para educação infantil. Brasília: MEC/SEF. 1998.

FREIRE, P. A importância do ato de ler em três artigos que se completam. São

Paulo: Editora Autores Associados, 6ª edição, 1984.

KISHIMOTO, T. M. Alfabetização e letramento/literacia no contexto da educação infantil: desafios para o ensino, para a pesquisa e para a formação. Revista Múltiplas Leituras, v. 3, n. 1, p. 18-36, jan. jun. 2010

LERNER, D. É preciso dar sentido à leitura: Revista Nova Escola, set, 2006. Entrevista concedida a Marcio Ferrari.

LIRA, V. K; SILVA, A. Letramento na educação infantil. Rio de Janeiro: E-papers, 2003.

MOYLES, Janet R. A Excelência do Brincar. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SCARPA, Regina. Alfabetizar na educação infantil. Pode? Disponível em:

<http://revistaescola.abril.com.br/lingua-portuguesa/alfabetizacao inicial/alfabetizareducacao-infantil-pode-424823.shtml> Acesso em 20 nov., 2017. Publicado em NOVA ESCOLA Edição 189, FEVEREIRO 2006

SOARES, M. Letramento: um tema em três gêneros. Belo Horizonte, Editora Autêntica, 1998.

_____, M. Letramento: um tema em três gêneros. Belo Horizonte, Editora Autêntica, 2001.

_____, Magda B. Alfabetização e Letramento. Belo Horizonte: Contexto, 2006.

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação. Diretoria de Orientação Técnica. Orientações curriculares: expectativas de aprendizagens e orientações didáticas para Educação Infantil / Secretaria Municipal de Educação – São Paulo: SME / DOT, 2007.

CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO 6º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE MAUÁ

DEBORA MARTINS CAMPANHOLA RUTEN

RESUMO

Devido aos hábitos alimentares que estão sendo modificados na época contemporânea, a alimentação das crianças está ficando cada vez mais deficiente. A instrução nesta fase é imprescindível, cabendo informar o quanto se faz necessária a alimentação rica em frutas e legumes, por exemplo, e baseados na pirâmide alimentar para se manter a saúde física e intelectual. Esta instrução cabe em primeiro lugar à família, que deve ter em suas casas alimentos saudável, para desta forma, darem exemplos as crianças. E também a escola, como função formadora, deve instruir e orientar os estudantes quanto a uma alimentação balanceada. A prática pedagógica deve intervir então, em suas aulas com a ajuda de Sequências Didáticas, bem como por projetos desenvolvidos. Desta maneira, contribuindo para mudanças e melhoria das aulas.

Palavras-Chave: Alimentação saudá-

vel, crianças, informação.

1- INTRODUÇÃO

Na época contemporânea, que tem como características o êxodo rural e a urbanização podem ser observadas várias mudanças nos hábitos alimentares, principalmente com o desenvolvimento das indústrias alimentares, que se especializaram em vender alimentos prépreparados para facilitar a vida das mulheres que estão inseridas no mercado do trabalho. (NUNO, 2002)

Devido à estabilização monetária em nosso país, o preço dos alimentos industrializados foi reduzido, favorecendo as famílias com menor renda, pois de acordo com AQUINO e PHILIPPI (2002), quanto maior a renda per capita de um país, maior é o consumo dos alimentos. E o aumento desse consumo foi considerável a partir de 1994, como por exemplo, as sopas desidratadas e macarrão instantâneo.

Como se pode afirmar que é na fase da infância que são formados os hábitos alimentares, se fazem necessários alguns processos educativos nas mudanças do padrão alimentar da criança. Pois uma boa alimentação é fundamental para a saúde, sendo essa a fonte de todos os nutrientes necessários para as funções do organismo, e que a deficiência destes, torna o organismo incapaz de reagir aos agentes das doenças e causar distúrbios indesejados. (FLANDRIN, MONTANARI, 1996).

CORAZZINI et al, 2000 descreve que é na fase da adolescência, que o apetite se torna maior que em outras fases, pois o corpo sofre grandes mudanças biológicas e psicológicas, sendo necessária uma dieta equilibrada, composta por proteínas, vitaminas, açúcar, gordura e água. A preocupação com os hábitos alimentares deve ser uma prática constante das pessoas, uma vez que comer não é uma questão de quantidade, mas de equilíbrio e qualidade dos nutrientes. O bom funcionamento e a manutenção de nosso organismo estão muito relacionados com a nossa alimentação.

