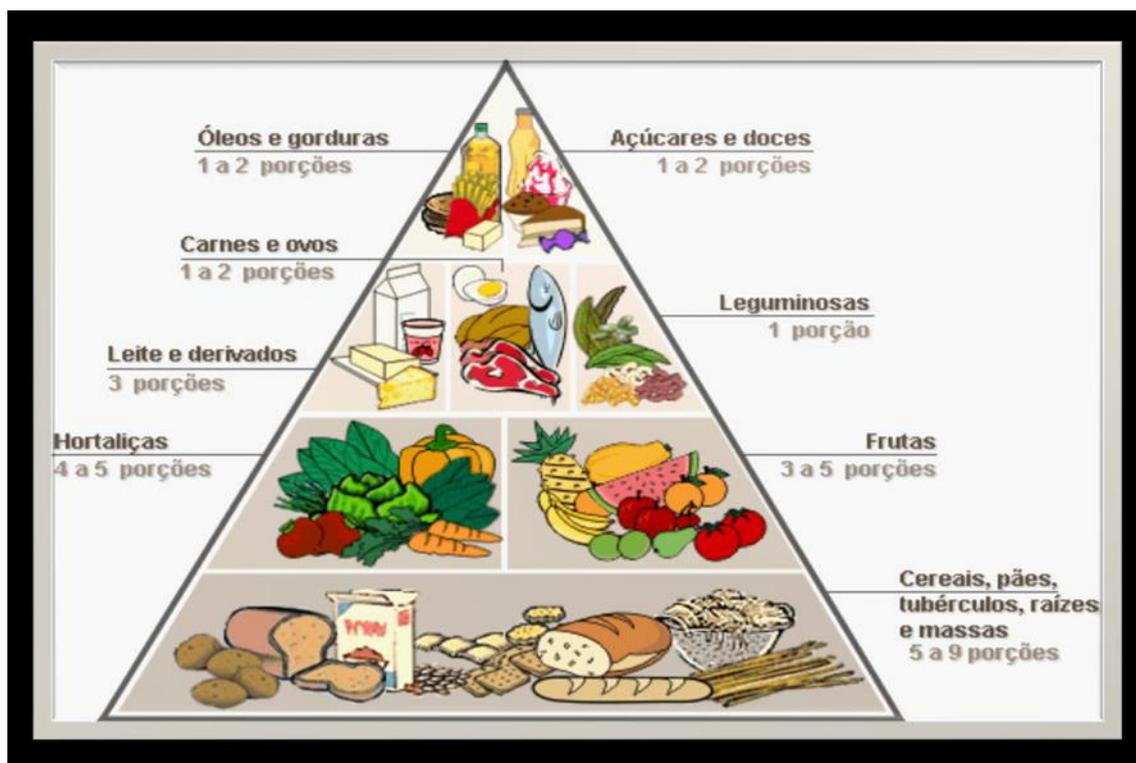


Figura 1

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.

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).

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 compostas 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, Betacaroteno, 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 poli-insaturado.

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 triglicéridos. (ZANCUL, 2004). As gorduras inconvenientes são as saturadas, geralmente de origem animal. Elas estão presentes nas carnes gordas, na manteiga, no queijo etc. Portanto, devem-se escolher produtos com quantidades menores desses nutrientes. As gorduras trans<sup>14</sup> 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 mantêm o equilíbrio e o funcionamento perfeito da máquina orgânica, são encontrados em alimentos naturais como o leite, ovos, carne legumes, frutas e verduras.

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**

<b>VITAMINA A</b>	<b>VISÃO PREJUDICADA</b>	<b>CENOURA, LEITE, OVO, MANTEIGA, ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU.</b>
<b>VITAMINA B</b>	<b>CANSAÇO E FALTA DE APETITE</b>	<b>VERDURAS, OVOS, FÍGADO DE BOI, ARROZ INTEGRAL, TRIGO.</b>
<b>VITAMINA C</b>	<b>ESCORBUTO</b>	<b>ACEROLA, LIMÃO, ABACAXI, CAJU, MARACUJÁ.</b>

<b>VITAMINA D</b>	<b>RAQUITISMO OU ALTERAÇÕES NO SISTEMA ÓSSEO</b>	<b>PEIXE, OVO, ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU, LEITE, PEIXE.</b>
-------------------	--	--

Quadro 1. Descrição dos tipos de Vitaminas

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 são altamente recomendados. 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 proteínas, carboidratos, etc., e possa assim desenvolver-se durante seu crescimento para a vida adulta com o máximo de qualidade.

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. 19 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.

