

## **HORTA ESCOLAR EM CONJUNTO COM A MERENDA E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Bruna **MICHELI CORREIA NICOLAU**; Cecília **MAJEAU DOMINGOS**; Giuliano **CÉSAR CASLINE**; Júlia **CRISTINA RODRIGUES DE LIMA**; Rafaela **DE LIMA MACHADO**; Rafaella **DE OLIVEIRA LUCIANO FORTES**; Gláucia **M. NAVARRO DE ABREU RUGA**; Marco **ANTONIO ROQUETO**.

### **RESUMO**

#### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA**

A alimentação saudável proporciona prazer, fornece energia e nutrientes que o corpo necessita para crescer, desenvolver e manter a saúde devendo ser a mais variada possível. A importância de uma alimentação equilibrada ao longo da vida é muito importante, independente da idade vai assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, manutenção da saúde e do bem estar do indivíduo, Entretanto, existem períodos da vida onde é essencial que essa dieta seja equilibrada, como é o caso da fase infantil. As crianças estão em fase de crescimento, desenvolvimento, formação da personalidade e principalmente de seus hábitos alimentares. As necessidades nutricionais de uma criança refletem as taxas de crescimento, a energia gasta em atividades, as necessidades metabólicas e a interação dos nutrientes consumidos. Alimentos com diferentes texturas e sabores devem ser oferecidos, pois as crianças acostumadas a consumir uma maior variedade de alimentos dificilmente irão limitar suas escolhas futuramente. À medida que as crianças vão crescendo e desenvolvendo ossos, dentes, músculos e sangue elas precisam de alimentos em proporção ao seu tamanho que sejam mais nutritivos. As ingestões adequadas melhoram a saúde da população em longo prazo pela redução de risco de doenças crônicas e prevenção de deficiências nutricionais.

**Palavras-chave:** doenças crônicas, nutritivo, saudável, infância

## **ABSTRACT**

### HEALTHY EATING IN CHILDHOOD

The healthy eating provides pleasure, gives energy and nutrients that the body needs to grow, to develop and to keep healthy, being the most varied food possible. A balanced life-long diet is very important, regardless of age, it will assure the growth and the physiological development, maintaining the health and well-being of the individual. However, there are crucial times that the diet should be well balanced, and one of that times is the childhood. The children are at the time of development, growth, evolving their own personality and creating their eating habits. The nutritional needs of a kid are reflected in the growth rates, the energy spent in activities, the metabolic necessities, and the interaction of the nutrients consumed. Foods with different textures and colors must be introduced to the child, because when children are used to eat a big variety of food, it prevents they will limit their future meal choices. As children grow up and developing bones, teeth, muscles and accumulate a greater amount of blood, they need as much food as proportional to their size. The correct feeding improves the health of population at long terms for reducing the chronical diseases risks and preventing nutritional deficiencies.

**Key-words:** childhood; balanced eating; healthy; preventing diseases

## **INTRODUÇÃO**

Uma alimentação nutritiva e saudável na vida da criança promove desde cedo a saúde, crescimento adequado, o desenvolvimento e previne problemas de saúde como anemia, carência de ferro, obesidade, e cárie dental; e pode prevenir problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes, hipertensão, entre outros.

Contanto, muitas vezes as famílias não têm conhecimento o suficiente para proporcionar uma refeição saudável para a criança, onde acabam caindo em marketings de alimentos ultraprocessados, deixando as crianças se alimentarem do que lhes chamarem a atenção e no que se diz nutritivo.

Também existe o mito que hábitos saudáveis são elitistas. Que esse estilo de vida não consegue ser sustentado por pessoas com pouca renda mensal, porém isso é apenas um rumor muito propagado.

O que realmente acontece, é que comidas naturais e nutritivas exigem mais atenção e mais tempo na preparação, ao contrário de um pacote de bolacha, por isso muitas famílias sem tempo de sobra para concentrar na parte da preparação da refeição acaba cedendo aos alimentos mais fáceis, porém com zero valor nutricional, e assim, a criança acaba apenas tendo refeições de altos valores nutricionais apenas nas escolas.