FERNANDES (2006) aponta como uma das causas de disfunção nutricional das crianças em fase escolar, a qualidade dos alimentos que estas têm preferência, como por exemplo, os salgadinhos, doces, refrigerantes e frituras, onde se faz necessário o estimulo dos hábitos alimentares saudáveis, como por exemplo, a ingestão de frutas e hortaliças.

Esse estímulo, primeiramente, provém da família, onde o comportamento alimentar dos pais tem grande influência para os filhos, então é importante que os pais adotem hábitos que sejam saudáveis às crianças, onde elas dificilmente irão gostar de frutas e verduras se em sua casa são ofertados apenas alimentos industrializados com baixo valor nutritivo. (GAGLIONE, 2003).

Em RODRIGUES et al (2007), está descrito a importância do café da manhã, pois evita que as crianças fiquem desatentas durante as aulas, contribuindo por uma melhor aprendizagem, e que a família e a escola devem estar atentas a este fato, e se necessário fazer a distribuição da merenda escolar antes do inicio das aulas, ao invés de ocorrer no entremeio das mesmas.

A escola tem como uma de suas finalidades, a promoção da saúde, onde reforça continuamente conceitos e informações, enfatizando o desenvolvimento dos educandos e sua integração com a sociedade, sendo desta maneira, um local ideal para o estimulo do consumo de alimentos saudáveis, por meio de projetos voltados à saúde e relacionados à educação alimentar e se ajustar com as necessidades do seu público. (GERMANO, 2003).

A Escola Estadual Olavo Hansen, em Mauá, é frequentada por várias crianças com deficiência alimentar, sendo que muitas delas têm sua principal refeição na instituição de ensino, devido ao baixo poder aquisitivo familiar que apresentam. Nessa escola, além da merenda oferecida no intervalo das aulas, antes do inicio das aulas, é oferecido também, um lanche como: leite, bolacha, vitamina de frutas, etc. pela manhã e nos períodos vespertino e noturno são oferecidos almoço ou o jantar, com arroz, feijão, carne, salada e muitas vezes, uma fruta. Em MOLINA et al(2010), fatores como cultura, socioeconômicos e demográficos influenciam diretamente na qualidade da alimentação das crianças. Considerando que uma família com problemas econômicos opta pelo uso e consumo de alimentos prontos e industrializados, pois seu custo é menor, enquanto alimentos naturais tem um custo maior e exigem um maior tempo de preparo.

Com base nessas informações, este estudo tem como objetivo caracterizar alguns dos hábitos alimentares dos alunos contribuindo para a compreensão dos fatores que os condicionam. Espera-se, também, que este trabalho reforce a ação pedagógica no sentido da construção de uma alimentação saudável.

2- Metodologia

Inicialmente, foi realizada uma Sequência Didática (SD) intitulada Alimente-se bem (Apêndice A), a 30 alunos do 6º ano do Ensino Fundamental, com idade entre 10 e 11 anos. A atividade foi composta por 8 aulas, onde foram descritas a anatomia e fisiologia dos órgãos do Sistema Digestório e a importância de uma alimentação adequada e balanceada, baseada na pirâmide alimentar e também uma oficina de reaproveitamento de cascas de frutas e legumes em bolos, tortas e sucos. O objetivo dessa atividade era sensibilizar e instruir os alunos e suas famílias quanto a uma alimentação adequada.

Após a realização das atividades, foram distribuídos questionários compostos por 10 perguntas objetivas e dissertativas sobre os hábitos alimentares da criança e de sua família (Apêndice B), aos 30 alunos que participaram da SD e também a outros 30 alunos de mesma série e idade que não participaram da SD.

Nas perguntas sobre o que comem em suas principais refeições e também nos intervalos destas, a intenção era investigar se os alunos mantém um habito alimentar saudável para a faixa etária. As perguntas sobre o local de principal refeição e o que comem no intervalo das aulas foram cabíveis para perceber se a escola pode contribuir ou não com uma alimentação adequada as crianças.

Sendo o objetivo desse trabalho, comparar os hábitos alimentares das crianças das duas salas, observando se houveram ou não diferenças nas respostas e também, relacioná-las ao meio so-

cioeconômico da comunidade em que a escola está inserida, sendo um estudo de natureza descritivo-analítica e de ordem qualitativa.

3- Resultados e Discussão

Os resultados do questionário serão apresentados a seguir em tabelas, sendo que na primeira coluna, estão as respostas dos 30 alunos que participaram da SD, enquanto na segunda coluna seguem as respostas dos 30 alunos que não participaram da SD. As respostas estão seguidas de comentários embasados nas Referências.

1) Normalmente, você faz quantas refeições por dia?

