



Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2

Eixo Temático: “O saudável e o não saudável na busca pelo bem-estar”

Unidade de estudo	Professor responsável
Educação alimentar e nutricional	Glauca M. Navarro de Abreu Ruga
Bromatologia e ciência dos alimentos	Marco Antônio Roqueto
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica	Odair José dos Santos

Professor responsável: Glauca M. Navarro de Abreu Ruga

Nutrição infantil e seus benefícios para o bem estar futuro O novo sabor da Infância

	Integrantes do grupo	RA
1	Clara Livia Dapena	19001366
2	Louane Pereira Aviles	19001176
3	Taina Amante Rita	19000943

Tema

Nutrição infantil e seus benefícios para o bem estar futuro

Título

O novo sabor da infância

Resumo

Neste P.I podemos observar que de acordo com a evolução da sociedade, a obesidade infantil vem sendo alvo de maior preocupação nos últimos anos. Notamos que através disso, medidas estão sendo tomadas por órgãos responsáveis, assim, o governo tomou como alvo de preocupação as escolas públicas, cuidando da alimentação dos alunos envolvidos nas mesmas. Nos congressos, são discutidos por gestores, professores e profissionais da saúde a melhor forma para lidar com a situação e uma das opções principais situações discutidas foi a forma como adaptar a alimentação escolar sendo ela qualificada nutricionalmente para os estudantes e no orçamento público. Os nutricionistas são a base mais importante para que isso aconteça pois através deles, será possível manter o controle com uma alimentação balanceada e adaptável a realidade das escolas públicas brasileiras.

Introdução

Como sabemos, a alimentação é de extrema importância para o bom funcionamento da fisiologia humana. Dessa forma, pensando no problema nutricional da atualidade, a obesidade, alguns estudos já realizados com crianças em escolas infantis mostraram que existe uma grande carência de alguns micronutrientes na ingestão dos alimentos, porém, é consumida uma maior quantidade de cálcio, zinco e vitamina A no período em que estes estão em casa, muitas vezes derivados de produtos da lactose. Por outro lado, a grande ingestão de alimentos contendo ferro, folato e vitamina C, é obtida do fato de que a escola infantil oferece as principais refeições do dia, que são elas: o almoço e a pré-janta¹, recebendo dois terços de suas necessidades nutricionais, e cujas refeições tem importância tanto do ponto de vista dietético quanto nutricional, pois sua maior ingestão de ferro, folato e zinco que contem em carnes vermelha. Isso ocorre em consequência das transformações que vem ocorrendo, tanto socioeconômica quanto cultural nas últimas décadas, sendo as escolas, consideradas cada vez mais pontos estratégicos para o incentivo à formação de bons hábitos alimentares e saudáveis.

O governo brasileiro nos últimos anos, tem lançado programas com promoção da saúde, visando um enfoque maior na obesidade infantil. Seu projeto, planejamento, implementação e gestão é apoiar principalmente as escolas a buscarem pela solução do

problema que hoje afeta grande parte das crianças.

Por meio da lei n.º 8.080/1990 Sistema Único de Saúde (SUS) devendo atuar na formulação e no controle das políticas públicas de saúde. Para essas necessidades, foi criada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN, portaria n.º 710/1999), onde seu requisito básico é controlar os males relacionados à alimentação e nutrição no Brasil, pensando na mudança da alimentação, que vem cada vez mais mostrando a importância de uma atenção maior voltada à saúde e promoção da mesma, prevenindo a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis – DCNT.

O excesso de peso na infância acaba acarretando várias outras complicações na saúde a curto ou longo prazo, sendo elas, problemas respiratórios, diabetes, hipertensão, e até mesmo elevando o risco de óbito. A PNAN vem trazendo resultados significativos quando o assunto é a obesidade infantil, mas, ela mostra também a necessidade cada vez maior na intervenção de integrar ações de incentivos às práticas saudáveis, apoio de pessoas que já estão no caminho, e proteção à saúde, ajudando o indivíduo a evitar o contato com fatores não saudáveis.

A disponibilidade da merenda nas escolas se torna de extrema importância, para que dessa forma, seja atendido os requisitos básicos nutricionais das crianças na fase escolar, porém, muitas crianças acabam não consumindo dessa alimentação oferecida pela escola, mas sim de lanches levados de casa, que muitas vezes são alimentos ultra processados, ou consomem nas cantinas escolares, desperdiçando recursos públicos, e construindo um hábito alimentar não saudável, gerando como consequência as DCNTs.

