é essencial nesse momento, transformando essa prática em um dispositivo de evolução de todos, evitando assim, de trazer toda a responsabilidade sobre o aluno e corroborando para um ambiente afável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo auxilia a avaliar as metodologias utilizadas em sala de aula e as práticas educativas que torna possível o ambiente educacional em um local acolhedor, diminuindo as desigualdades sociais, promovendo um olhar coletivo e ressaltando na comunidade atitudes humanizadora e produtora de conhecimento. Além de permitir que o aluno se sinta pertencente ao lugar, evitando o abandono.

Nem sempre as pessoas estão preparadas para as mudanças, porém elas fazem parte da evolução e a escola está em constante transformação, ela é um espelho da sociedade, portanto é necessário a adaptação, tornar-se resiliente faz parte de um processo de evolução, no qual é uma característica inerente ao ser humano em progresso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARMSTRONG, T. Inteligências Múltiplas na sala de aula. 2a ed., Trad. Maria Adriana

Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001

BRASIL. Lei das Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei no 9394/96, de 20 de dezembro de 1996.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. São Paulo: Paz e terra, 2002.

KLEINA, Claudio. Metodologia da Pesquisa e do trabalho científico. Curitiba, 2016

MORIN, Edgar. Educação e complexidade: os sete saberes e outros ensaios. São Paulo:

Cortez, 2004.

ZABALA, Antoni. A Prática educativa. Rio Grande do Sul: Reimpressão, 2010.

A SAÚDE E O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS NO ESPAÇO ESCOLAR

ANGELA DE CARVALHO MARTINS MALDONADO

RESUMO

Esse artigo procura refletir a respeito da saúde e do desenvolvimento das crianças no espaço escolar. A disponibilidade de alimentos agradáveis, seguros e nutritivos, sustentados por um ambiente alimentar saudável, é fundamental para a promoção de melhores dietas nas escolas. A implementação de padrões e políticas, juntamente com o desenvolvimento das capacidades das comunidades escolares, é uma das principais prioridades na promoção de ambientes saudáveis de alimentação escolar e refeições em todo o mundo. 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.

Palavras- chave: Alimentos Agradáveis; Dietas; Formação Integral.

INTRODUÇÃO

O crescimento e desenvolvimento da criança é um processo contínuo, mas mais importante durante os primeiros anos de vida e durante a puberdade e adolescência, que é quando ocorre o crescimento acelerado. Na puberdade e na adolescência é quando a taxa de crescimento faz com que uma dieta inadequada cause um atraso no crescimento devido à falta de fornecimento adequado de nutrientes.

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, 2004, p. 81).

A alimentação saudável é o que permite que crianças e adolescentes cresçam, desenvolvam e mantenham uma ótima saúde, evitando doenças degenerativas relacionadas à alimentação na idade adulta.

A regra mais importante da alimentação

saudável é que as contribuições nutricionais devem ser recebidas nas proporções adequadas, mantendo o equilíbrio dos macronutrientes.

Espera-se que os bebês tripliquem seu peso com um ano de idade, de acordo com a Academia de Nutrição e Dietética, tornando-o o período de crescimento mais rápido da vida humana. Além disso, a primeira infância é um período importante para o desenvolvimento cognitivo, comportamental e físico. Uma dieta saudável e nutritiva é um dos fatores mais importantes para garantir que uma criança atinja o desenvolvimento ideal.

A alimentação correta na infância é importante, pois o corpo da criança está crescendo e se formando, por isso está mais vulnerável a qualquer problema nutricional.

Uma alimentação saudável e balanceada é essencial para o estado de saúde das crianças, e um fator determinante para o bom funcionamento do corpo, bom crescimento, ótima capacidade de aprender, comunicar, pensar, socializar e se adaptar a novos ambientes e pessoas, bom desenvolvimento psicomotor e em última instância para a prevenção de fatores de risco que influenciam o aparecimento de algumas doenças.

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (GOWDAK, 2006, p.64).

A boa nutrição é a primeira linha de defesa contra muitas doenças infantis que podem deixar suas marcas nas crianças para o resto da vida.

Uma dieta saudável fornece ao corpo uma grande variedade de alimentos em quantidades suficientes para o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados. Para que esta dieta seja completa, todos os grupos de alimentos devem ser consumidos incluindo carboidratos, frutas e vegetais, proteínas, laticínios, gorduras e açúcares. A chave é encontrar um equilíbrio no consumo de cada grupo de nutrientes.

