AS CONTRIBUIÇÕES DA BIOLOGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

NELCI MONTEIRO DOS SANTOS BERTOLAZO

RESUMO

Esse artigo pretende abordar reflexões acerca da importância da Biologia para a educação alimentar de crianças e adolescentes. No campo da Educação Alimentar e Nutricional, o ser humano recebe, desde o nascimento e ao longo da vida, uma série de regras comportamentais e reforços, positivos ou negativos, que são decisivos para a tomada de decisão sobre a escolha e consumo dos seus produtos. Dessa forma, constitui uma proposta estratégica, na formação humana para a vida. É uma linha de trabalho pedagógico que permite tomar consciência da importância da primeira necessidade humana induz a reavaliar a própria cultura alimentar. A Educação Alimentar e Nutricional deve visar a promoção ou modificação de hábitos alimentares, envolvendo todos os membros da comunidade educativa; crianças, país, professores e administradores.

Palavras-chave: Consciência; Hábitos Alimentares; Necessidade Humana.

ABSTRACT

This article intends to approach reflections about the importance of Biology for the food education of children and adolescents. In the field of Food and Nutrition Education, human beings receive from birth and throughout life, a series of behavioral rules and reinforcements, positive or negative, which are decisive for decision-making about the choice and consumption of their products. In this way, it constitutes a strategic proposal in human formation for life. It is a line of pedagogical work that makes it possible to become aware of the importance of the first human need and leads to reassessing one's own food culture. Food and Nutrition Education should aim at promoting or modifying eating habits, involving all members of the educational community, children, country, teachers and administrators.

Keywords: Consciousness; Eating habits; Human Need.

INTRODUÇÃO

Educar sobre a necessidade e importância de uma boa alimentação implica: descobrir e erradicar crenças, mitos e comportamentos errôneos, promover uma maior consciência dos múltiplos papéis dos pais que os alimentos desempenham ou devem desempenhar nas várias esferas da vida, saúde, aprendizagem, produção, distribuição e consumo de alimentos. É a ênfase que a educação deve assumir, sobretudo na infância, na promoção de conceitos, atitudes e comportamentos claros e fundamentais em relação à alimentação, e o professor de Biologia pode auxiliar de forma significativa para uma alimentação saudável.

Atualmente, os principais problemas nutricionais da população devem a dois fatores fundamentais: (a) deficiências que levam a diferentes graus de desnutrição; e (b) excessos ou desequilíbrios que resultem em diferentes transtornos. As causas desses aspectos da realidade alimentar são múltiplas e seus efeitos sobre a saúde da população em geral impedem a consecução de objetivos por meio de programas educacionais, científicos e industriais.

A biologia como parte fundamental para se estudar a respeito da vida humana e animal nos ajuda a percorrer caminhos em busca de uma alimentação adequada desde pequenos.

A espécie humana necessita de uma dieta variada para garantir uma nutrição adequada. O consumo de uma variedade de alimentos em quantidades adequadas é essencial para a manutenção da saúde e do crescimento da criança. Para ingerir uma dieta variada, além da disponibilidade dos alimentos, é fundamental a formação dos hábitos alimentares. (BRASIL, 1998, p.36).

Para que se trabalhe com a alimentação saudável nas escolas é necessário que os responsáveis pelas crianças dentro da instituição escolar trabalhem de forma prazerosa, na qual a criança sentirá vontade em comer certos tipos de alimentos que não apreciam e recusam.

Dessa forma, os projetos das escolas deveriam propiciar a criança informações de forma lúdica, sobre os alimentos, a higiene com o corpo e com o ambiente, orientando os alunos sobre o exagero que a mídia transmite por meio de propagandas, desenhos e programas de televisão para aumentar o consumo de muitos alimentos que não são saudáveis e podem prejudicar a saúde.

O consumo alimentar na infância está intimamente associado ao perfil de saúde e nutrição, principalmente entre as crianças menores de dois anos de idade. A amamentação materna exclusiva até os seis meses e, a partir dessa idade, a inclusão na dieta de alimentos complementares disponíveis na unidade familiar é o esquema recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para as crianças de todo o mundo. Essa recomendação se pauta no conhecimento de que até os seis meses de vida o leite materno

exclusivo é suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais da criança, além de favorecer a proteção contra doenças. Após essa idade, a inclusão dos alimentos complementares no esquema alimentar da criança tem o objetivo de elevar, principalmente, as quotas de energia e micronutrientes, mantendo-se o aleitamento ao peito até 12 ou 24 meses de idade da criança. (OLIVEIRA et al., 2005, p.460).