A alimentação escolar precisa conter todos os nutrientes necessários para uma criança, por isso ela é montada por um nutricionista capacitado de ajustar um cardápio com um preço acessível de se bancar, e com todos os requisitos nutricionais.

Além disso, a comida precisa ser atrativa para os alunos, incentivando a comer uma boa quantidade e apreciando o gosto, assim é interessante usar truques nos pratos como alimentos coloridos, cozidos a vapor, usar a própria cor de vegetais para colorir outros alimentos, assim eliminando corantes (que são altamente contraindicados), e insistir em alimentos que as vezes podem ser recusados nas primeiras vezes, como o brócolis por exemplo, e ir apostando em formatos diferentes como torta de brócolis, purê de brócolis, arroz de brócolis, etc, assim ensinado no site Pais&Filhos, que fornecem todas essas dicas.

Já passado à nós uma refeição escolar, nosso dever é fazer melhorias nela com uma fonte nutricional maior, portanto sem alterar tanto na questão financeira, conseguindo continuar bancando essa alimentação. Constando desde a preparação das comidas até seus valores nutricionais e a importância dos alimentos constados.

Também temos a liberdade de dar dicas e ideias à escola, como por exemplo criar uma horta (se a escola tiver condições financeiras), ou deixar os alunos também participarem da montagem do cardápio.

Nós nutricionistas estamos aqui para promover a promoção da vida das crianças e jovens, e a escola é o melhor lugar de se alcançar isso.

Melhorando a qualidade da alimentação na escola, acaba conseqüentemente melhorando a qualidade de vida dos futuros brasileiros, assim iniciando gerações mais saudáveis, nutridas e com menos doenças de saúde.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo a contribuição para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos. O PNAE, portanto, deve promover ações de educação alimentar e nutricional, assim como, oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. O PNAE repassa recursos financeiros do Governo Federal, em caráter suplementar, aos estados, Distrito Federal e municípios, para a aquisição de gêneros alimentícios ofertados à alimentação escolar. Desses recursos, 70% devem ser utilizados para compra de produtos básicos, os quais devem estar presentes diariamente no cardápio.

Os principais motivos para a não adesão dos escolares ao PNAE, estão relacionados à ausência de educação nutricional, inadequação aos hábitos alimentares dos mesmos e ao sabor desagradável das preparações fornecidas. No entanto, é preciso que os profissionais responsáveis pela alimentação dos escolares criem estratégias para agradar os beneficiários do programa assim como, oferecer uma alimentação saudável. Nem sempre a retirada de um determinado alimento do cardápio, por não ser aceito, será a melhor opção, até porque esse alimento pode ser importante no desenvolvimento das crianças e/ou adolescentes. O incentivo à inclusão do mesmo nas refeições diárias poderia ocorrer por meio de educação nutricional, uma das grandes estratégias para trabalhar a aceitação.

Tomando como base o receituário da alimentação escolar proposto pela prefeitura municipal de São João da Boa Vista juntamente com o departamento de educação, chefe do setor de nutrição escolar e nutricionistas capacitadoras responsáveis, foi possível concluir que as porções da merenda escolar são divididos de acordo com o nível de escolaridade e conseqüentemente idade dos estudantes. Traz também as informações nutricionais de cada preparo e juntamente com a receita, são apresentadas informações como medidas, peso e unidade de medida utilizada. Sendo assim, ao analisar uma única refeição completa (macarrão com carne em cubos, salada de alface e frutas), seguindo as diretrizes do receituário, foi analisado:  
Macarrão

<b>Ingredientes</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso</b>	<b>Unidade</b>
Macarrão parafuso	7 PC	3,5	KG
Óleo	2 C	20	ML
Sal	1 C	20	G

E. Fundamental: 50 porções de 140g	2 pegadores
E. Infantil: 100 porções de 70g	1 pegador
Creche: 200 porções de 35g	½ pegador

Modo de preparo: Coloque a água para ferver, acrescentar o óleo e o sal. Assim que estiver borbulhando colocar o macarrão e mexer para não grudar. Aguardar cerca de 10 minutos e escorrer no escorredor de macarrão.