As crianças estão em um período de crescimento importante, então seu corpo tem necessidades muito altas de energia e nutrientes. Cada grupo de alimentos tem funções específicas e essenciais, por isso é importante incentivar nossos filhos a manter uma alimentação variada.

Durante a primeira infância, o corpo está crescendo a um ritmo alarmante. Essa taxa diminui após 1 ano de idade e pode ocorrer em surtos durante a infância, adolescência e puberdade. Uma criança precisa de uma dieta adequada para fornecer nutrientes e energia suficientes para seu crescimento, sem reduzir a capacidade de seu corpo de se manter saudável. Além disso, quase metade da massa esquelética do adulto é formada durante a adolescência. Uma dieta saudável, rica em cálcio e outras vitaminas e minerais essenciais, permitirá um crescimento físico e esquelético ideal.

As disfunções cognitivas e emocionais são um fardo crescente em nossa sociedade. Os fatores exatos e os mecanismos subjacentes que precipitam esses distúrbios ainda não foram elucidados. Além de nossa composição genética, a interação entre desafios ambientais específicos que ocorrem durante períodos de desenvolvimento bem definidos parece desempenhar um papel importante.

Como ponto de partida, o leite materno é o primeiro alimento que marca o futuro da saúde de um bebê, estando diretamente relacionado a um maior desenvolvimento intelectual e psicomotor. Então, em crianças em idade pré-escolar e escolar, a necessidade de comer corretamente é a chave para um crescimento saudável e forte.

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. (PHILIPPI, ET. AL, 2003)

O conceito poderia ser resumido como “alimente-se bem para pensar melhor” e enfatiza a importância de oferecer às crianças um café da manhã rico em cereais, frutas e laticínios, concentrando-se em oferecer-lhes um almoço diário saudável para levar para a escola e ter um bom desempenho escolar.

Em crianças em idade pré-escolar e escolar, a necessidade de uma dieta correta é fundamental para que cresçam saudáveis e fortes.

Crianças pequenas, cujos cérebros estão se desenvolvendo rapidamente, precisam de uma dieta rica em nutrientes para ajudá-las enquanto processam o mundo ao seu redor. Sem os nutrientes certos, crianças pequenas e crianças em idade pré-escolar podem ter dificuldades para desenvolver as habilidades de manter a concentração, o que se torna cada vez mais importante à medida que envelhecem.

A alimentação afeta o crescimento físico e intelectual, daí a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Os alimentos desempenham um papel muito importante na saúde das pessoas. É fundamental que durante a infância as crianças tenham uma boa alimentação e aprendam a se alimentar corretamente.

É na infância que os hábitos alimentares são estabelecidos e, se não forem estabelecidos corretamente, serão muito difíceis de

mudar. Com rotinas alimentares adequadas e um estilo de vida saudável, reduziremos as chances de a criança sofrer determinadas patologias na idade adulta. Além disso, evitaremos distúrbios nutricionais, anemia, sobrepeso ou obesidade. A infância é a fase da vida em que ocorrem mais mudanças, tanto físicas quanto intelectuais, e é nisso que reside a importância da alimentação infantil.

Em geral, recomenda-se que a alimentação dos mais pequenos seja rica em cereais, frutas e vegetais, e pobre em gorduras saturadas e sal. Embora em menor quantidade, você também deve consumir ovos, laticínios e peixes. Limitar a ingestão de carnes vermelhas e derivados e incorporar a água como bebida essencial nas refeições diárias são outras dicas para as crianças seguirem uma alimentação saudável e balanceada.

Alimentos com calorias vazias, como açúcar ou doces industriais, devem ser restritos. Eles fornecem muita energia, mas poucos nutrientes e podem ser prejudiciais se ingeridos em excesso. A curto prazo podem causar cáries e, em um futuro não muito distante, sobrepeso ou obesidade.

É preciso ter em mente que cada criança é diferente e sua alimentação pode variar de acordo com suas necessidades. Cada vez mais crianças são alérgicas ou intolerantes a vários alimentos. Se nos encontrarmos nesta situação, o melhor é procurar um profissional de nutrição infantil. O especialista irá preparar um cardápio exclusivo, após ter estudado o caso, para que a criança possa ter uma alimentação saudável substituindo alguns alimentos por outros.

SAÚDE NO ESPAÇO ESCOLAR

Os espaços de escolarização não são meros cenários ou cenários onde a aprendizagem dos alunos acontece, mas estão implicados na produção de conhecimento e identidades / subjetividades - os espaços incorporam valores, crenças e tradições específicas.

A partir da ênfase nos problemas da doença e da saúde mental tem se movido em direção a um novo momento, em que, o conceito de saúde tem sido tomado não só mais habilidoso, mas, sobretudo, essencialmente diferente.