Percebe-se que a intervenção das escolas para uma alimentação saudável é fundamental, estimulando as crianças desde a Educação Infantil a alimentarem-se de forma adequada.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

A Educação Infantil tem como pano de fundo a Educação Pré-Escolar, que se oficializa como o primeiro nível do sistema educacional básico.

O Currículo da Educação Inicial concebe a educação como um desenvolvimento humano contínuo que se realiza por meio de processos de ensino e aprendizagem, entendidos como uma unidade complexa de natureza humana integral, de forma que corresponda aos níveis e modalidades, aos momentos de desenvolvimento do ser humano nas ordens física, biológica, psíquica, cultural e social, que ocorrem em períodos sucessivos, nos quais cada um engloba o anterior para criar as condições de aptidão, vocação e aspiração para ser atendido pelo sistema educacional.

O aspecto integração refere-se ao cuidado, educação, proteção de seus direitos, higiene, recreação, nutrição e saúde infantil, sob a corresponsabilidade da família, do Estado e da sociedade.

Dessa forma, a Educação Inicial contribui para a socialização de crianças, participando de seu processo de vida para que tenham oportunidades de adquirir pais sociais e culturais que lhes permitam integrar e transformar a sociedade em que vivem e se desenvolvem.

Coerente com essas abordagens, o professor desempenha um papel decisivo para que as relações ocorram, planeje e participe de um ambiente que promova experiências de aprendizagem que favoreçam o desenvolvimento infantil, para ou que: a) promova a organização de um espaço físico, oportunizando-o. enquanto as crianças vivem experiências de aprendizagem; b) organiza uma rotina diária facilitando as experiências de aprendizagem; c) promove interações com e entre homens e mulheres, com materiais e como ambiente social e cultural, em situações estruturadas e não estruturadas que são planejadas; dimensão relacional; e d) planeia as atividades a realizar nos diferentes espaços, tendo em conta a natureza individual e grupal e o tipo de experiências que são promovidas: dimensão funcional.

Partindo da referência de que a Educação Inicial contribui para a formação integral de homens e mulheres no contexto da ação conjunta e coordenada das diferentes redes de cuidado da comunidade e da família.

Nesse sentido, é importante considerar que: hábitos alimentares, higiene e estilos de vida saudáveis; são assimilados e integrados à personalidade durante os primeiros anos, consolidando-se e perdurando na idade adulta.

Os hábitos proporcionam às crianças: (a) a capacidade de elaborar seus próprios traços pessoais de forma original, ao mesmo tempo em que os identificam com o grupo social em que nasceram, com seus valores e cultura; (b) tornam-se um recurso para agilizar suas operações mentais e torná-las mais criativas; (c) fornecem quadros de referência e diretrizes para o comportamento em diversas e diferentes situações; (d) fornecem à estrutura mental da criança uma estrutura sólida a partir da qual o progresso do pensamento se torna possível; (e) os hábitos mantêm o equilíbrio psíquico das crianças e aumentam suas chances de desenvolvimento e aprendizagem; e (f) os hábitos tornam mais fácil para a criança comparar seu comportamento com o de outras crianças do seu grupo, também com o que os adultos fazem.

Em relação aos alimentos e especificamente por meio da absorção dos alimentos, a criança estabelece os primeiros contatos com a realidade do mundo exterior. Comer é também a atividade por meio da qual se desenvolvem as primeiras relações pessoais e em torno da qual a criança vivencia e vivencia os primeiros conflitos de compreensão com os outros e a ruptura da comunicação. Esta situação, por vezes, produz consequências profundas para a sua socialização e, em algumas, riscos perigosos que devem ser evitados.

A escola, portanto, tem papel fundamental na aprendizagem de bons hábitos alimentares. Nesse sentido, é preciso considerar que é mais fácil consolidar hábitos saudáveis precocemente, antes que as crianças adquiram comportamentos negativos, pois mudar conhecimentos, atitudes, valores e padrões de comportamento inadequados leva muito mais tempo e requer também uma ordem ou metódico estratégia, se você deseja alcançar resultados positivos.

A escola, principalmente na formação inicial, tem papel fundamental na formação de hábitos alimentares adequados, sua ênfase, portanto, deve estar voltada para a erradicação de práticas inadequadas e mitos sobre a alimentação, e promover um maior senso crítico em relação à alimentação. Um recurso

para atingir esses propósitos é a alimentação das crianças na escola, as práticas e estratégias educativas que se desenvolvem em torno dela, seu reforço permanente, maior diversificação nas atividades propostas, vinculadas a outras áreas de aprendizagem e que participação da família. Para isso, o professor deve ter plena consciência de que seus gostos, valores e atitudes influenciam o comportamento da criança em relação à alimentação.

