



## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DA SUSTENTABILIDADE E GARANTIA DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Guilherme Kaiser BREDA<sup>1</sup>

Irene CARNIATTO<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-1140-6260>

Jaciara Reis Nogueira GARCIA<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6069-8071>

**Resumo:** A Educação Alimentar e Nutricional aliada a sustentabilidade é um dos instrumentos utilizados para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e para promoção da saúde. Recomendações do Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas de 2012, orientam que as ações de EAN sejam baseadas nos princípios de autocuidado, sustentabilidade social, ambiental e econômica, que valorize a cultura e diferentes saberes dos povos, entre outros. Assim, desenvolveu-se em uma escola privada no município de Toledo-PR, uma pesquisa com 113 crianças do ensino fundamental, para executar ações de EAN baseadas nesses princípios norteadores. Verificou-se os dados relativos ao estado nutricional, composição da lancheira montada pelos pais e buscou-se explorar os pontos críticos por meio de atividades lúdicas e metodologias ativas. Com isso, demonstrou-se a importância desse processo educativo para estimular bons hábitos de alimentação e promover mudanças no comportamento alimentar das crianças, que resultem em promoção da saúde e na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

**Palavras Chave:** segurança alimentar e nutricional. Educação nutricional. Alimentação escolar.

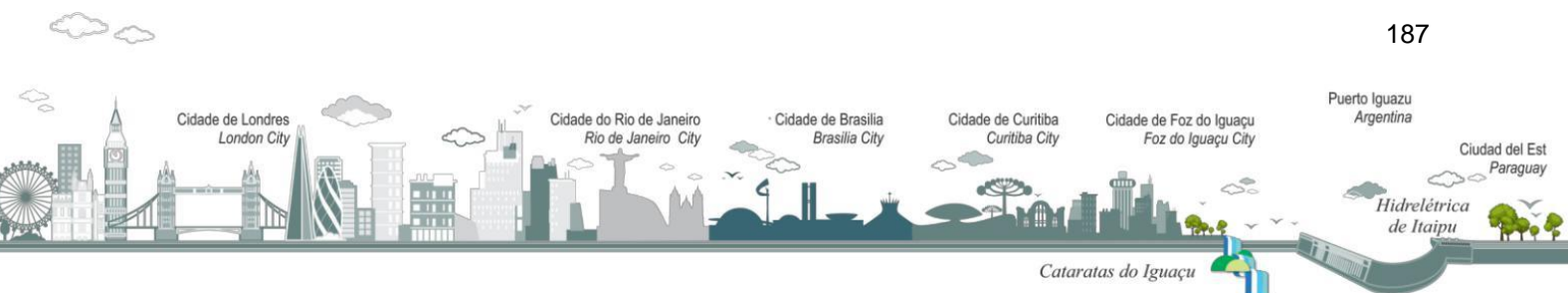
**Abstract:** Food and Nutrition Education is one of the instruments used to guarantee the Human Right to Adequate Food and to promote health. Recommendations of the Food and Nutrition Education Framework for public policies of 2012, guide that the actions of EAN are based on the principles of self-care, social, environmental and economic sustainability, that values the culture and different knowledge of the peoples, among others. Thus, a survey was carried out in a private school in the city of Toledo, PR, with 113 children from elementary school to perform EAN actions based on these guiding principles. Data on the nutritional status and the composition of the lunchbox were analyzed by the parents and the critical points were explored through play activities and active methodologies. Thus, it was demonstrated the importance of this educational process to stimulate good eating habits and promote changes in children's eating behavior, which result in health promotion and in guaranteeing the Human Right to Adequate Food.

**Key Words:** Food and nutritional security. Nutritional education. School feeding.

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição da FAG, Cascavel, Paraná. guilhermemkb@gmail.com.

<sup>2</sup> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural Sustentável, UNIOESTE, Marechal Cândido Rondon, Paraná. irenecarniatto@gmail.com.

<sup>3</sup> Prof<sup>a</sup> M.Sc. do Curso de nutrição da FAG, Cascavel, Paraná. Doutoranda no Programa de Desenvolvimento Rural Sustentável da Unioeste. jaciaraeis@hotmail.com





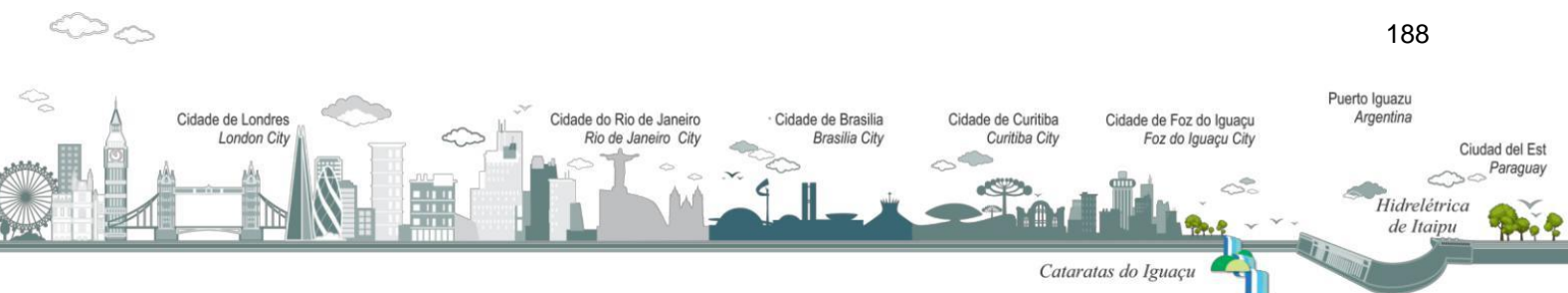
## INTRODUÇÃO

Conforme a Organização das nações Unidas (ONU) determinou em 1948 na Declaração Universal dos Direitos Humanos, todos os indivíduos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Como exemplo de direitos humanos, pode-se citar os direitos à vida, à liberdade, à saúde, à terra, à água, ao trabalho, à educação, à moradia, à informação, e também o direito à alimentação adequada. O artigo 25 da declaração, afirma que “Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação”. Além disso, cada um desses direitos deve ser contemplado de forma universal, indivisível, inalienável, interdependente e inter-relacionados (ONU, 2018). Por essa razão, é imprescindível realizar ações e implementar políticas que sejam instrumentos de garantia de acesso da população a uma alimentação adequada e saudável.

No Brasil, em 2006, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei nº 11.346/2006) instituiu o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), que é definido como:

... o direito de acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável (BRASIL, 2006).

Destaca-se também que, em 2010, a Alimentação tornou-se um direito social constante no artigo 6º da Constituição Federal do país, como parte dos direitos individuais e coletivos (BRASIL, 1988). Com isso, reafirmou-se a obrigação do Estado de respeitar, proteger, promover e prover esse direito. Para tanto, Lisboa (2013) afirma que é fundamental haver a implementação de políticas públicas universais que incluam a população que vive em situação de vulnerabilidade social, sem acesso à





alimentação adequada, em estado de fome e miséria, para que possam ter acesso a uma vida digna.