A saúde começa a ser definida não pela ausência de doença ou ausência de sintomas, mas por características distintivas específicas, relacionadas não apenas à condição biológica, mas à condição subjetiva e sócio historicamente determinada do homem.

No marco dessa concepção, assumimos o conceito de saúde elaborado por Gonzáles (1993, p. 3) que expressa:

A saúde, no entanto, é um processo qualitativo que define o funcionamento integral do organismo, integrando sistemicamente o somático e o psíquico, formando uma unidade onde a afetação de um age necessariamente do outro.

E depois: (p.11)

A saúde não é a ausência de sintomas, mas um funcionamento integral que aumenta e otimiza os recursos do organismo para reduzir sua vulnerabilidade aos diferentes agentes e processos causadores de doenças.

A saúde, concebida como tal, é uma função, entre outros fatores, do desenvolvimento de um conjunto de recursos subjetivos no sujeito que permite uma adequada inter-relação com a situação social em que vive e com as contradições e conflitos que enfrenta a cada dia.

A saúde também é uma função de um modo de vida saudável, que, em sua natureza complexa e determinada, depende, em grande parte, dos recursos subjetivos do sujeito, que é quem o assume por fim.

Consideramos necessário enfatizar que o conceito sociológico de modo de vida, tal como está sendo trabalhado por um grupo de autores, inclui não apenas o conjunto de atividades concretas de vida que os sujeitos realizam sob certas condições socioculturais, mas também um conjunto de atividades. Fatores subjetivos que expressam o caráter ativo do sujeito em sua condição de sujeito de seu modo de vida (Poltrony, 1989, González, 1993).

Enfatizando a importância para a saúde das atividades que compõem o modo de vida e seu significado psicológico González (1993, p. 23) afirma:

No entanto, existe um amplo espectro de doenças em que o modo de vida do sujeito, bem como sua capacidade de enfrentar a vida sem se tornar objeto de situações permanentes de estresse, são determinantes para sua prevenção e controle, entre os quais doenças cardiovasculares, doenças angiológicas, diabetes, câncer e muitas outras, cuja manifestação, principalmente as cardiovasculares, estão à frente do quadro epidemiológico que o país apresenta atualmente.

O modo de vida, a saúde e a personalidade estão intimamente relacionados entre si e, ao mesmo tempo, estão intimamente ligados à educação. Entretanto, a concepção tradicional de saúde, em seu sentido estreito e biologístico, tem favorecido que a saúde e a educação tenham sido concebidas, por muito tempo, como duas esferas relativamente independentes.

Devemos enfatizar que a promoção e a educação para a saúde constituem uma função da sociedade como um todo e de cada uma de suas instituições. Políticas sociais, emprego, cultura, valores, etc., têm um impacto importante e diferenciado na saúde de diferentes grupos, camadas e classes

da sociedade. A família, os meios de comunicação e a escola constituem contextos importantes para a educação e a promoção da saúde, sempre em íntima relação com o contexto macro - social em que estão inseridos.

Consideramos que as contribuições da escola em relação à saúde humana são essenciais e múltiplas. Vamos tentar conceituá-los, pelo menos, de maneira didática, em cinco principais que mantêm inter-relações próximas entre si. Um deles, talvez o mais elementar, é fornecer ao sujeito uma formação cultural mínima que lhe permita compreender as várias mensagens de saúde que são disseminadas por meio de diferentes canais: rádio, televisão, cartazes, jornais, revistas, livros, etc.

Uma segunda contribuição é aquela relacionada à preparação para o trabalho. A instituição escolar deve fornecer uma formação básica que constitua, dentro de um conjunto complexo de fatores, um fator importante para uma inserção favorável na vida profissional, não apenas como uma forma de realização humana, mas também como forma de satisfazer necessidades básicas, elementos essenciais para a saúde.

É importante destacar, em relação a esse aspecto, a complexa inter-relação entre as escolas e a sociedade e, principalmente, a necessidade de a sociedade garantir, com estratégias econômicas e sociais adequadas, o acesso real de todos a um processo educacional institucionalizado de qualidade. Esta questão é importante porque muitas vezes a escola (no caso de a criança ter acesso a ela), torna-se, de fato, um espaço de exclusão, que se expressa nas altas taxas de abandono escolar que caracterizam muitos sistemas educativos. O fracasso é atribuído unilateralmente ao aluno, que, incapaz de atender às demandas da instituição, o abandona, iniciando, na maioria dos casos, um curso de frustrações e fracassos inquestionavelmente prejudiciais à saúde individual e social.