Portanto, a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância deve ser compreendida a partir de uma estrutura integrada, e em constante evolução, de percepções, imagens, memórias, ideias, emoções e necessidades.

As políticas públicas devem ter um enfoque diferenciado na forma como a população é compreendida ou desenvolvida, com maior ênfase no processo de formação de crianças de 0 a 6 anos, maior investimento na temática da educação alimentar e nutricional e maior participação dos órgãos de gestão a nível nacional e regional.

A alimentação é uma indústria, que lida com a produção de alimentos, sua distribuição, comercialização, centros de abastecimento, a seleção de famílias, ou mulheres, a manipulação de alimentos em casa e integra um conjunto de fatores que não podem ser separados.

Uma alimentação saudável permite reforçar os valores culturais de uma sociedade ou grupo social em particular, o que está acontecendo com a população, mudando padrões alimentares tradicionais devido, em grande parte, à facilidade da indústria alimentícia, à desvalorização, ou sacrifício, à ineficiência e perda de prestígio que a sociedade atribui falsamente à cozinha tradicional. Daí a importância de promover a cultura gastronómica.

Assim, a Educação Alimentar e Nutricional deve visar a promoção ou modificação de hábitos alimentares, envolvendo todos os membros da comunidade educativa, crianças, pais, professores, gestores e sociedade em geral. Educar sobre a necessidade e importância de uma boa alimentação implica: descobrir e erradicar crenças, mitos e comportamentos errôneos; conhecimento, respeito e valorização da cultura gastronômica.

A educação alimentar e nutricional deve ser prioridade nas políticas públicas existentes e novas. Deve-se promover projetos político-pedagógicos que tenham como foco a alimentação, nutrição e educação nutricional, a formação de professores e especialistas na área, enfatizando a responsabilidade do Estado na regulamentação da publicidade de produtos alimentícios destinados ao público infantil.

ATIVIDADES ESCOLARES A RESPEITO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para que a alimentação saudável seja significativa para a criança é fundamental que se realize atividades de acordo com a faixa etária do grupo de alunos. Essas atividades podem ser por meio de vídeos, leituras de histórias a respeito de alimentação, como o livro “Amanda no País das Vitaminas”, no qual a personagem principal se recusa a se alimentar saudável e só come salgadinhos e chocolates, mas ela começa a ter fraquezas e ao adormecer encontra em sonho com legumes e frutas falantes que a fazem perceber o quanto é importante comer as vitaminas que contém nas frutas e legumes.

Antes do almoço e do jantar, os professores podem cantar músicas, que contextualizam a importância de se alimentar bem em todas as refeições, incentivando as crianças que recusam determinados alimentos a comerem melhor.

Outra atividade que pode ser realizada é a leitura do livro “O pote vazio”, no qual o professor poderá realizar um plantio de feijão, com o objetivo da observação da germinação, a necessidade de água e luz para o desenvolvimento da planta, relacionando ao alimento para o crescimento saudável.

Pode-se também construir um relógio com o horário médio de cada refeição, com objetivo de determinar a importância de estabelecer horário para as principais refeições. Com o relógio as crianças buscarão imagens de quais alimentos devem ser servidos em cada refeição.

Com objetivo de tornar a alimentação saudável como fundamental e significativa para as crianças o professor pode trabalhar também com aulas de culinária, como a preparação de uma salada de frutas, por exemplo, na qual oportunizará as crianças observarem diferentes frutas em conjunto e o sabor ao comerem juntos em a necessidade de incluir açúcar ou outro doce.

A alimentação inadequada na fase infantil, quando as crianças estão no início da vida escolar pode ocasionar déficits no desenvolvimento físico e cerebral.

Segundo Rotenberg e Vargas (2004, p. 86):

> a seleção, o consumo, a produção da refeição, o modo de preparação, distribuição, ingestão, isto é, o que se planta, o que se compra, o que se come, como se come, onde se come, com quem se come, em que frequência, em que horário, em que combinação, tudo isso conjugado como parte integrante das práticas sociais.

As atividades direcionadas para as crianças da Educação Infantil são de fundamental importância para o crescimento saudável.