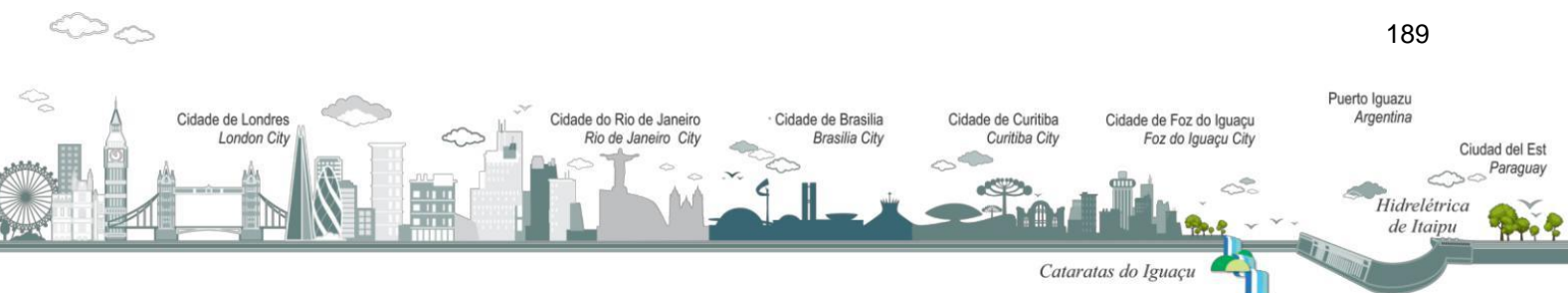
Sabe-se da necessidade de realizar ações promotoras de saúde e do DHAA. Acredita-se que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental para a realização do DHAA. Sendo assim, cabe aos diversos atores promotores de ações educativas na área da alimentação e nutrição, reconhecer que a EAN é uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, para a valorização da cultura alimentar, e para a promoção da alimentação saudável e sustentável (BRASIL, 2012). Diante disso, o Marco de EAN para Políticas Públicas define Educação alimentar e nutricional como:

... um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõe o sistema alimentar (BRASIL, 2012).

Nesse contexto, a alimentação se apresenta como uma prática social, que integra as dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. Com esse enfoque, considera-se a escola como um local propício para as práticas de EAN promotoras de saúde, com a construção de novas formas de pensar e agir sobre a alimentação.

É imprescindível que haja na escola um processo de diálogo em torno de situações problemas que incluam o aluno como parte da busca pela solução, e que inserido nesse contexto escolar possa perceber e refletir sobre as escolhas alimentares e as suas consequências (AERTS; ALVES; LA SALVIA; ABEGG, 2004).

Orienta-se utilizar no processo de educação alimentar e nutricional uma metodologia que considere todos os determinantes endógenos e exógenos do comportamento alimentar do indivíduo envolvido, suas crenças e valores, os fatores





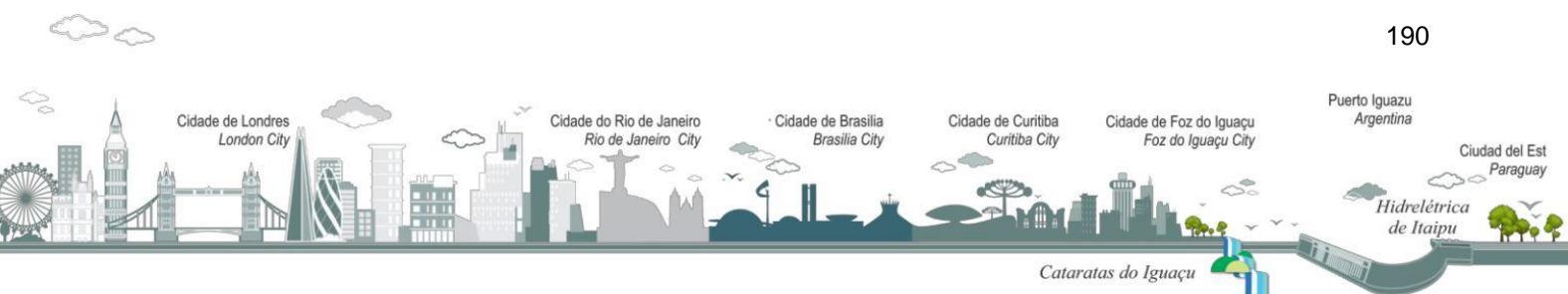
que o cercam, sua história, para assim poder planejar e construir junto com ele novos hábitos de alimentação (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Portanto, é nesse espaço de atuação social, que o nutricionista deixa de ser apenas um orientador de práticas que supervalorizam a relação entre alimentos e sua composição nutricional, e busca o fortalecimento de ações que promovam a integração do conhecimento com a troca de saberes. Outrossim, vê na EAN a oportunidade de partilhamento dos conhecimentos, que permite o protagonismo de todos os envolvidos. Percebe-se que ele não é o único detentor do conhecimento e muito menos um mero repassador de conhecimento. Pelo contrário, as práticas educativas passam a ser orientadas no sentido da construção de relacionamentos que respeitam as diferenças e incluem diversas abordagens que só são permitidas por essa visão ampliada, que ultrapassa os limites tecnicistas e promove mudanças de hábitos inadequados de alimentação a partir de uma aprendizagem reflexiva (BARBOSA *et al.*, 2013).

Nessa direção, realizou-se em uma escola particular no Município de Toledo, PR, um trabalho com o objetivo de demonstrar a importância da educação alimentar e nutricional no contexto escolar, a partir dos princípios apresentados no Marco de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas, com intuito de estimular bons hábitos de alimentação e mudança no comportamento alimentar que resulte em promoção da saúde e na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Desenvolveu-se numa escola privada, no município de Toledo – Paraná, com a participação de 113 alunos, regularmente matriculados nas turmas matutinas e vespertinas de 1º e 2º anos do Ensino Fundamental 1. Foi realizado no período compreendido entre fevereiro e maio de 2018. Esse estudo é uma pesquisa exploratória, pois busca descobrir ideias e intuições, na tentativa de adquirir maior familiaridade com o fenômeno pesquisado (SELLTIZ ET AL. 1965). Estudos





exploratórios, geralmente, são úteis para diagnosticar situações, explorar alternativas ou descobrir novas ideias (ZIKMUND 200).