Uma	00	00
Duas	06	03
Três	11	16
Mais que três	13	11

Pode-se perceber que 25% dos alunos entrevistados em ambas as salas fazem mais que três refeições diárias e RODRIGUES (2007), afirma que na idade escolar em questão, é necessário que as crianças se alimentem em pequenas quantidades, distribuídas de 3 em 3 horas, devido estarem em fase de crescimento.

2) Durante as refeições, você:

Sempre come verdura e legumes	06	07
Às vezes come verdura e legumes	21	21
Nunca come verdura e legumes	03	02

Em RODRIGUES (2007), está descrito a importância dos vegetais na alimentação das crianças, bem como seu índice de nutrientes. Foi notado que apenas 2% consomem esses alimentos durante todas suas principais refeições e também 1% nunca comem.

3) No intervalo de suas refeições, você costuma comer:

Doces	09	07
Salgadinhos	01	06
Frutas	11	03
Não come	02	07
Outros	07 (Bolacha e pão)	07 (Bolacha e pão)

Quase 37% dos alunos que participaram da SD se alimentam de frutas no intervalo de suas refeições, enquanto que apenas 10% dos alunos que não participaram da SD fazem o mesmo consumo. CORAZZINI et al. (2000) ressalta a importância inserção de frutas no cardápio diário dos adolescentes.

4) Você costuma comer:

Rápido, engolindo pedaços grandes de alimentos.	01	29
Calmamente, mastigando bem os alimentos.	05	25

Ainda em CORAZZINI et al (2000), está descrito que a rápida mastigação é um fator que contribui com a obesidade, uma vez que ao ter uma alimentação muito rápida, não há a sensação de satisfação, e somente 10% do total dos entrevistados fazem suas refeições de modo rápido.

5) O que você costuma comer pela manhã?

Não come	01	01
Comem apenas pão ou bolacha	02	05
Comem cereais com leite	00	02
Comem bolacha ou pão e café	03	04
Comem pão ou bolacha e suco de frutas	03	00
Comem pão ou bolacha e leite com café ou achocolatado	19	18

Dos 60 alunos que responderam o questionário, 35 do total se alimentam bem no café da manhã, consumindo leite com café ou achocolatado e pão. Enquanto FERNANDES (2006), diz que é importante para o aprendizado e a atenção nas aulas a ingestão de um café da manhã reforçado, rico em carboidratos e derivados de leite. Dos 60 alunos entrevistados,

apenas dois comem frutas no período matutino.

6) Normalmente, o que você come no almoço e no jantar?

Arroz, feijão e legumes nas duas refeições.	04	02
Arroz, feijão e carne em uma refeição e lanche na outra.	03	03
Arroz feijão e carne em ambas as refeições	06	08
Arroz, feijão carne e macarrão em ambas as refeições.	00	04
Arroz, feijão, carne, verdura ou legume em ambas as refeições.	16	13
Apenas arroz e feijão em ambas as refeições	01	00

Quarenta e oito por cento dos alunos entrevistados tem em suas principais refeições arroz, feijão, carne, legume ou verduras, enquanto que 10% em uma de suas refeições ingerem lanches. Devido à tendência ao americanismo, como citado em RODRIGUES (2007) os brasileiros têm introduzido em suas principais refeições os lanches. Este fator pode desencadear a obesidade, e consequentemente, a diabetes.

7) No intervalo das aulas, você:

Come frutas	01	01
Come merenda escolar	15	04
Come salgados, balas e doces.	12	14
Não Come	01	05
Outros	01 (lanche de casa)	06 (refrigerante, pão e suco)

Em relação à alimentação durante o intervalo das aulas, na sala em que a SD foi aplicada, 50% dos alunos consomem a merenda escolar, segundo FERNANDES (2006) na merenda escolar devem ser inseridos alimentos como frutas e verduras, havendo a diminuição de alimentos gordurosos e calóricos. Dos sessenta alunos, 26 ingerem doces, salgadinhos e balas, o que contribui com as disfunções alimentares.

8) Sua principal refeição é feita:

Em casa	24	29
Na escola	06	00
Outros locais	00	01

Assim como RAMOS e STEIN (2000) citam em sua obra, o fato de oferecer alimentos saudáveis às crianças é responsabilidade da família que precisa oferecer alimentos adequados às crianças, pois estes se espelham na figura dos pais para alimentarem-se, e sendo que dos 98% dos estudantes fazem sua principal refeição em casa.

9) Você pratica atividades físicas?

Não	03	01
Sim	27	29
Qual?	Futebol, dança, educação física, correr.	Futebol, vôlei, correr, ginastica, educação física.