Mesmo com todos esses esforços, o tempo de permanência de uma criança na escola não é suficiente para que ela consiga ingerir toda a quantidade necessária de nutrientes que seu organismo precisa, assim, faz-se necessário que não só os profissionais envolvidos estejam capacitados, mais que os familiares assumam também a parte importante desta responsabilidade, criando junto hábitos saudáveis adequados, não apenas pela criança, mas sim pelo âmbito familiar domiciliar.

Materiais e Métodos

Materiais

- Arroz
- Cebola
- Alho
- Sal
- Óleo

- Feijão carioca
- Farinha de milho
- Ovo
- Milho
- Ervilha
- Cenoura
- Batata
- Chuchu
- Orégano
- Cheiro verde

Procedimento Experimental

A primeira parte é higienizar de forma correta todos os alimentos utilizados de acordo com o manual de boas práticas.

Arroz: Logo em seguida, enquanto a água ferve (dobro da quantidade das medidas do arroz), lava-se 88g de arroz (2 colheres) em água corrente e o reservemos, após foram refogados com o óleo a cebola e o alho. Adiciona-se o arroz, a água fervente e deixar cozinhar até que toda água esteja seca.

Feijão: Cozinhou-se exatamente 70g de feijão (o mesmo foi escolhido e deixado de molho na véspera de seu preparo, armazenado na geladeira, e em seu procedimento foi trocada a água para seu cozimento) em aproximadamente 3x a quantidade do mesmo. Foram refogados o alho e a cebola no óleo e adicionou-se os mesmos no feijão. Acrescenta-se o sal e deixar no fogo até o caldo ficar mais espesso.

Farofa de Ovos: Adicionou-se em uma panela os ovos, óleo e sal, e mexer do mesmo modo de preparo de ovo mexido, acrescenta-se a cenoura ralada, a ervilha, milho* e a farofa de milho, e mexer.

Salada de Legumes: Descasca-se a cenoura, batata e o chuchu, corta-los em cubos e cozinhar com água e óleo, logo após, adicionar o orégano e o cheiro verde picado.

Revisão bibliográfica

Crianças que permanecem nas escolas particulares e tendem a consumir mais alimentos

que com ferro, folato e vitamina A, enquanto as crianças de escolas públicas consomem alimentos ricos em cálcio e zinco, isso sugere a necessidade de uma melhoria, e adaptação no cardápio alimentar de escolas públicas, proporcionando as crianças os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.

Barbosa et al², confirma a proteção nutricional que o serviço proporciona às crianças, pois, pode-se obter uma melhoria significativa de micronutrientes como o ferro e a vitamina C através de uma maior ingestão de carnes, frutas e hortaliças. Já para Silva et al³ em São Paulo, diz que crianças com esse tipo de benefício escolar possui uma maior proteção nutricional quando se comparado a crianças que não possui este benefício, assegurando assim, o acesso a creche e o acompanhamento nutricional, principalmente das populações menos favorecidas.

As políticas públicas têm como principal tarefa a promoção, recuperação e saúde dos indivíduos e da coletividade. Já a PNAN tem suas tarefas voltadas para:

- Estímulo às ações Inter setoriais com vistas ao acesso universal aos alimentos;
- Garantia de segurança e qualidade dos alimentos e da prestação de serviços nesse contexto;
- Monitoramento da situação alimentar e nutricional;
- Promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis;
- Prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e doenças nutricionais;
- Promoção do desenvolvimento de linhas de investigação e desenvolvimento;
- Capacitação de recursos humanos em saúde e nutrição.

Para as políticas públicas, alimentação comercializada em escolas deve acima de mais nada conter uma boa qualidade nutricional adequada, pois a construção de um hábito alimentar não saudável em uma criança pode gerar problemas de saúde na infância, e arrastando a vida adulta. Em 2009, o IBGE avaliou que cerca de 57% dos estudantes são inativos ou insuficientemente ativos na prática física. O consumo de uma alimentação não saudável e refrigerantes superou significativamente o consumo de frutas. O consumo de frutas in natura foi de 32%, enquanto o de guloseimas em cinco ou mais dias na semana foi de 51%, refrigerantes 37%, batata frita 5% e salgados fritos 13%.