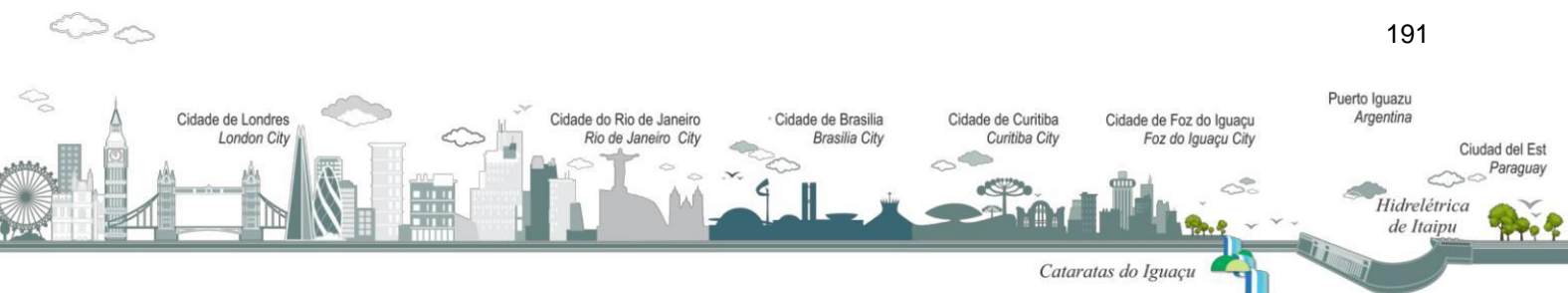
No quesito caracterização do local da pesquisa, pode-se explicitar que, o município de Toledo conta com 36 escolas municipais, 28 Centros Municipais de Educação Infantil - CMEIs em funcionamento (SMED, 2018). Neste quadro, insere-se esta escola privada, que foi implantada em 1973, e atualmente possui 818 alunos.

A fim de obter a autorização para participação no estudo, o projeto foi inicialmente apresentado à direção da escola e em seguida para os pais dos alunos. Os pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1 - 2) e um Termo de Assentimento (anexo 3 - 4). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz (anexo 5), nº 83183317.1.0000.5219.

Selecionou-se a amostra para a pesquisa utilizando os critérios idade e grau de escolaridade, pois com menor idade e iniciação da alfabetização tendem a aceitar novas aprendizagens e ser menos incompreensíveis. A execução do Projeto ocorreu por meio de dois tipos de estratégias de intervenção em educação nutricional na escola participante. Essas intervenções foram planejadas com base em diferentes tipos de atividades realizadas, conforme a descrição abaixo, divididas em A e B, para uma melhor explicação do trabalho.

Intervenção nutricional A: as ações visaram o levantamento de dados do estado nutricional dos alunos através da análise documental dos resultados do Índice de Massa Corpórea (IMC) obtidos no início do período letivo de 2018 realizado pela Instituição, com a exclusão de cinco alunos que faltaram no dia. Com os dados, foi aplicado na classificação do IMC para crianças com o objetivo de diagnosticar este aluno.

Segundo a Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN, 2018), O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos indicadores usados pela Organização Mundial de Saúde para verificação do estado nutricional, calculado a partir da seguinte fórmula: peso atual (kg) / estatura (m)<sup>2</sup>. A classificação para crianças e adolescentes obedece a critérios específicos. No site do Centers for Disease Control and Prevention



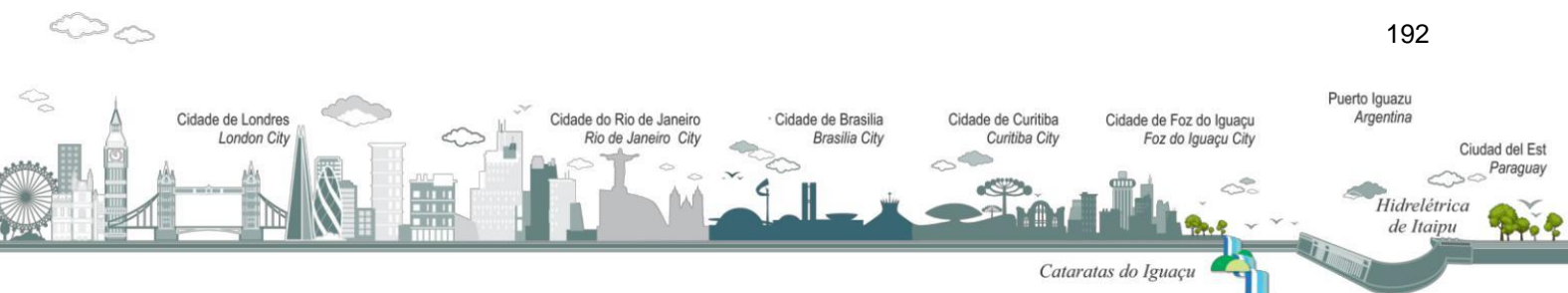


(<http://www.cdc.gov>) há disponível uma calculadora de IMC para crianças e adolescentes de 2 a 19 anos de idade com os respectivos percentis IMC-por-idade baseado nos gráficos CDC IMC por idade (BMI-for-age growth charts disponíveis em <http://www.cdc.gov/growthcharts>). Também se obtém a classificação baixo peso (underweight), peso saudável (healthy weight), sobrepeso (overweight) e obesidade (obesity) de acordo com o resultado obtido. Utilize a versão do sistema métrico (metric). As curvas de crescimento constituem um importante instrumento técnico para medir, monitorar e avaliar o crescimento de todas as crianças e adolescentes de 0 a 19 anos, independente da origem étnica, situação socioeconômica ou tipo de alimentação. Desnutrição, sobrepeso, obesidade e condições associadas ao crescimento e à nutrição da criança podem ser detectadas e encaminhadas precocemente.

As curvas da OMS adaptam-se bem ao padrão de crescimento das crianças e adolescentes e aos pontos de corte de sobrepeso e obesidade recomendados para os adultos. Dessa forma, a referência da OMS preenche a lacuna antes existente nas curvas de crescimento e correspondem à referência adequada para a avaliação nutricional das crianças e adolescentes, desde o nascimento até aos 19 anos, razão esta que fez esse ministério adotar essa referência para o Brasil.

As cadernetas da criança e do adolescente contêm as curvas para a avaliação do crescimento, de acordo com a faixa etária e o sexo, o que as tornam instrumentos importantes para orientar o monitoramento do estado nutricional. Essas cadernetas apresentam também conteúdos informativos para o adolescente e para a família da criança, e todos têm direito de receber a sua. Mais informações sobre a caderneta da criança podem ser obtidas pelo endereço eletrônico [crianca@saude.gov.br](mailto:crianca@saude.gov.br) e sobre a caderneta do adolescente pelo [adolescente@saude.gov.br](mailto:adolescente@saude.gov.br).

Sequencialmente no trabalho desenvolvido, ocorreu a verificação de forma quali-quantitativa, das lancheiras para conhecimento dos tipos de alimentos enviados pelos pais dos alunos para consumo na escola. Esse levantamento dos alimentos nas





lancheiras ocorreu durante uma semana e foram divididos em categorias: presença de fruta (unidade/porção), doces (guloseimas/achocolatados/bolos caseiros), fritura (salgado/chips/rosquinha), lanche rápido (cachorro quente/x-salada/pizza), salgado (pão de queijo/assado/bolo), tipos de bebidas: suco natural (caseiro/comprado) ou suco industrializado (pó/caixinha/integral reconstituído).

Intervenção nutricional B: foram desenvolvidas diversas atividades semanais de Educação Alimentar e Nutricional com os alunos. Essas atividades foram baseadas em metodologias ativas, as quais procuram criar situações de aprendizagem em que os aprendizes colocam conhecimentos em ação, pensam e conceituam o que fazem, constroem conhecimentos sobre os conteúdos envolvidos nas atividades que realizam. Bem como, desenvolvem estratégias cognitivas, capacidade crítica e reflexão sobre suas práticas, fornecem e recebem feedback, aprendem a interagir com colegas e professor e exploram atitudes e valores pessoais e sociais (BERBEL; NAN, 2011).