Quase 94% dos 60 alunos entrevistados dizem praticar esportes, em FERNANDES (2006) está ressaltada a importância dos esportes e das atividades físicas para as crianças, pois cada vez mais estes praticam menos esportes, sendo que ver televisão é uma de suas principais atividades, contribuindo para a obesidade.

10) Você come carne? (bife, carne moída, frango, peixe, etc.).

Raramente	06	01
Uma vez por semana	02	03
Em uma refeição por dia	02	03
No almoço e no jantar	20	23

Em RODRIGUES et al (2007), diz respeito a alimentação saudável e a inserção de carnes (proteínas) na alimentação das crianças e de sua importância para o crescimento destes, e pode-se perceber que se alimentam de forma correta cerca de 72% do total de alunos participantes da pesquisa.

Não foi significativa a diferença dos dados obtidos nas duas salas que o questionário foi aplicado, pois uma ação restrita em apenas oito aulas não traz grandes mudanças e devido, principalmente, aos

hábitos socioeconômicos e culturais da comunidade em torno da escola, como o notado em JUNGLE (2010).

4- CONCLUSÃO

O papel da escola nessa comunidade, que além de ser a de formadora de opiniões e saberes, é imprescindível na ajuda alimentar dessas crianças, que por muitas vezes, recebem uma alimentação balanceada e com os nutrientes que são necessários para um crescimento saudável somente ali e por isso que as compras dos alimentos são feitas de maneira criteriosa e carinhosa, pensando no bem estar dos estudantes.

Esperava-se que a SD tivesse uma maior influência na alimentação dos alunos e de suas famílias, porém foi um meio para rever as práticas pedagógicas utilizadas em sala de aula, a fim de atingir os objetivos propostos pelas atividades, trabalhando com projetos que interajam com a família e os sensibilize quanto à importância da alimentação saudável para as crianças. Foi notado que as famílias por terem um nível socioeconômico baixo, muitas vezes não podem oferecer a alimentação adequada para as crianças, tais como legumes, verduras, carnes e principalmente frutas.

Apesar da grande importância da escola na comunidade e da intenção de influenciar os hábitos alimentares, proposta pela SD, assim como descrito em GERMANO (2003), não foi possível alcançar os objetivos pedagógicos desejados, uma vez que fatores influenciaram fortemente essa mudança, dentre eles o fator socioeconômico dos familiares dos alunos participantes da pesquisa. (MOLINA, 2010).

REFERÊNCIAS

NUNO, Rui. A evolução da alimentação. Revista Veja, p52-55, jul. 2002.

FLANDRIN, Jean Louis; MONTANARI, Massimo. História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1996. 226p.

GERMANO, Maria Izabel Simões. Treinamento de manipuladores de alimentos: fator de segurança alimentar e promoção da saúde. São Paulo: Livraria Varela, 2003. P. 94.

CORAZZINI, Roseli, et al. Projeto Escola e Cidadania: módulos de biologia. São Paulo: Brasil, 2000. 640p.

AQUINO, Rita de Cássia, PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na Cidade de São Paulo. São Paulo: Revista de Saúde Pública, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_ arttext&p arttext&parttext&pid=S0034-89102002000700001&1ng=pt&nrm=

iso>. Acesso em 04 out. 2011.

MOLINA, Maria, et al. Preditores socioeconômicos da qualidade de alimentação das crianças. São Paulo: Revista de Saúde Pública, 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500003&lng =pt&nr =iso>. Acesso em 04 out. 2011.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.76 (Supl. 3): S229-S237, 2000. Disponível

em: <http://www.fag.edu.br/professores/fabiana/Est%E1gio%20ESCOLA/Desenvolvimento%20d o%20comportamneto%20alimentar%20infantil.pdf.> Acesso em 15 ago. 2011.

RODRIGUES, Maria de Lourdes Carlos, et al. Alimentação e nutrição no Brasil. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. 93 p.

FERNANDES, F. M. Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES. Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

JUNGES, C.. Influencia da cultura no comportamento alimentar de gestantes: contribuições para enfermagem. 2010.107f. Tese (Mestrado em Enfermagem).

Universidade Federal de Santa Maria, RS. 2010.

GAGLIONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-62.