A partir do programa PNAN, foi criado o PNAE (Projeto Nacional de Alimentação Escolar) que tem como objetivo garantir aos alunos o acesso a uma melhor alimentação e também atua na promoção da segurança alimentar e nutricional para esse grupo social prioritário. Já que grande parte dos problemas podem começar quando crianças.

A Promoção da Alimentação Saudável é um conjunto complexo de estratégias que devem ser implementadas a fim de permitir a formulação de ações/atividades de acordo com a realidade de cada local. Essas estratégias devem ser pensadas e definidas em conjunto com a

comunidade, a fim de promover um melhor bem-estar nas pessoas, mas, essas estratégias devem sensibilizar e capacitar os profissionais que diretamente envolvidos com o projeto, criando dinâmicas, e maneiras de influenciar as crianças a boa prática da alimentação saudável.

A educação alimentar e nutricional (EAN) é uma estratégia preconizadas pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, um importante instrumento para promoção de hábitos Alimentares saudáveis. Dada a ausência de diretrizes específicas que norteiem a prática em EAN, foi desenvolvido em 2012 o documento intitulado Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, lançado com o objetivo de promover uma orientação da prática, no conjunto de iniciativas de EAN. (EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM PEDIATRIA. 2018, Editora Manole Ltda.)

A escola desempenha importante papel na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente que substancial proporção de crianças e adolescentes permanecem por expressivo período de tempo diário. É fundamental que a escola propicie condições de concretização dos conceitos relativos ao tema apresentados aos alunos. Pode-se perceber a importância que os serviços de alimentação disponíveis no ambiente escolar deveriam assumir, principalmente, no que se refere ao fornecimento/comercialização de alimentos e refeições adequados do ponto de vista nutricional, sanitário e, buscando o atendimento às preferências dos alunos, sendo assim, alguns aspectos dos serviços de alimentação no âmbito escolar do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e as cantinas escolares, e analisar a coexistência desses serviços junto ao comportamento alimentar dos alunos. (FNDE. Alimentação escolar. 2005.)

De acordo com o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI, 1998), um dos objetivos da Educação Infantil é ajudar as crianças a descobrir e conhecer progressivamente seu corpo, suas potencialidades e seus limites, desenvolvendo e valorizando hábitos de cuidados com a própria saúde e bem-estar, assim, quanto mais cedo estimular bons hábitos alimentares, maiores as probabilidades de estes permanecerem na vida futura. Para Piaget (1996), o desenvolvimento cognitivo é um processo contínuo, que depende da ação do sujeito e de sua interação com os objetos. Se a educação tem por objetivo promover esse desenvolvimento, deve favorecer o crescimento dos alunos por seus próprios meios, oferecendo-lhes condições para que isso ocorra. Portanto, cabe ao professor desenvolver novas práticas que permitam aos alunos um melhor aprendizado utilizando-se de metodologias apropriadas. Sendo assim, a educação nutricional é de suma relevância, devendo consistir em processo ativo, lúdico e interativo quando voltada para a população infantil (CERVATO et al., 2005). O lúdico pode ser utilizado como promotor da aprendizagem nas práticas escolares, possibilitando a aproximação dos alunos com o conhecimento. Porém, devem-se ter sempre claros os objetivos que se pretende atingir com a atividade lúdica que vai ser utilizada. Devesse respeitar o nível de desenvolvimento em que o aluno se encontra e o tempo de duração da

atividade. A intervenção do professor deve ocorrer no momento certo, estimulando os alunos a uma reflexão para que possa ocorrer a estruturação do conhecimento (CHAGURI, 2006).