Portanto, o tema em questão é de suma importância para ser trabalhado nas escolas, visto que ela 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 consequentemente 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 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 possuem 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.

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.

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 27 crescimentos 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.

### **Revisão Bibliográfica**

As experiências alimentares durante a infância são de extrema importância para a formação dos padrões alimentares que são adotados pelos indivíduos, sendo no ambiente escolar um local importante para criar hábitos alimentares saudáveis. As escolas brasileiras, devem difundir práticas adequadas que propiciem o controle de deficiências nutricionais e reeducação da desnutrição infantil e doenças e agravos não transmissíveis. As práticas das escolas é o fornecimento da alimentação oferecido no ambiente escolar, ofertando refeições nutricionalmente adequadas e práticas educacionais na alimentação e

nutrição contribuindo para o crescimento de alunos em partes cognitivas, emocionais e nutricional. Trata-se de um estudo experimental que utilizou o método de Avaliação Qualitativa do Preparo do Cardápio. O crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças estão comprovadamente relacionados à alimentação de alimentos de qualidade e em quantidades que atendam às recomendações energéticas e nutricionais para esta fase da vida. Este é um período de treinamento nos hábitos alimentares e o meio ambiente desempenha um papel de extrema importância. Frente à curiosidade dos pré-escolares em descobrir as sensações olfativas, táteis e gustativas, é importante diversificar a oferta de alimentos para as crianças, visto que pode auxiliar na formação de hábitos alimentares saudáveis. Disponibilidade, variedade, forma de preparo e apresentação dos alimentos são alguns dos fatores que podem influenciar nas escolhas e no consumo alimentar das crianças em todos os ambientes em que atuam.

No Brasil, a merenda escolar é um direito dos alunos de base da educação básica, ou seja, escolas públicas e filantrópicas recebendo recursos financeiros que é repassado pelos estados e municípios, a PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar criada em 1955, é a responsável por garantir alimentação para os alunos. O programa recomenda o desenvolvimento das crianças e melhoria no rendimento escolar, há objetivos de um bom planejamento dos cardápios, considerando as características nutricionais e sensoriais das preparações, com articulação de cores e os nutrientes dos alimentos, adequações qualitativas e de harmonia. A Avaliação Qualitativa de Preparações de Cardápios - *AQPC* é uma ferramenta que auxilia no desenvolvimento de cardápios do ponto de vista nutricional e sensorial, além disso, a avaliação da ingestão de resíduos também é um indicador importante na aceitação do cardápio e no controle da produção.

A resolução 38/2009 tem como fundamentação legal a Portaria Intersticial MEC/MS 1010/2006 preconiza que crianças em unidades de educação em período parcial e integral, devem receber refeições adequadas e balanceadas que atinja pelo menos 30% a 70% das necessidades nutricionais diárias.

A ideia é preparar alimentos gostosos e nutritivos. Os brócolis é um vegetal cujas folhas e talos são 100% comestíveis, é um alimento rico em cálcio (importante para formação e manutenção dos ossos e dentes), fonte de vitaminas A e C, apresenta também ácido fólico, magnésio e potássio. Os brócolis por seu grande valor nutricional e rico em substâncias

importantes, além de possuir poucas calorias. Os nutrientes encontrados nele podem-se destacar as vitaminas, compostos fenólicos, glucosinolatos, sais minerais, carotenoides e fibras. As fibras principalmente do tipo insolúvel o consumo regular favorece o funcionamento do intestino, prevenindo a prisão de ventre e auxilia na manutenção da microbiota intestinal. Vale destacar que também é importante ingerir bastante água para evitar a constipação.

O arroz e o feijão são importantes, pois fornecem aminoácidos essenciais à saúde. Esses aminoácidos são moléculas que formam as proteínas e são chamados de essenciais por não serem produzidos pelo corpo e precisam ser conseguidos na alimentação. Esses dois alimentos, além de saborosos, são importantes nutricionalmente, o que nos permite uma alimentação de qualidade e saudável. O arroz, por exemplo, constitui uma relevante fonte de energia (carboidrato) e ainda possui fósforo, ferro, cálcio e vitaminas B1 e B2, caso seja feito o consumo do arroz integral, são fornecidas também as fibras, essenciais para o funcionamento adequado do intestino e a prevenção de algumas doenças, como câncer colorretal, obesidade, diabetes etc. O arroz apresenta quantidade baixa de sódio e taxas pequenas de gordura.