A Direção Geral de Saúde – DGS (2005), afirma que a alimentação:

Assegura a sobrevivência do ser humano; fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental; desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças e contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Houve uma articulação do Ministério da Educação e Ministério da Saúde, na qual instaurou-se a Portaria Interministerial nº 1010/ 2006, estabelecendo s diretrizes para a promoção de alimentação nas escolas de educação infantil, fundamental e de nível médio em âmbito nacional, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis nas escolas. Em seu Art. 3º a alimentação saudável nas escolas deve possuir os seguintes eixos:

- Ações de educação alimentar e nutricional, considerando os hábitos alimentares como expressão de manifestações culturais regionais e nacionais;

- Estímulo à produção de hortas escolares para a realização de atividades com os alunos e a utilização dos alimentos produzidos na alimentação ofertada na escola;

- Estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos nos locais de produção e fornecimento de serviços de alimentação do ambiente escolar;

- Restrição ao comércio e à promoção comercial no ambiente escolar de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras;

- Monitoramento da situação nutricional dos escolares. (BRASIL, 2007, p.16)

De acordo com Cassol e Schneider (2015, p.13),

O ato de se alimentar é um ato social capaz de provocar novos modos e valores de vida, visto que a relação entre as formas de produzir e comercializar e as formas de consumir e alimentar são essenciais para o desenvolvimento de práticas de produção e consumo sustentáveis.

Na educação infantil, a alimentação deve ser incentivada de forma que a criança coma diversos alimentos saudáveis que lhe são oferecidos, já que a escola é um espaço de grande importância social.

Segundo Loureiro (2004, p.43):

A capacidade crítica desenvolve-se através de uma reflexão sistemática sobre diferentes situações, conscientizando os próprios pensamentos e emoções e confrontando-os com o conhecimento adquirido sobre o assunto. (...) a promoção da saúde na escola tem como principal esforço mudar e desenvolver o ambiente físico e social, de modo a tornar as escolhas saudáveis mais fáceis.

Portanto, a criança deve possuir a capacidade e autonomia para escolher, além de possuir o espaço para se ambientar e conhecer a alimentação saudável, podendo praticá-la de acordo com suas preferências.

A escola é um ambiente propício para desenvolver ações sobre a promoção de hábitos saudáveis, incentivando o hábito nas crianças de ingerir alimentos saudáveis.

De acordo com Libâneo (2004):

A educação escolar tem a tarefa de promover a apropriação de saberes, procedimentos, atitudes e valores por parte dos alunos, pela ação mediadora dos professores e pela organização e gestão da escola. A principal função social e pedagógica da escola é a de assegurar o desenvolvimento das capacidades cognitivas, operativas, sociais e morais pelo seu empenho na dinamização do currículo, no desenvolvimento dos processos do pensar, na formação da cidadania participativa e na formação ética. Para isso, faz-se necessário superar as formas conservadoras de organização e gestão, adotando formas alternativas, criativas, de modo que aos objetivos sociais e políticos correspondam estratégias adequadas e eficazes de organização e gestão. (LIBÂNEO, 2004, p.137).

Portanto, Libâneo (2004), destaca que a escola deve assegurar o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, sociais e morais, superando regras conservadoras e elaborando estratégias adequadas para formação dos educandos.

Percebe-se que na Educação Infantil as crianças começam a ter hábitos, aos quais se espelham nos adultos e nas outras crianças. À medida que a criança cresce e se desenvolve cognitivamente, seus medos e preocupações passam do concreto para preocupações abstratas. Por isso é fundamental que a criança seja incentivada a ter uma alimentação saudável desde a Educação

Infantil.

De acordo com Kuhlmann Jr (1998, p.31):

[...] considerar a infância como uma condição da criança. O conjunto de experiências vividas por elas em diferentes lugares históricos, geográficos e sociais é muito mais do que uma representação dos adultos sobre esta fase da vida. É preciso conhecer as

representações da infância e considerar as crianças concretas, localizá-las nas relações sociais etc., reconhecê-las como produtoras da história.

Antes de chegar à escola para receber a educação formal a criança já passou por um processo educativo informal, que começou a desenvolver sua personalidade, e quando a mesma chega à escola encontra dificuldades de integração.

Com a diminuição do convívio familiar, provocada pela vida ocupada do mundo moderno, a boa educação escolar torna-se importante para o preparo da vida social da criança, e não mais apenas a educação como elemento fundamental para a pessoa humana.