#### Carne em cubos

<b>Ingredientes</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso</b>	<b>Unidade</b>
Pernil em cubos	2 PCT	4	KG
Cebola	4 UNID.	360	G
Alho	18 DENTES	87	G
Sal	1,5 C	30	G
Cebolinha	2 C	20	G
Óleo	½ C	100	ML
Salsinha	2 C	20	G
Sal	1 C	20	G

E. Fundamental: 50 porções de 60g	3 colheres de sopa
E. Infantil: 75 porções de 40g	2 colheres de sopa
Creche: 150 porções de 20g	1 colher de sopa

Modo de preparo: Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo, deixando a cebola dourar bastante. Acrescente o pernil em cubos, o sal e refogue até ficar bem cozido. Finalizar com cebolinha e salsinha.

Houve a necessidade de estruturar uma melhora da taxa nutricional no prato. Após estudos desenvolvidos em conjunto com a equipe, propomos o seguinte: Macarrão de massa caseira, adicionado de extrato de beterraba, espinafre e cenoura. Nestas adições temos 2 principais eixos a serem analisados; A adição do extrato dos vegetais incorpora nutrientes tais como vitaminas e fibras à massa, e a cor, que desperta o interesse das crianças pelo prato. Como complemento, molho branco a base de manteiga, leite, amido de milho, temperos e carne de porco que contém maior valor nutricional do que a carne de vaca. A salada de alface foi mantida e como fruta, a laranja e o mamão foram selecionados por promoverem uma ajuda na digestão. Ficamos assim:

#### Macarrão Caseiro

<b>Ingredientes</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Peso</b>	<b>Unidade</b>
Farinha de Trigo	1 PCT	1	KG
Ovos	5UN		UN
Extrato de vegetais	1X	50gr	G
SAL	1C	20GR	G
AGUA	ATÉ DAR O PONTO		

Para o macarrão caseiro temos o seguinte: Para cada kilo de macarrão pronto vão os seguinte ingredientes: 1 kilo de farinha de trigo, 5 ovos, 1 xicara do extrato dos vegetais, 1 colher de sopa de sal e água até dar o ponto da massa. Misture todos os ingredientes até atingir um ponto bem firme na massa, desgrudando das mãos. Abra a massa com um cilindro e faça pequenos rolinhos e corte o rolinho em tiras. Coloque estas tiras em água fervente até atingir o ponto de cozimento ideal. Retire da água quente, passe imediatamente pela água fria para que o cozimento seja interrompido e reserve. Monte o prato com a porção de macarrão indicada, uma concha de molho branco e a carne conforme quantidade indicada.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Os comportamentos e tradições alimentares são dinâmicos e a história da alimentação mostra como as mudanças nos modos de viver contribuíram para conformar os alimentos consumidos e a forma de prepará-los (CONTRERAS; GRACIA, 2011). Como consequência dessas transformações, configura-se o “alimento moderno”: o desenraizamento geográfico associado à industrialização corta o vínculo entre alimento e natureza, tendo como consequência a padronização dos alimentos; por outro lado, não há uma identidade ou qualidade simbólica desse alimento, justamente pela ausência de uma origem identificável (FONSECA ET AL., 2011; POULAIN, 2004). O alimento moderno é um alimento “dessocializado”, ou seja, há “uma diluição de vínculos de reconhecimento com a comida, assim como de sua capacidade de dizer quem somos” (SUREMAIN; KATZ, 2009).

Os hábitos alimentares são influenciados por inúmeros fatores de ordem genética, socioeconômica, cultural, étnica, religiosa, entre outros. Com início já no período gestacional, por meio do contato do feto com o líquido amniótico, a formação dos hábitos alimentares continua durante a infância, sobretudo nos primeiros 2-3 anos de vida, e irá sofrer influência de diferentes fatores ao longo da vida: família, amigos, escola, mídia. Em trabalho anterior à publicação do Marco Referencial, Santos (2012) analisou as práticas educativas no campo da alimentação e da nutrição, reconhecendo que ainda há uma lacuna entre discurso e prática, pois se por um lado fala-se de uma mudança na perspectiva teórico-metodológica das ações, para ser dialógica e crítica, por outro há pouco aprofundamento teórico e a prática ainda se mantém predominantemente estruturada por uma dimensão técnica e normativa.