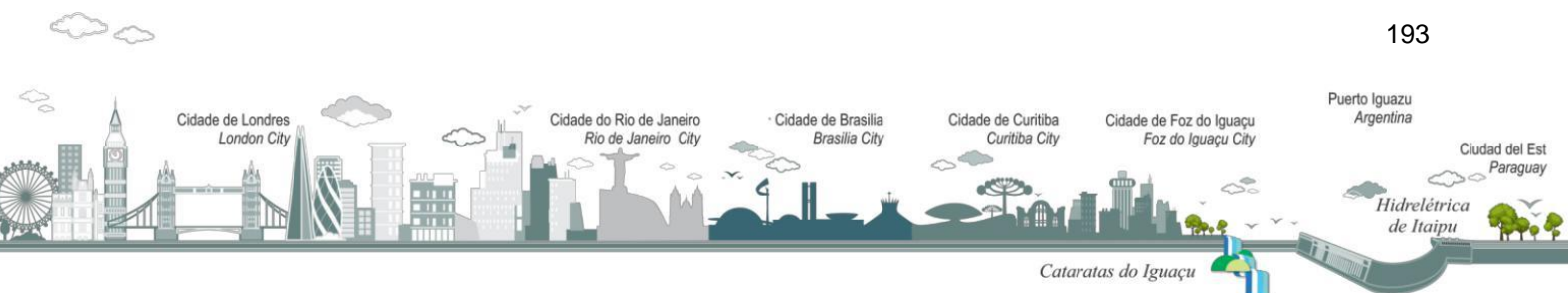
Inicialmente realizou-se um planejamento das aulas, com elaboração de cinco planos de aulas, com temas apresentados a seguir.

Tema 1: Se divertir e comer bem, que mal tem? Para relacionar alimentação saudável com brincadeiras, momentos de diversão e alegria, aproximando o estudante de uma alimentação saudável e menos industrializada.

Tema 2: O que eu estou realmente comendo? Para descobrir a quantidade de sódio, açúcar e gordura nos mais diferentes produtos consumidos pelas crianças e encontrado nas lancheiras.

Tema 3: Minha saúde eu quem faço. A meta deste foi incentivar os alunos a ter uma alimentação o mais natural possível, ensinando que é necessário tempo para se obter um alimento de qualidade e que nada que se vem pronto é um bom alimento.

Tema 4: Alimentação saudável direito de todos. Para aplicar na prática o Direito Humano à Alimentação Adequada, com enfoque de igualdade, de que classes diferentes tem o mesmo direito a uma alimentação saudável.





Tema 5: foi desenvolvida a Cesta da Saúde com o intuito de motivar a família a consumir alimentos de verdade e de fazer a integração entre aluno/família – escola.

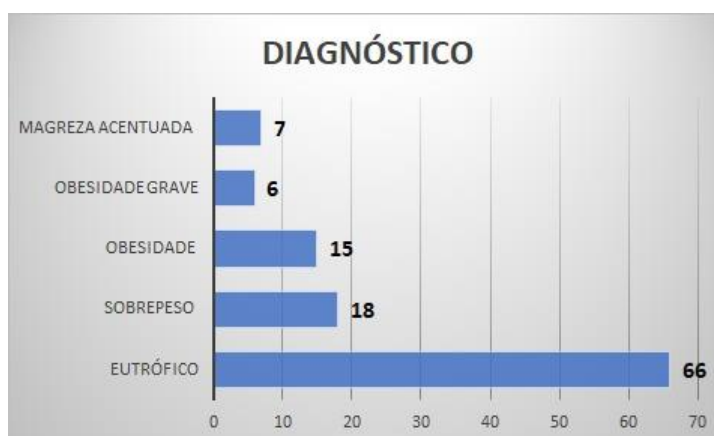
Ao final das intervenções, com a análise dos dados coletados, foi utilizado para tabulação e elaboração de gráficos e tabelas, o programa Microsoft Excel.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

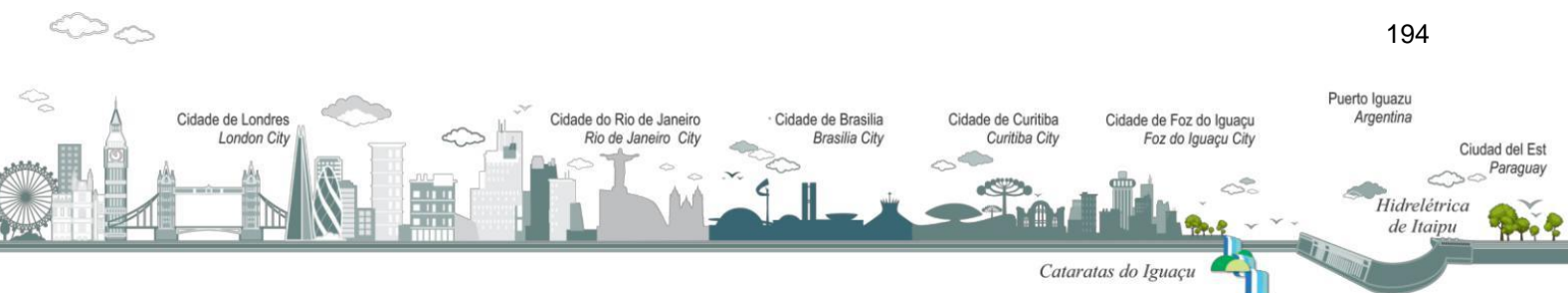
A população-alvo da pesquisa, composta por 113 alunos, representou 14,4% do total de alunos da escola. Foram selecionados alunos de três turmas do primeiro ano e três turmas do segundo ano do ensino fundamental 1, 59 meninos (52%) e 54 (47%) meninas ao total, sendo estes da faixa etária que compreende dos 6 aos 7 anos (2011-2012).

Visando levantamento de dados para análise documental da intervenção nutricional A, analisou-se o estado nutricional conforme gráfico 1. Como os resultados do diagnóstico indicaram alta prevalência de alunos com sobrepeso, a diretora e a coordenadora pedagógica, solicitaram sugestões de como melhorar o estado nutricional.

Gráfico 1 – Resultado do diagnóstico nutricional do IMC



FONTE: Elaborado pelo autor deste trabalho, 2018







A primeira ação foi o envio de um bilhete a cada pai destes grupos e os convidando a uma palestra sobre transição nutricional após a finalização da pesquisa. O segundo foi a substituição de lanches como cachorro quente e x-salada à venda na cantina, por alimentos salgados saudáveis, além da retirada de alguns doces.

Na segunda parte da intervenção nutricional A, o objetivo foi de analisar quali e quantitativamente o que os estudantes traziam nas lancheiras, para mensurar como era o consumo periódico. Ao realizarem uma fila para esperarem a abordagem da análise de sua lancheira, os próprios alunos cobravam uns dos outros quanto aos alimentos que eles traziam. Com frases do gênero “essa comida xixelenta que você trouxe vai te dar obesidade”; “essa comida xixelenta não vai te dar energia na aula de educação física”; “suco de fruta de caixinha não tem nada de fruta, só açúcar”.