A ADOLESCÊNCIA E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A adolescência representa uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por mudanças significativas nas dimensões biológica, psicológica e social. Esse período é de extrema importância para que os adolescentes escolham um estilo de vida saudável, pois é quando se estabelecem hábitos e atitudes, incluindo hábitos alimentares.

Monitorar a qualidade dos alimentos consumidos durante a infância e adolescência é importante, pois pouco se sabe sobre os fatores que promovem mudanças no comportamento alimentar e como jejum, dietas irregulares e restritas, consumo compulsivo ou frequente de alimentos altamente energéticos, ricos em açúcar e gordura são frequentes para substituir alimentos saudáveis durante este alimento. Essas práticas são os principais responsáveis pela atual situação epidemiológica de sobrepeso, obesidade, deficiências nutricionais, doenças crônicas não transmissíveis e comportamentos de risco para transtornos alimentares na infância e adolescência.

As práticas de educação dietética podem servir como um meio para conscientizar as crianças e adolescentes sobre como e por que comer adequadamente, pois a alimentação e a nutrição são requisitos básicos para promover boas condições de saúde. As ações de saúde voltadas para crianças e adolescentes devem ser uma prioridade para todos os setores sociais, particularmente no contexto escolar.

O ambiente escolar representa um espaço apropriado para práticas de educação alimentar voltadas para crianças e adolescentes, pois se somam à maioria desses sujeitos, cada dia, incluindo educadores, estudantes, merendeiras, porteiros, pais, mães, avós, entre outros responsáveis pela educação, oferecendo parte das refeições diárias e influenciando diretamente os estudantes a alcançar autonomia, construir valores pessoais, crenças, conceitos e formas de conhecer o mundo.

Como espaço propício para atividades educativas, a escola deve oferecer refeições nutricionalmente adequadas, por meio da merenda escolar e dos alimentos comercializados nesse espaço, e desenvolver práticas educativas alimentares e nutricionais eficazes, que estimulem o consumo de alimentos saudáveis produzidos localmente, envolvendo familiares.

'participação.

O hábito alimentar é construído durante a formação do indivíduo e é influenciado por vários fatores, tais como preferência pessoal, tradição, etnia, interação social, conveniência, orçamento e praticidade, contudo, é na fase da adolescência que o jovem começa a optar por padrões de dietas e neste período o jovem é vulnerável a influências externas (ROSSI, MOREIRA e RAUEN, 2008).

A adolescência é frequentemente associada ao período de desenvolvimento humano marcado por biológica e transformações mentais que causam preocupações e sofrimento. O surgimento da sexualidade e da dificuldade para estabelecer a própria saúde são algumas das os elementos associados a esta fase. De acordo para a Organização Mundial de Saúde (OMS), esta fase envolve o tempo cronológico entre 10 e 19 anos de idade e é dividido em duas subfases: de 10 a 14 anos e de 15 a 19 anos. A fase de 10 a 14 anos é caracterizada como um período de alta demanda nutricional, como é nesta fase que as mudanças da puberdade começam.

De acordo com Head (1985, p.51):

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social. Todas essas mudanças são partes de um processo contínuo e dinâmico, que se inicia na vida fetal, vai se modificando durante a infância sob as influências favoráveis ou desfavoráveis do meio ambiente e do contexto social, e terminam com o completo crescimento físico e a maturação sexual, a consolidação da personalidade, a independência econômica e a integração do indivíduo em seu grupo social.

A alimentação saudável desperta representações que remissão para a compreensão do conhecimento social os sujeitos constroem sobre esse fenômeno - a de comer.

Comer é mais do que simplesmente consumir comida. Tem o significado do pessoal, social e relações culturais que estão envolvidas nesse ato. A cultura alimentar do

indivíduo está diretamente ligada a manifestação dessa pessoa na sociedade. Comida é um dos requisitos básicos da existência humana, e adquirir essa comida desempenha um papel importante na formação de qualquer cultura. Os métodos de procurar e processar esses itens alimentares são intimamente ligadas à cultura e ao social de um grupo expressão.

Gambardella, (1995, p. 81) afirma que:

Há estudos sobre a alimentação de grupos de adolescentes brasileiros que indicam uma alimentação pouco equilibrada, com carência de produtos lácteos, verduras, frutas e legumes e excesso de açúcar e gordura.

Comendo durante a adolescência e suas relações com a saúde do adolescente e as estruturas do conhecimento são estabelecidas. Essas representações fazem parte da realidade e são vistos como pertencentes ao grupo. Isto é, eles funcionar coletivamente através de interações e comportamentos.