Para Boog (2010) a escola é um espaço destacado para desenvolver ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

O ministério da educação e saúde, realizaram em 2006 um levantamento de dez passos para a promoção da alimentação saudável nas escolas. Para alcançar uma alimentação saudável dos alunos, o governo federal publicou, em maio de 2006, uma portaria interministerial voltada às escolas, apontando como estratégias na educação alimentar dos estudantes, entre outras ações, a definição estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis, informando as famílias de tais ações, enfatizando sua importância na participação deste processo.

Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola, integrando os profissionais envolvidos com alimentação na escola para a oferta de alimentos mais saudáveis no cardápio. Boas práticas para locais e serviços de alimentação, garantindo a oferta de água potável e restringindo a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal, mas sim incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

Tendo a problemática da má alimentação e preocupação perante ao que se come, e visando alcançar estratégias de educação alimentar e nutricional para as crianças em idade escolar, a implantação de hortas nas escolas funciona como um ótimo recurso didático, já que através da horta é possível trabalhar a realidade e aproximar os alunos de questões que fazem parte do meio social, como a preocupação com os recursos naturais, além de voltar a mente desses jovens para a importância de se alimentar de forma saudável. As crianças poderão utilizar os produtos da horta escolar em aulas práticas de culinária, em projetos de nutrição e compreender a importância de hábitos saudáveis para a saúde. Além disso, também pode difundir esses conhecimentos para os demais meios em que está inserido, principalmente o ambiente familiar. O ensino de botânica é marcado por diversos problemas, destacando-se a falta de interesse não só dos alunos, mas também dos professores (BITENCOURT ET AL, 2011). Muitas vezes, os conhecimentos botânicos são negligenciados na educação básica, deixados à margem para serem ensinados de forma superficial ou acelerada, o que pode ser explicado tanto pela falta de afinidade ou pela ausência de uma formação adequada dos docentes (MARTINS E BRAGA, 1999, PINHEIRO, 2008). A confecção de horta e jardineiras exige um material de baixo custo: garrafas de PET de dois litros. Essas garrafas demonstram a possibilidades de reutilização de resíduos e favorece um modelo de fácil implantação em escolas que não contam com espaços disponíveis para a construção de canteiros. Em um primeiro momento, a utilização de mudas de fácil aquisição, como salsinha, cebolinha, almeirão, alface, hortelã e bálsamo e optar primeiramente pelo substrato mais simples, propiciará aos alunos uma melhor observação do desenvolvimento das raízes das mudas. Dessa forma, haveria a oportunidade de evidenciar o crescimento das raízes e relacioná-lo a obtenção de água e nutrientes.

A escola que tem horta permite estabelecer uma relação diferente com os alimentos, por meio do despertar da curiosidade para sua produção, por meio do conhecimento da cadeia alimentar e a “origem” dos alimentos: Toda escola deveria ter esse espaço, porque as crianças gostam, porque eu acho que é importante, sai essa visão, principalmente nos centros, que tudo o que a gente compra vem do mercado. Tudo bem, a gente compra no mercado, a gente compra na feira, mas para estar ali no mercado, na prateleira, veio de algum lugar, e eu acho que é bacana trabalhar isso com as crianças. (EDUCADORA, 51 ANOS, E.M. I.M.I.). (BÓGUS; COELHO, 2016). Além da iniciativa perante a inserção de hortas nas escolas, impor horários pré-definidos para as refeições, fazer as refeições sentados à mesa, sem grandes distrações, fazer com que conheçam o que estão comendo, preparar pratos com aproximadamente cinco cores e incentivar as crianças a experimentarem novos alimentos, são atitudes que farão a diferença na educação alimentar e nutricional destas.