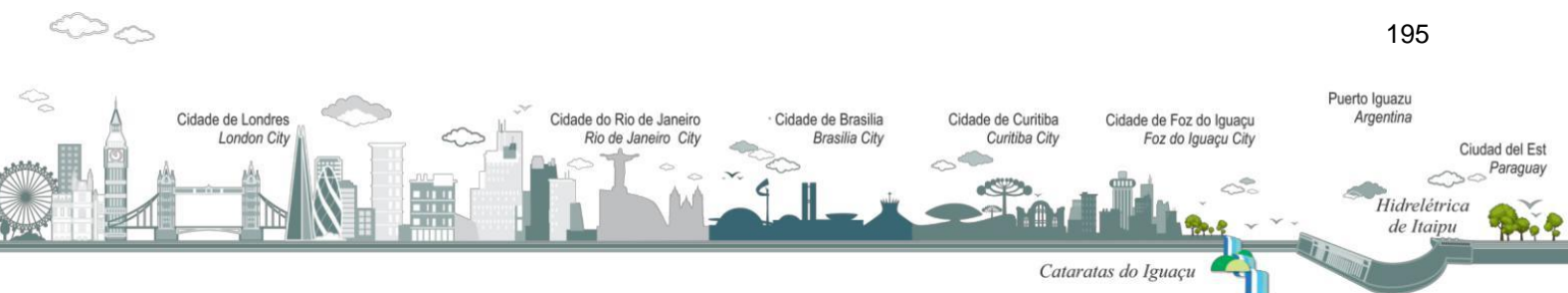
A ciência da importância de se trazer lanches saudáveis os faziam buscar uma aprovação ao serem abordados, com frases: “tenho que falar pra minha mãe comprar fruta, né professor?”; “minha mãe hoje não mandou lanche muito saudável, né professor?!”. Nesta intervenção os alunos conscientizaram da importância de boas escolhas alimentares no lanche, que apresentou os seguintes resultados, conforme mostra a sequência dos gráficos.

Tabela 1 – Levantamento de dados final em porcentagem do consumo de alimentos trazidos na lancheira

Item	Frequência %	Alunos
Fruta	27 %	31
Doce	24 %	26
Fritura	2 %	2
Lanche	4 %	4
Salgado	20 %	24
Suco Natural	7 %	8
Suco Industrializado	16 %	18

FONTE: Elaborado pelo autor deste trabalho, 2018

Vale destacar que, o estudante nunca trazia um alimento somente, sempre agregado de outros. Como pesquisa ação, orientou-se os alunos em sala a aumentarem





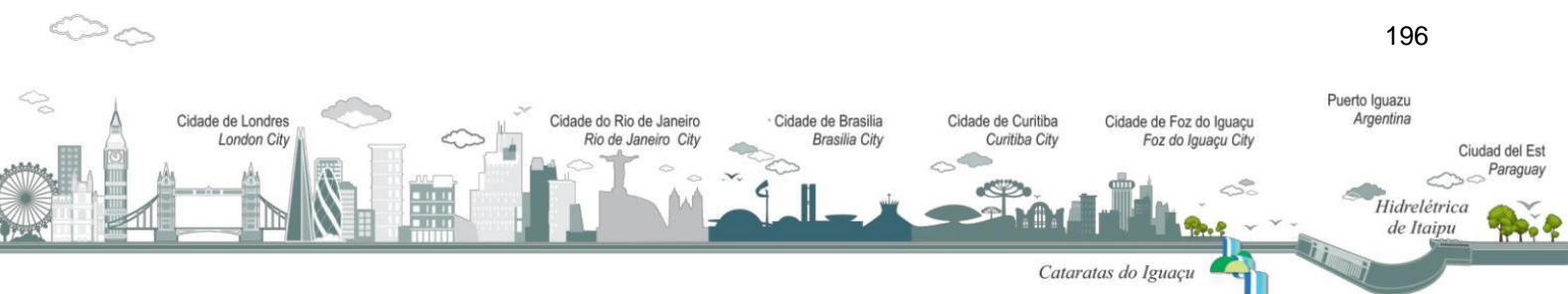
seu consumo de alimentos saudáveis, diminuindo o consumo de processados e industrializados, envolvendo os pais no processo de melhores hábitos saudáveis.

Na intervenção nutricional B, no tema 1, as atividades desenvolvidas foram cama elástica, piscina de bolinha, pintura no rosto e, posteriormente, frutas para reposição energética; amigo secreto das frutas; desenhar uma fruta que não existe, inventando uma que deseja comer; cinema na escola: assistir ao desenho Nutriamigos.

Trabalhar em diferentes frentes é um dos princípios da EAN. O Marco de EAN (2012) diz que, o processo de construção de ações intersetoriais implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores envolvidos com o tema, de modo que nele se torna possível produzir soluções inovadoras quanto à melhoria da qualidade da alimentação e vida. Os resultados do estudo mostram a melhoria da relação dos estudantes com os alimentos, tendo uma melhor afinidade ao quebrar paradigmas negativos sobre alimentação saudável e a percepção da importância de se alimentar com comida de verdade.

Com o tema 2, desenvolveram-se atividades como a dinâmica dos malefícios que cada grupo dos industrializados traz a nossa saúde. Cada aluno recebeu a imagem de um alimento e colocou na boca do boneco. Após isso, viram as consequências de pessoas saudáveis e não saudáveis; descobriram a quantidade de açúcar nos doces, a quantidade de gordura nos chips e outros, e a quantidade de sódio nos alimentos industrializados.

Tendo como resultado o que o Marco de EAN (2012) aborda, que deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de conhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas. Assim, os alunos foram instigados à reflexão das consequências físicas que suas escolhas alimentares atualmente podem causar, o que gerou receio quanto a sua possível imagem corporal e inatividade física para brincar e realizar outras atividades funcionais, como estudar.



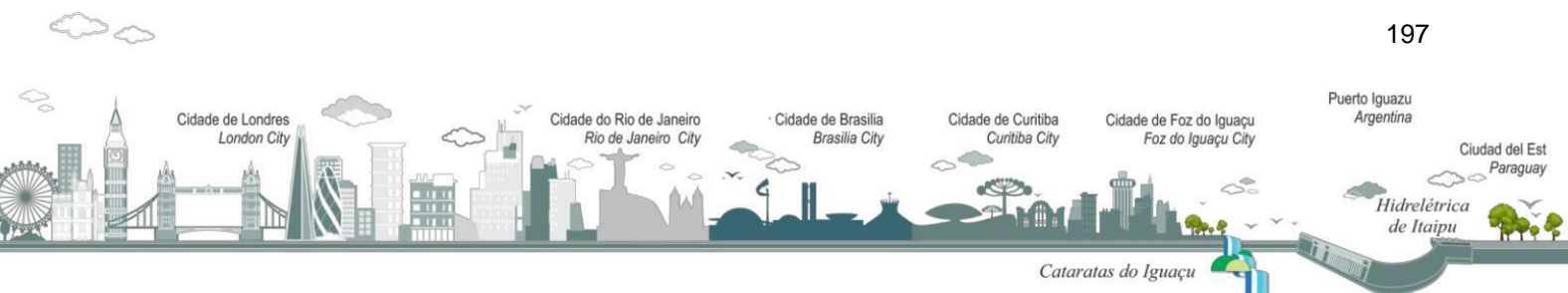


As atividades do tema 3 foram vídeos de como são produzidos os alimentos industrializados; desenho Nutriamigos vitamina, Chico Bento na roça e Chaves; mostrar a consequência do uso de agrotóxico nos alimentos; fazer a germinação da lentilha e do tomate cereja; plantar uma muda de cidreira. Os alunos puderam criar e/ou ampliar a percepção crítica quanto aos alimentos comprados nos mercados. Consequentemente, aumenta-se o respeito e valor dos pequenos produtores, que ao cultivar usam de amor e respeito ao consumidor, ao contrário das grandes indústrias, que visam apenas o lucro. Confirmando o que o Marco de EAN (2012) diz que, da mesma maneira, saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos.