O feijão, por sua vez, fornece nutrientes como o ferro, fósforo, magnésio, manganês e vitaminas do complexo B. Ele ainda é rico em fibras e tem função antioxidante, apresenta pouco teor de sódio e gordura. Portanto, o arroz com feijão não é apenas uma combinação tradicional de nossa culinária, este prato simples e saboroso proporciona uma série de nutrientes importantes para o funcionamento do organismo.

### **Conclusão**

Abordamos sobre a importância da orientação alimentar nas escolas, destacando os valores de uma nutrição adequada para o desenvolvimento das crianças, colocando em evidência a importância dos profissionais da saúde como nutricionistas, que trabalham com a adequação do melhor cardápio para uma boa e nutritiva alimentação escolar. É necessário prover uma alimentação variada, saudável, adequada e condizente com as faixas etárias das crianças. Igualmente relevante é que esses alimentos sejam seguros e respeitem a cultura, tradição, hábitos e costumes de cada região do país, por meio da oferta desses alimentos, a escola deve buscar contribuir para o crescimento e desenvolvimento de seus alunos. O foco no estímulo à aprendizagem e na melhoria do rendimento escolar torna-se primordial para o alcance desse objetivo.

Com a execução deste trabalho torna-se claro, portanto, que medidas devem ser tomadas para que haja uma melhoria na qualidade da merenda escolar da rede pública de ensino. Cabe então a órgãos como o CAE (Conselho de Alimentação Escolar) uma maior fiscalização do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) através de pesquisas de elaboração de soluções para o então problema. Concomitante, o governo deveria implantar nas escolas projetos que envolvam a criação de hortas, cultivadas em conjunto com os próprios alunos, despertando neles uma maior interação com o alimento que irá consumir e entender a partir daí a importância de se alimentar de forma correta. O governo ainda, deveria atribuir na carga horária de aulas a mais de educação física, visando assim uma maior discussão sobre a temática reeducação alimentar de forma teórica e na parte prática um maior incentivo do professor da área a fim de que o aluno venha a entender e praticar mais exercícios físicos. Possibilitando assim o desenvolvimento de crianças e adolescentes conscientes e com hábitos saudáveis, livres da obesidade e com um nível de aprendizagem eficiente.

Portanto, concluímos que em virtude dos fatos mencionados, torna-se evidente uma tomada de medidas que favoreçam uma distribuição alimentar correta. Como também, a intensificação de medidas já vigentes, como a fiscalização de um cardápio saudável, a presença de um nutricionista diariamente e o direcionamento de mais verbas para a alimentação na rede pública.

### **Bibliografias**

ISSAI, R. C. et al. Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. Minas Gerais, 2014. Acessado em: <<https://www.scielo.org/article/rpsp/2014.v35n2/96-103>>. 04/out/2020

Brasil. Ministério da Educação (MEC). Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução n ° 38, de 16 de julho de 2009. *adaptação sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE*. [citado em 20 de junho de 2013]. Disponível em: <http://www.territoriosdacidadania.gov.br>. Acessado em: 04. De out. de 2020

ALMEIDA, L.; DALBEN, A.; FREITAS, L. C. O Ideb: limites e ilusões de uma política pública educacional. Educação & Sociedade, Campinas, v. 34, n. 125, p. 1153-1174, out.-dez.

2013. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302013000400008> [ Links ]. Acessado em: 23. De out. de 2020

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Dados da Agricultura Familiar* [Internet]. [acessado 2018 Out 14]. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-consultas/pnae-dados-da-agricultura-familiar>

» <http://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-consultas/pnae-dados-da-agricultura-familiar>. Acessado em: 23 De out. de 2020

Brasil. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Histórico [Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2019 [citado em 2019 Jun 20]. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-historico> [ Links ] . Acessado em: 23 De out. de 2020

Brasil. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 17 de junho de 2009. [ Links ]. Acessado em: 23 De out. de 2020

Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 465 de 17 de julho de 2010. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. Diário Oficial da União [Internet], Brasília, 2010 [citado em 21 Nov 2016]. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/arquivos/Resol-CFN-465-atribuicao-nutricionista-PAE.pdf> [ Links ]. Acessado em: 23 De out. de 2020

DOMENE, SEMÍRAMIS MARTINS ÁLVARES. A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional. *Psicol. USP* v.19, n.4. 2008 (versão on line).5. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO/FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Alimentação Escolar. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/index.php/ahistorico>. Acesso em: 23 De out. de 2020

SCHMITZ, B.A.S; RECINE, E.; CARDOSO, G.T.; SILVA, J.R.M.; AMORIM, N.F.A.; BERNARDON, R.; RODRIGUES, M.L.C.F. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cad. Saúde Pública*; v.24(supl.2), p s312-s322. 2008. Acessado em: 23 De out. de 2020