É importante que a criança chegue à adolescência com hábitos alimentares bem consolidados. Se ao longo de seu crescimento ela teve isso em casa, mais tarde vai fazer escolhas melhores. Se a criança não teve uma alimentação saudável durante a infância, é preciso ter um cuidado especial na adolescência.

Muitas vezes os pais até recomendam uma alimentação saudável, mas os adolescentes não aceitam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ter uma rotina de alimentação saudável não deve ser uma preocupação apenas na vida adulta. Crianças podem ser estimuladas desde os primeiros anos de vida a experimentarem uma comida funcional. Nestes casos, as escolas se tornam importantes aliadas das famílias para facilitar o processo.

As escolas atuam como espaço de assimilação e multiplicação de conhecimentos e valores, promovendo saúde por meio de práticas que respeitem as diversidades culturais. A biologia é uma disciplina que contribui para o melhor andamento da saúde, pois conhecendo o nosso organismo, por meio do sistema digestivo podemos adquirir hábitos saudáveis.

A prática de hábitos saudáveis deve ser incentivada desde a educação infantil, portanto, as escolas que trabalham com crianças nessa fase devem desenvolver estratégias que incentivem o consumo de alimentos saudáveis, como atividades que estimulem uma alimentação saudável.

A alimentação saudável favorece no conhecimento do educando e possibilita a qualidade de vida. As ações pedagógicas, além de construir o conhecimento sobre a importância de se alimentar, influencia na promoção de hábitos alimentares saudáveis no seu cotidiano.

Por meio de projetos que decorrem o tema Alimentação Saudável pode se desenvolver a autonomia da criança para manter sua higiene pessoal, refletindo sobre as suas ações diárias em relação a sua saúde, o que engloba cuidado e preservação com o meio ambiente e com a higiene.

A escola tem extrema importância na formação dos hábitos alimentares de seus alunos. A boa alimentação é fundamental para a saúde e o bom desenvolvimento das crianças e adolescentes, além de influenciar no aprendizado, na concentração e no prazer de estudar. Por isso é tão importante desenvolver métodos que incentivem a educação alimentar na escola.

A alimentação das crianças reflete um pouco do seu cotidiano e da sua rotina. Em sala de aula, o professor convive com várias realidades diferentes e precisa agregar, administrar e, em alguns casos, gerenciar conflitos, como nos casos de crianças com intolerâncias e outros problemas alimentares.

Conclui-se que a Biologia contribui de forma direta para o incentivo de uma alimentação saudável, pois por meio do conhecimento do nosso sistema digestivo desde a Educação Infantil podemos adquirir hábitos de uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. RCNEI – Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil – Brasil:1998.

CATRIB, A.M.F. et al. Saúde no espaço escolar. In: BARROSO, M.G.T.; VIEIRA, N.F.C.; VARELA, Z.M.V. (Orgs.). Educação em saúde no contexto da promoção humana. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha, 2003.

DAVANÇO, G.M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. Rev. Nutr., v.17, n.2, p.177-84, 2004.

GAMBARDELLA, A.M.D. FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCHINI, C. Prática alimentar de adolescentes. Revista de Nutrição, v. 12, n. 1, jan./abr.1.999.

LEONELLO, V. M.; L'ABBATE, S. Educação em saúde na escola: uma abordagem do currículo e da percepção de alunos de graduação em Pedagogia. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.10, n.19, p.149-66, 2006.

LOUREIRO, I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Revista Portuguesa de Saúde Pública. v. 22, nº 2, p. 43- 55, jul./dez. 2004.

LIMA, Gabriela Guirao Bijos. 2008. O educador promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio da escola. Disponível em: http://www.fc.unesp.br/upload/gabriela_lima.pdf. Acesso em: 2 jun.2023.

OLIVEIRA, Lucivalda Pereira Magalhães de et al. Alimentação complementar nos primeiros dois anos de vida. Revista Nutrição. [online]. 2005, vol.18, n.4, p. 459- 469. ISSN 1678-9865.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodriguez & COLUCCI, Ana

Carolina Almada. 2003. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732003000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 2 jun.2023.

RODRIGUES, L. P. F.; ZANETI, I. C. B.; LARANJEIRA, N. P. Sustentabilidade, segurança alimentar e gestão ambiental para a promoção da Saúde e qualidade de vida. Revista Participação, n º 19, p. 22-28. 2011.

ROTENBERG, S.; VARGAS, S. Práticas alimentares e os cuidados da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. n º 4. Recife: IMP, 2004.