Nas atividades do tema 4, desenvolveram-se oficinas de culinária saudáveis em locais como Lar dos Idosos, e casa de abrigo para menores de idade e para crianças que são atendidas por projetos sociais no contra turno escolar. Resgatando valores implícitos no MARCO de EAN (2012) que diz a promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas se empoderem em relação a sua saúde.

Finalizando com o tema 5, cada aluno e família recebiam uma Cesta da Saúde, com um alimento de cada categoria, sendo estas: cereais, frutas, legumes, tubérculos, verduras e temperos, e ficava 3 dias em sua residência. Ao passar para o próximo, seguindo a lista de chamada, a cesta deveria ser reposta de acordo com sua preferência (apêndice B).

Como forma de participação, o Marco de EAN (2012) diz que o processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios. As expectativas foram superadas com os resultados desta atividade, pois os pais mandavam fotos dos filhos envolvidos na cozinha para preparar os alimentos recebidos do colega e relatos de que, os filhos estavam se envolvendo mais na compra dos alimentos no mercado, sendo mais críticos quanto à qualidade e origem destes. Ao final, eles estavam cuidando da saúde da família e pensando no próximo ao escolherem alimentos nutritivos para seu colega.

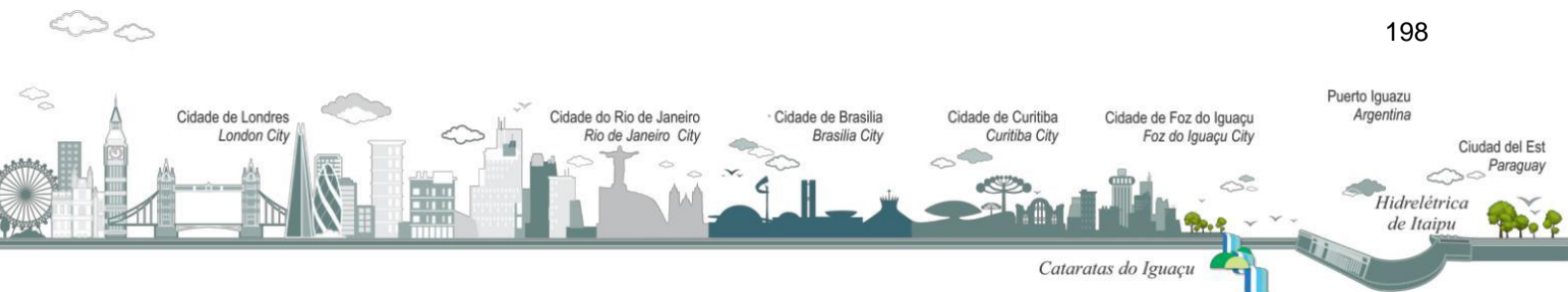




Em estudos semelhantes, Matuk *et al.*, (2011) analisou a composição das lancheiras de escolas de São Paulo e dentre as crianças estudadas, 82% trouxeram cereais, 67% trouxeram sucos artificiais e outras bebidas e 65% trouxeram leite e derivados. Outro estudo de Melo *et al.*, (2015) mostra que foram identificadas 186 variedades de alimentos trazidos de casa, sendo que a maior parte das crianças trouxe cereais (67%), leite e derivados (63%) e sucos artificiais (62%), de uma escola particular. Com estudos de intervenção nutricional com atividades lúdicas pedagógicas, Prado *et al.*, (2012) mostrou que, em estudo onde escolas foram motivadas a consumir frutas e hortaliças em qualquer ambiente, bem como, experimentá-las quando servidas na merenda. Esta motivação ficou evidenciada no efeito positivo da intervenção na preferência por frutas e salada de frutas na merenda escolar, indicando que a oferta destes alimentos no cardápio diário é bem aceita.

Estudo semelhante de Deminice *et al.*, (2007) com intervenção nutricional em alunos de Ribeirão Preto, SP, mostrou que, apesar do aumento encontrado no total de pontos relativos às práticas alimentares pré e pós-intervenção com programa de educação alimentar, não foram encontradas correlações significativas entre esse parâmetro e o conhecimento adquirido durante o programa, mostrando que a relação entre conhecimento e comportamento não é direta.

Com isso, esta pesquisa atingiu seus resultados de realizar atividades que desenvolvia a autonomia do cuidado alimentar e nutricional do indivíduo e o olhar crítico perante temas relacionados à alimentação. Instrui-se por meio do diagnóstico, a intervenção e o monitoramento do estado nutricional por meio das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que com atividades periódicas é possível melhorar a qualidade de vida dos alunos. Porém, estes são norteados por um conjunto de indicadores socioeconômicos, antropométricos, bioquímicos, hematológicos e de consumo alimentar, que podem ser instrumentos eficazes e necessários para possíveis intervenções precoces de distúrbios nutricionais (PEREIRA *et al.*, 2013, MEDRONHO, 2007 e IBGE, 2004).