APÊNDICES

Apêndice A- Sequência Didática: Alimente-se bem

Título:	Alimente-se bem
Público Alvo:	Público Alvo: 35 alunos da 3ª série do Ensino Fundamental da Escola Estadual Olavo Hansen - Maud - SP Objetivos Gerais: - Instruir sobre a importância de uma dieta rica em alimentos saudáveis, como: vegetais, frutas, legumes, leite, ovos, etc; - Orientar o quanto a alimentação é importante para o desenvolvimento físico e intelectual; - Informar e sensibilizar sobre o aproveitamento de cascas de frutas e legumes para diversificar a alimentação.
Problematização:	De acordo com as informações cedidas pela direção da escola, muitos dos alunos que frequentam as aulas, apresentam deficiências alimentares, sendo necessário que seja oferecido merendas outras, a parte da convencional.
Objetivos Gerais:	- Instruir sobre a importância de uma dieta rica em alimentos saudáveis, como: vegetais, frutas, legumes, leite, ovos, etc; - Orientar o quanto a alimentação é importante para o desenvolvimento físico e intelectual; - Informar e sensibilizar sobre o aproveitamento de cascas de frutas e legumes para diversificar a alimentação.

Conteúdos e Métodos			
Aula	Objetivos Específicos	Conteúdos	Dinâmicas
1	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Os órgãos constituintes do sistema digestório.	Em grupos, os alunos terão disponibilizado papel pardo para desenharem o contorno do corpo e localizar dentro aquele contorno os órgãos constituintes do sistema digestório.
2	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Os órgãos do sistema digestório e sua fisiologia.	Explicação sobre a anatomia e fisiologia dos órgãos constituintes do Sistema digestório
3	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Pirâmide alimentar.	Explicação sobre a composição da pirâmide alimentar
4	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Pirâmide alimentar.	Elaboração em grupo de cartazes com a pirâmide alimentar.
5	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Distúrbios alimentares	Reflexão e debate sobre anorexia e bulimia, bem como o problema da desnutrição atual, embasados em fotografias e reportagens sobre o assunto.
6	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Composição dos alimentos	Utilização de diversos rótulos de alimentos do cotidiano dos alunos para análise de sua composição (gorduras, açúcares, vitaminas, etc.).
7	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Pirâmide alimentar.	Oficina para os alunos reaproveitarem cascas de alimentos e inseri-las em sua alimentação.
8	Compreender o funcionamento do Sistema digestório	Pirâmide alimentar.	Realização de uma confraternização de alimentos saudáveis, onde cada grupo se responsabilizará em levar os alimentos da pirâmide alimentar
Avaliação:	Os alunos serão avaliados de forma contínua, durante todas as aulas de Ciências. Assim como todos os projetos da escola, será atribuída uma nota de acordo com o grau de interesse e participação individual, onde todos professores atribuirão/ agregarão essa nota em sua disciplina.		
Referências:	Trivellato, José et. al. **Funções da nutrição**. Ciências: natureza e cotidiano. São Paulo: FTD, 2004.		
Bibliografia consultada:	Trivellato, José et. al. **Funções da nutrição**. Ciências: natureza e cotidiano. São Paulo: FTD, 2004.		

Apêndice B – Questionário aplicado aos alunos

1) Normalmente, você faz quantas refeições por dia?

( ) uma ( ) duas ( ) três ( ) mais três

2) Durante as refeições, você:

( ) sempre come verduras e legumes

( ) as vezes come verduras e legumes

( ) nunca come verduras e legumes

3) No intervalo de suas refeições, você costuma comer:

( ) doces ( ) Salgadinhos

( ) frutas ( ) não come

( ) Outros. Especifique:_____

4) Você costuma comer:

( ) rápido, engolindo pedaços grandes de alimentos

( ) calmamente, mastigando bem os alimentos

5) O que você costuma comer pela manhã?

_____

6) Normalmente, o que você come no almoço e no jantar?

_____

7) No intervalo das aulas, você:

( ) come frutas ( ) come salgados, balas, doces

( ) come a merenda escolar ( ) não come

( ) Outros. Especifi

que:_____

8) Sua principal refeição é feita:

( ) em casa ( ) na escola ( ) em outros locais

9) Você pratica atividades físicas?

( ) Não ( ) Sim.

Qual?_____

10) Você come carne? (bife, carne moída, frango, peixe, etc)

( ) raramente ( ) Em uma refeição por dia ( ) Uma vez por semana ( ) no almoço e no jantar

Apêndice B – Questionário aplicado aos alunos

que:_____

_____

8) Sua principal refeição é feita:

( ) em casa ( ) na escola ( ) em outros locais

9) Você pratica atividades físicas?

( ) Não ( ) Sim.

Qual?_____

10) Você come carne? (bife, carne moída, frango, peixe, etc)

( ) raramente ( ) Em uma refeição por dia ( ) Uma vez por semana ( ) no almoço e no jantar