Os critérios para a promoção de uma alimentação saudável nas escolas foram estabelecidos recentemente como um elemento a ser contemplado no projeto político pedagógico das unidades escolares. Esse projeto inclui a participação dos profissionais da educação e da comunidade escolar e local em sua construção, objetivando a articulação entre comunidade e escola para conquistar uma gestão democrática. Dessa forma, o Ministério da Educação e o da Saúde são responsáveis por garantir a implantação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e, conseqüentemente, de parte da Política Nacional de Promoção de Saúde nas escolas, em conciliação com os critérios de execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Este último, por sua vez, tem como objetivos atender as necessidades nutricionais do aluno no período escolar e promover hábitos alimentares saudáveis. Além disso, a Alimentação Escolar disciplinada pela lei nº 11.947/2009 inclui a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem que passa pelo currículo escolar, tratando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. De acordo com o programa Health People, “a alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor” (2000 apud

CAVALCANTI, 2009, p. 17). O consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta no esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição na capacidade de aprendizagem, baixa resistência as infecções e maior suscetibilidade a doenças (1998apud CAVALCANTI,2009, p. 19). Dentre os fatores que podem estar relacionados ao desenvolvimento inadequado da leitura e escrita e conseqüentemente ao baixo desempenho escolar, destacam-se condições pouco estimulantes do ambiente familiar, aspectos socioeconômicos e distúrbios nutricionais. Sabe-se que o balanceado aporte nutricional é indispensável para a correta realização das funções biológicas e sua deficiência ou excesso pode gerar alterações que afetam funções cerebrais complexas como os processos cognitivos que envolvem a aprendizagem da leitura e escrita. Os distúrbios nutricionais são provocados em geral por uma alimentação inadequada, podendo a criança estar abaixo ou acima do peso ideal para sua faixa etária. Tais distúrbios trazem maior vulnerabilidade a doenças, devido ao déficit de nutrientes específicos, como por exemplo, o ferro e levam muitas vezes ao absenteísmo escolar e ao atraso de desenvolvimento com relação às demais crianças da própria turma. Outras características observadas nessas crianças são irritabilidade elevada, dificuldade de concentração e baixos níveis de energia. A obesidade, por exemplo, é tratada como um distúrbio nutricional e está ligada a problemas psicossociais, dificuldades comportamentais e nos relacionamentos sociais, familiar e escolar, caracterizando assim, um quadro de depressão, ansiedade e baixo rendimento escolar. Do mesmo modo, a desnutrição vem sendo associada ao baixo desempenho escolar, podendo em longo prazo reduzir ou até mesmo impedir o pleno desenvolvimento das capacidades do indivíduo, principalmente quando incide no período de crescimento cerebral. Pesquisas realizadas comprovam que a alimentação realmente influencia no desenvolvimento de aprendizagem da criança. Segundo Cavalcanti (2009, p. 28) “A infância corresponde ao período de formação dos hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável”. A criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração e energia necessária para trabalhar o cérebro. No entanto, para que isso se concretize, as pesquisas relatam que a alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais

minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios. O papel da escola, por sua vez, é necessário para formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno (OCHSENHOFER,2000 apud ALMEIDA,2012, p. 22). O auxílio de nutricionistas é fundamental para a confecção dos cardápios escolares, pois eles têm melhores condições de avaliar a quantidade dos alimentos e controlar suas dosagens. Além de elaborar os cardápios, sempre que possível, o nutricionista deve acompanhar a preparação e a distribuição da merenda, além de ouvir os alunos, principalmente no que diz respeito à aceitação da merenda. Porém, a participação dos pais é de extrema importância para o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Cabe aos pais levar as crianças a preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada (SANTOS, 1989,p. 161). O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) busca criar uma segurança alimentar e nutricional, oferecer hábitos alimentares saudáveis e refeições saudáveis que cubra no mínimo 20% das necessidades nutricionais de acordo com a faixa etária durante o período de permanência do aluno na escola. As escolas devem oferecer uma alimentação equilibrada e orientar seus alunos para a prática dos bons hábitos alimentares, pois o aluno bem alimentado apresenta melhor aproveitamento escolar, atinge o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento, bem como mantém as defesas necessárias para uma boa saúde. É importante trabalhar o tema alimentação e nutrição nas escolas em decorrência do papel da alimentação na prevenção de doenças e na manutenção na qualidade de vida. A escola, portanto, deve buscar qualidade máxima, não só no ensino, mas também nas atividades que ali são desenvolvidos, como alimentação (2000 apud CAVALCANTI, 2009,p. 23). O ambiente escolar é um local excelente para haver essa intervenção, pois na escola o aluno além de aprender ele leva consigo experiências que sejam significativas para ele, os professores podem propor e fazer receitas em sala com as crianças, salada de frutas, brincadeiras relacionadas a alimentação, explicar a consequência de uma alimentação inadequada entre outros fatores. Somente com um trabalho de conjunto, entre a escola e a comunidade, poderão ser