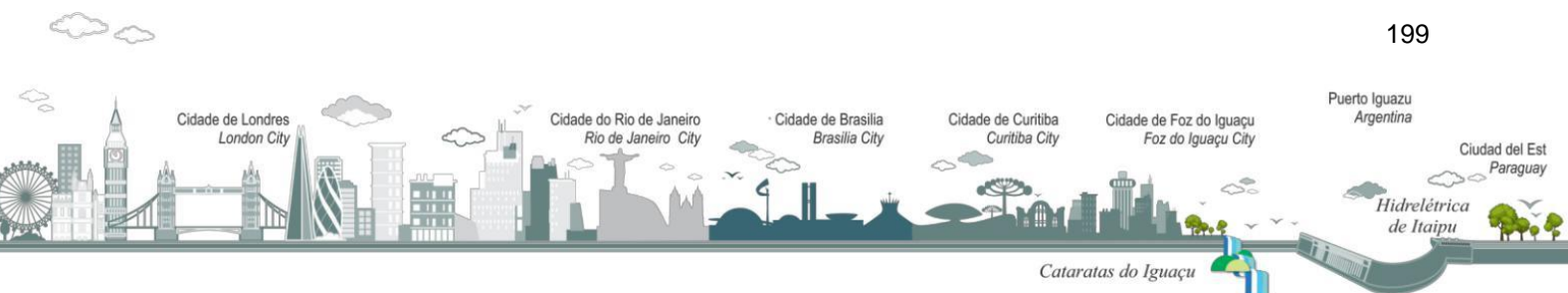
Assim, semelhante a este estudo, faz-se necessário um projeto pedagógico com aulas práticas e lúdicas de forma permanente e contínua para que haja um efetivo resultado do comportamento nutricional e o estudante estar em pleno vigor de saúde para um crescimento sadio e apto para desempenhar suas atividades corriqueiras, como brincar, estudar, praticar atividade física e atividades domésticas como arrumar a cama, os calçados e ajudar na conservação da casa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se trabalhar num ambiente educativo propício à educação alimentar e nutricional, a aceitação dos alunos tende a ser mais fácil, por eles estarem num processo de constante aprendizagem. Com o aumento da prevalência de crianças com peso elevado e mudança de hábitos culturais com referência em países de primeiro mundo como Estados Unidos, principalmente, deixou-se de se alimentar por melhores hábitos saudáveis e prevenção de doenças, para uma alimentação em que se relaciona o alimento com o que ele agrega, como exemplo, os salgadinhos fritos com embalagens estampados de super-heróis, que fazem a criança querer consumir o produto, entrando no mundo da fantasia que ela assiste em desenhos e filmes. Com isso, o valor nutricional do alimento é rico em gorduras e/ou açúcares, o que o torna calórico e sem nutrientes necessários para a formação da criança.

Ressalta-se a importância de aprender a origem dos alimentos, quanto à produção e ingredientes usados, para uma análise crítica quanto ao consumo, desenvolvendo um autocuidado quanto a sua integridade física. Aprender a origem dos alimentos é resgatar os valores e a cultura que determinada região ou grupos possuem frente aos alimentos, como são preparados, como são consumidos e quais os valores que trazem.

Sugestiona-se um nutricionista capacitado para trazer esses conceitos e problematizações de forma lúdica aplicado para cada faixa etária, que fale a linguagem daquele aluno e tenha a sensibilidade dos pontos a serem explorados para





que o ensino seja efetivo e não meramente recreativo. É função do profissional de nutrição este incentivo do direito humano à alimentação adequada de unir culturas e valores, num ambiente escolar onde cada um possui uma educação familiar, uma renda, uma crença e um hábito alimentar. Em meio a essas diferenças, o desafio de unir com o objetivo de melhoria de vida e qualidade de vida do aluno e este repassar a sua família, é possível, porém, com estratégias permanentes e contínuas, que serão transmitidas por outras gerações.

## REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade da Síndrome Metabólica. **Obesidade em crianças e adolescentes voltou a crescer nos Estados Unidos**. 02 de Março de 2018.

<<http://www.abeso.org.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-voltou-a-crescer-nos-estados-unidos>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

AERTS, D., ALVES, G. G., LA SALVIA, M.W., ABEGG, C. (2004). Promoção de saúde: a convergência entre as propostas de vigilância da saúde. 94 Diaphora | Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul 12(2) | Ago/Dez | 88-95 e da escola cidadã. **Cadernos de Saúde Pública**, 20(4), 1020-28.

ATALLA, M. **Sua vida em movimento**. São Paulo: Saraiva, 2012.

BERBEL, N. A. N. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. **Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011.

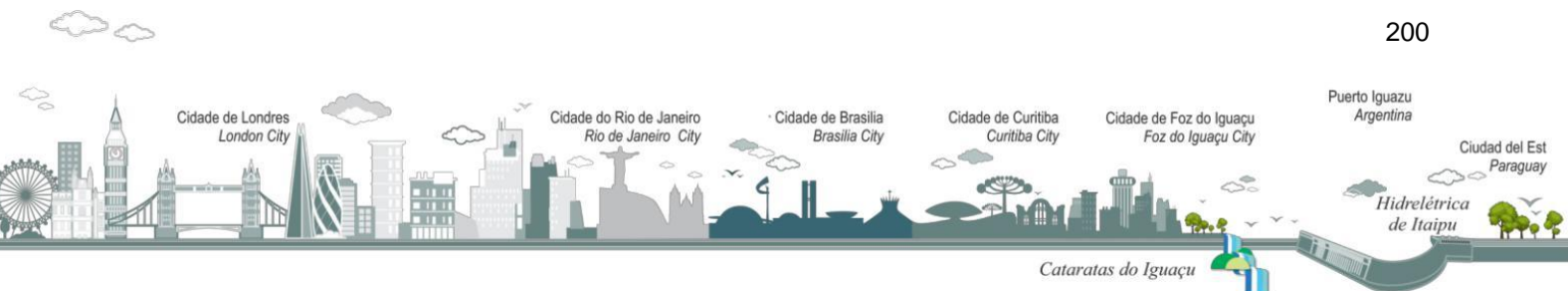
BRASIL, **Lei nº 8080 de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm)>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL, **Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2009**. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm)>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL. ABRANDH, módulo I. **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Unidade I: O SAN e o DHAA, Brasília, 2013. Disponível em: <<http://www.nutricao.ufsc.br/files/2013/11/ApostilaABRANDHModulo1.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL, **Constituição 1988**. Constituição da República Federativa do Brasil [recurso eletrônico]: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2015. Disponível em:

<[https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/508200/CF88\\_EC85.pdf?sequence=1](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/508200/CF88_EC85.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 15 abr. 2018.





BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. **Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2018.

COSTA, L. S.; BAHIA, L.; BRAGA, P.S. da C. Saúde e desenvolvimento: um diálogo com o pensamento de Celso Furtado. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 7, p. 2119-2127, jul. 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232017002702119&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232017002702119&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 mar. 2018.

CRIANÇA A. **Alma do Negócio**. Direção: Estela Renner. Produção: Estela Renner, Luana Lobo e Marcos Nisti. Maria Farinha Filmes, 2008. 1 bobina cinematográfica.

DEMINICE R, LAUS MF, MARINS M, SILVEIRA SDO, DUTRA DE OLIVEIRA E. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Alim. Nutr.** 2007; 18(1):35-40.

ERHARDT, C. **O Direito Humano à Alimentação Adequada como Direito Fundamental**. Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Programa de Pós-Graduação em Bioética, 2018. Disponível em: <<http://jorneb.pucpr.br/wp-content/uploads/sites/7/2015/02/O-DIREITO-HUMANO-À-ALIMENTAÇÃO-ADEQUADA-COMO-DIREITO-FUNDAMENTAL.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

GONZALEZ, A. P. **Lugar de médico é na cozinha. Cura e saúde pela alimentação viva**. São Paulo: Alaúde, 2011.

INSTITUTO ALANA. **Criança e Consumo – Transtornos Alimentares e Obesidade Infantil**. São Paulo, 2009.

KARKOW, F. J. **Tratado de Metabolismo**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

LEÃO, M. (org.) **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – DHAA-SAN**. Brasília: ABRANDH, 2013. Disponível em: <[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2018.