Discussão e Resultados

No prato em questão que nos foi sugerido, optamos por fazer as seguintes alterações:

Sugestão da troca do milho na farofa de ovos pelo tomate na salada de legumes: Nós tomamos a iniciativa de trocar esses alimentos pois a farinha de milho e o milho em conserva são processados e haveria repetição desse ingrediente, não o tornando muito atrativo. O milho em conserva é altamente rico em sódio por ter uma vida de prateleira mais duradoura o que o faz menos saudável que o milho em natura que seria uma opção mais saudável. O tomate por sua vez é rico em é um alimento rico em licopeno que tem ação antioxidante e quando absorvido pelo nosso organismo, ajuda a impedir e reparar os danos às células causados pelos radicais livres. Possui também vitaminas C que participa, por exemplo do sistema de proteção antioxidante e auxilia na produção e manutenção do colágeno. Já a vitamina B é essencial para o funcionamento correto de todas as células, e por último a vitamina A que atua principalmente na visão e na manutenção da pele e das mucosas. Outro fator importante do tomate nesse caso é a fácil adaptação e de paladar bem mais atrativo e aceito pelas faixas etárias.

O licopeno é um pigmento carotenoide que confere aos tomates sua coloração vermelha. Apesar de não apresentar função pró-vitamínica, o licopeno é considerado o carotenoide que dispõe da maior capacidade sequestrante de oxigênio singlete. Uma dieta que inclua alimentos fontes de licopeno pode evitar o estresse oxidativo e danos celulares, diminuindo o processo de envelhecimento.

Na salada de legumes, foi mantido a forma sugerida, pelo fatos dos alunos não perderem seus valores nutricionais que os legumes oferecem. Normalmente este tipo de alimento é bem mais aceito pelas crianças, pois facilitam na mastigação e deglutição dos alimentos.

Na farofa de ovos temos uma das principais fontes de proteína, que influenciam no crescimento muscular e dos ossos. A cenoura é de fácil aceitação e auxilia principalmente na visão. A ervilha contém magnésio, fósforo e zinco, minerais esses que ajudam no sistema nervoso, e a vitamina K que também está presente no chuchu, evitando assim doenças degenerativas. A batata acaba sendo uma das principais fontes de energia para os ossos e musculaturas, contendo também uma grande fonte de amido e carboidratos que se transformam em glicose. O orégano é utilizado pelo nosso organismo na função de combater possíveis infecções, e também tem ação na saúde dos dentes e coração. Já o cheiro verde ajuda na prevenção de doenças relacionadas ao rim.

Já o arroz, feijão (fonte pequena de proteína e ferro), milho e batata também atuam na produção de energia no nosso corpo através da sua composição de carboidratos, e seus valores nutricionais.

Outro fato que temos observado promover bastante a criação de um bom hábito alimentar saudável, principalmente para as crianças, uma vez que as mesmas aprendem mais nessa faixa etária, sendo promovidas por atividades dinâmicas pelos professores e profissionais da saúde, de acordo com o cardápio servido nas instituições, mostrando assim então a importância da EAN ser estabelecida.

Referências bibliográficas

1. Santos LM, Santos SM, Santana LA, Henrique FC, Mazza RP, Santos LA et al. Evaluation of food security and anti-hunger public policies in Brazil, 1995-2002. 4 – National School Nutrition Program. *Cad Saude Publica* 2007; 23:2681-93.
2. Brasil - Ministério da Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. 2a ed. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2003.
3. 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. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 2009.
4. Brasil - Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 1999.
5. Brasil. Resolução/FNDE/CD/ no. 38 de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 2009.
6. 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. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 2009.
7. Barbosa RM, Soares EA, Lanzillotti HS. Avaliação da ingestão de nutrientes de crianças de uma creche filantrópica: aplicação do consumo dietético de referência. *Rev Bras Saúde Matern Infant.* 2007;

8. Brasil - Ministério da Saúde. Experiências estaduais e municipais de regulamentação da comercialização de alimentos em escolas no Brasil: identificação e sistematização do processo de construção e dispositivos legais adotados. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2007.
9. Brasil. Lei no. 3.695, de 8 de novembro de 2005. Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável nas escolas da rede de ensino do Distrito Federal. Brasília (DF): Diário Oficial do Distrito Federal, 2005.
10. O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE): ALIMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM >
<http://lexcultccjf.trf2.jus.br/index.php/revistasrj/article/view/150> > acessado em 03/10/2019.
11. ESTRATÉGIAS LÚDICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL >
<https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/reci/article/view/135/144> > acessado em 03/10/2019.
12. Serviços de alimentação destinados ao público escolar >
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1847> > acessado em 03/10/2019.
13. Ciências nutricionais, Dutra de Oliveira, J. E. 2008