superados parcialmente os problemas causados pela alimentação insuficiente ou inadequada (SANTOS, 1989, p. 189). Dessa forma, tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Portanto, através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável (PERRONI, 2013, p. única).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a receita citada no projeto, conseguimos atingir o objetivo e está de acordo com os padrões estipulados. Tendo em vista as alterações na receita como; Substituímos o macarrão parafuso pelo macarrão de massa caseira, com o extrato extraído da cenoura, da beterraba e do espinafre através de centrifuga e sendo utilizado na produção direta da massa. E acrescentamos o molho branco que foi feito à base de manteiga, amido de milho, leite e temperos.

## **CONCLUSÃO**

Com base nas informações obtidas observou-se que a fase infantil é o período em que há maior necessidade em manter uma alimentação equilibrada, pois é uma fase de desenvolvimento e de formação de hábitos alimentares que serão levados para a vida toda. Como foi notada, a alimentação escolar precisa conter todos os nutrientes necessários para uma criança.

Tendo em vista como objetivo geral realizar melhorias na refeição escolar em relação a fonte nutricional sem alterar de forma drástica na questão financeira, substituímos o macarrão parafuso pelo macarrão de massa caseira, acompanhado de extrato de beterraba, espinafre e cenoura. Estes vegetais foram escolhidos com o intuito de adicionar nutrientes tais como fibras e vitaminas à massa, e a cor, que desperta o interesse das crianças pelo prato. Utilizamos como complemento o molho branco a base de manteiga, amido de milho, leite, temperos e a carne de porco, que foi

escolhida por apresentar um maior valor nutricional do que a carne de vaca. Mantemos a salada de alface e como fruta, optamos pela laranja e o mamão por ajudarem no processo digestivo.

Portanto, concluímos que as mudanças realizadas no cardápio escolar sem dúvidas promoveu um aumento nutricional em relação ao cardápio anterior, além de ter contribuído para uma alimentação mais diversificada e saudável e para prevenção de doenças que podem ser desencadeadas futuramente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em: <https://exame.abril.com.br/marketing/confira-quais-sao-os-fast-foodsmaispopulares-entre-internautas-brasileiros/>.

Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010\\_08\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html)

SILVA, G.A.P.; COSTA, K.A.O.; GIUGLIANI, E.R.J. - “Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais”. *Jornal de pediatria, J. Pediatr. (Rio J.)* vol.92 no.3 supl.1 Porto Alegre mai./jun., 2016

BÓGUS, C.M.; COELHO, D.E.P. - “Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores”. *Saúde Soc. São Paulo*, v.25, n.3, p.761-771, 2016

TAVARES, B.V.; FERNANDES, L.; SILVA, F.A.R.; MOREIRA, L.M. - “Os desafios na implantação de um projeto de horta escolar”. *Revista da SBEnBio*, nº7, outubro, 2014

OLIVEIRA, M.C.; VASSIMON, H.S. - “Programa Nacional de Alimentação Escolar e sua aceitação pelos alunos: uma revisão sistemática”. *Revista Investigação*, v. 18, n. 6, 2019

Brasil - Ministério da. Portaria interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006.  
<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm>.

Brasil - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução FNDE/CD nº 32, de 10 de agosto de 2006.  
<http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/3106-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-32-de-10-de-agosto-de-2006>.

ALMEIDA, Ana Lúcia. Educação e saúde: *hábito alimentar de crianças referentes á alimentação escolar*. Monografia, 2012.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. *Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis*. Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Acesso em: 20 Jun. 2012.

PERRONI, Cristiane. *Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração*.