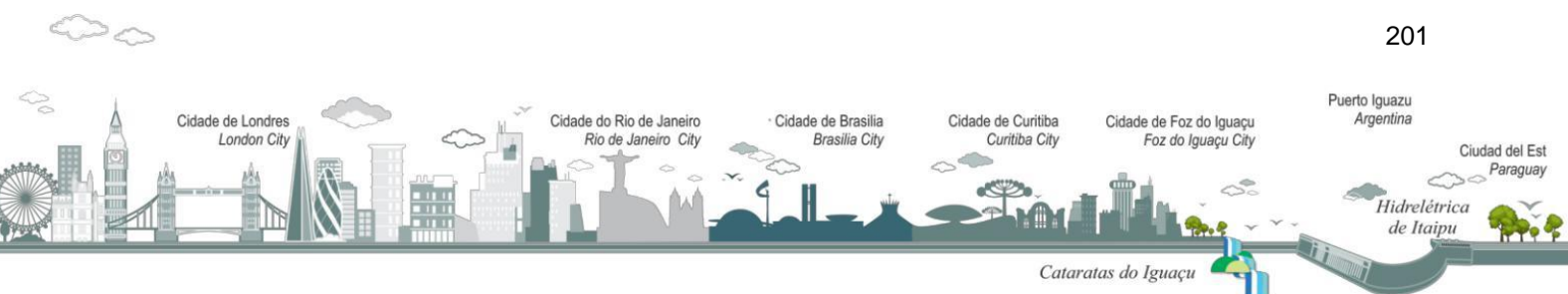
LIMA, L. C.; GONZALEZ, M. C. **Nutrição Clínica no dia a dia**. 2. ed. Rio de Janeiro, Rubio, 2013.

LISBOA, R. C. Direito Humano à Alimentação Adequada. **Revista Eletrônica de Direito do Centro Universitário Newton Paiva**, ed. 21, n. 39, 10 out., 2013. Disponível em: <<http://npa.newtonpaiva.br/direito/?p=1464>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

LOBO, C. **Comida de Criança**. 1 ed. São Paulo, 2010.

MAHAN, K. L.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Tradução Claudia Coana et al. Krause: **alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MATUK TT, STANCARI PCS, BUENO MB, ZACCARELLI EM. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Rev Paul Pediatr.** 2011;29(2):157-63. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822011000200005>





MELLO, A. V.; MORIMOTO, J. M.; PATERNEZ, A. A. C. Valor Nutritivo de Lanches Consumidos Por Escolares De Uma Escola Particular. **Rev Ciência e Saúde** 2016. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/21844>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

**MUITO além do Peso.** Direção: Estela Renner. Produção: Juliana Borges. Roteiro: Estela Renner, Marcos Nisti. Maria Farinha Filmes, 84 min, cor, censura livre. 21 de novembro de 2012 (mundial). Disponível em: <<http://www.muitoalemdopeso.com.br>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE A FOME. **Marco de Referência de Educação Alimentar Para as Políticas Públicas.** Brasília, 2012.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. Assembleia Geral da ONU. (1948). "**Declaração Universal dos Direitos Humanos**" (217 [III] A). Paris. Disponível em: <<http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

PRADO BG, GUIMARÃES LV, LOPES MAL, BERGAMASCHI D. Efeito de ações educativas no consumo de alimentos no ambiente escolar. **Nutrire** 2012; 37(3):281-292.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **O que são direitos humanos? Nações Unidas do Brasil – ONUBR**, 2018. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/direitoshumanos>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

PEREIRA, A. da S. et al. Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal. **Cad. Saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 140-147, jun. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2013000200007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2013000200007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 mar. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-462X2013000200007>.

SALGADO, J. M. de. **A Alimentação que Previne Doenças do Pré-Escolar à Adolescência.** São Paulo, 2004.

SCHINCAGLIA, R. M. et al. Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de seis meses na região noroeste de Goiânia. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 3, p. 465-474, set. 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S223796222015000300465&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223796222015000300465&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 mar. 2018.

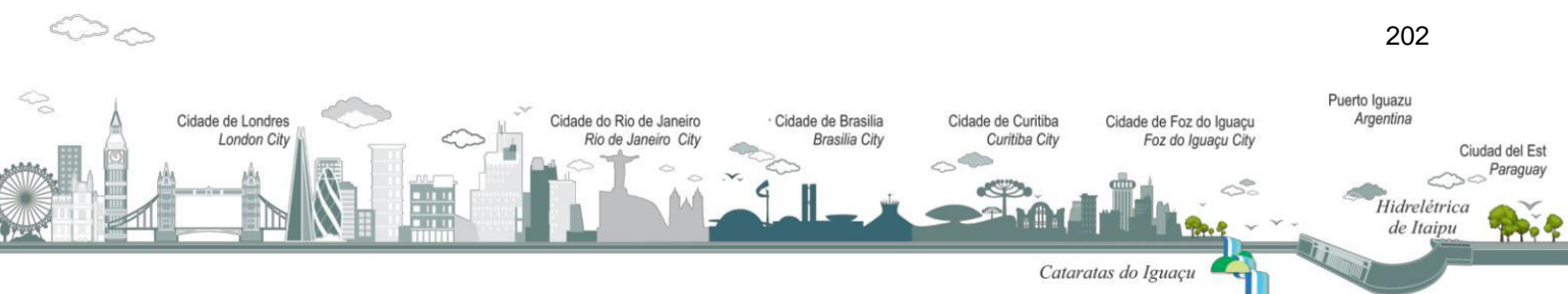
SECRETARIA MUNICIPAL de Educação. Toledo – Paraná. Disponível em: <<http://www.toledo.pr.gov.br/escola/smed/index.html>>. Acesso em: 10 de julho de 2018

SEIBT, T. Por que é tão difícil frear a escalada da obesidade infantil? BBC. **Jornal Online.** Porto Alegre, 23 de abril de 2017. Disponível em: <<http://www.bbc.com/portuguese/geral-39659632>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. **Métodos de pesquisa das relações sociais.** São Paulo: Herder, 1965.

SETIAN; NUVARTE. et al. **Obesidade na Criança e no Adolescente.** São Paulo, 2007.

SILVA, M. E. S. da; RANGEL, S. P. R. **Cidadania e Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil: Problematizações.** Santa Maria: Ciência Política do Departamento de Ciências Sociais da UFSM, 2009. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/viewFile/750/511>>. Acesso em: 15 abr. 2018.







SILVA, O. L de O. et al. Vigilância alimentar e nutricional de crianças indígenas menores de cinco anos em Mato Grosso do Sul, 2002-2011. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 23, n. 3, p. 541-546, set. 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S223796222014000300541&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S223796222014000300541&lng=pt&nrm=iso)> . Acesso em: 14 mar. 2018.

STURMER, J. S. **Reeducação Alimentar na Família**. Petrópolis, 2004.

ZIEGLER, M. F. Epidemia de obesidade é resultado de alteração do padrão alimentar. Agência FAPESP, **Revista Exame**, 05 de abril de 2018. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/ciencia/epidemia-de-obesidade-e-resultado-de-alteracao-do-padrao-alimentar/>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

ZIKMUND, W. G. **Business research methods**. 5.ed. Fort Worth, TX: Dryden, 2000.