Um aspecto específico em relação à preparação para o trabalho é aquele relacionado ao papel da escola na orientação profissional de crianças e jovens. Entendemos orientação profissional como o conjunto de ações educativas sistêmicas voltadas, fundamentalmente, ao desenvolvimento, no sujeito, do conjunto de recursos psicológicos, que medeiam a escolha autodeterminada da profissão e o consequente vínculo positivo com ela.

Segundo Rodrigues (2011, p. 23):

Além de promover a alimentação saudável, é preciso, também, promover a alimentação sustentável, que utiliza os produtos industrializados com moderação, valorizando os produtos regionais e a culinária tradicional. E, para complementar, alia-se à educação para a gestão ambiental, onde são levantados aspectos essenciais para a saúde como a consciência sobre o uso e a qualidade da água, a produção e destino de resíduos, a reflexão sobre o uso de agrotóxicos na produção de alimentos, entre outros.

As diretrizes para a promoção de alimentação saudável nas escolas foram recentemente instituídas como um elemento a ser contemplado no projeto político pedagógico das unidades escolares.

A saúde e a escola estão interligadas entre si. Os indicadores de saúde melhoram com a educação e a boa saúde melhora o desempenho escolar. No ambiente escolar, a saúde é promovida por meio da qualidade do espaço físico e social; ambiente cultural e organizacional; e técnicas de ensino. A promoção da saúde na escola tem ampla abrangência, com repercussões nas comunidades e produção coletiva de conhecimentos relacionados à saúde.

Os problemas de saúde dos estudantes podem ter um impacto significativo no desempenho acadêmico. Por exemplo, crianças com problemas de saúde bucal e crianças com asma têm três vezes mais chances de perder a escola do que outras crianças.

Além disso, os estudantes de baixa renda têm um risco maior de problemas de saúde que dificultam o aprendizado. Pesquisas sugerem que, a menos abordemos essas disparidades de saúde, os esforços para fechar a lacuna de desempenho acadêmico ficarão comprometidos.

Serviços de saúde baseados na escola são essenciais para abordar essas questões. Estes podem incluir uma ampla variedade de serviços de saúde física, comportamental e mental prestados por enfermeiras escolares, em centros de saúde baseados na escola ou através de parcerias com organizações de saúde locais.

A educação em saúde constrói conhecimento, habilidades e atitudes positivas dos alunos em relação à saúde. A educação em saúde ensina sobre saúde física, mental, emocional e social. Ela motiva os alunos a melhorar e manter sua saúde, prevenir doenças e reduzir comportamentos de risco.

Alguns exemplos que professores podem seguir são:

• Ensinar os alunos com deficiências físicas, médicas ou cognitivas;

• Ensinar estudantes de várias origens culturais;

• Ensinar os alunos com proficiência limitada em inglês; Usando métodos de ensino interativos, como dramatizações ou atividades de grupos cooperativos;

• Ensinar habilidades essenciais para mudança de comportamento e orientar a prática do aluno nessas habilidades;

• Ensinar normas e crenças sociais

promotoras da saúde; Técnicas de gerenciamento de sala de aula, como treinamento de habilidades sociais, modificação ambiental, resolução de conflitos e mediação, e gerenciamento de comportamento;

• Estratégias para envolver pais, famílias e outros na aprendizagem dos alunos;

• Avaliar o desempenho dos alunos na educação em saúde;

• Atualizações médicas sobre informações de saúde e tendências de saúde.

• Ter uma ou mais de uma pessoa que supervisiona ou coordena a educação em saúde.

• Envolva pais e familiares na educação em saúde.

• Certifique-se de que o currículo de educação em saúde seja planejado, sequencial e apropriado para o desenvolvimento, a fim de abordar melhor todos os resultados de instrução de saúde (áreas de conteúdo necessárias).

• Fornecer informações de saúde aos pais e famílias por meio de materiais educativos enviados para casa e envolvimento em atividades patrocinadas pela escola.

• Proporcionar oportunidades para educadores de saúde para coordenar a instrução com professores de outras disciplinas e integrar a Saúde em outras áreas de conteúdo, particularmente Ciências, Educação Física.

• Revise e atualize o currículo regularmente - no máximo, a cada cinco anos.

Problemas de saúde e sociais têm ressaltado a necessidade de colaboração entre famílias, escolas, agências, comunidades e governos na adoção de uma abordagem abrangente para a promoção da saúde na escola.

Cientistas de saúde estabeleceram que cinquenta por cento das doenças prematuras, ferimentos e mortes se devem a um estilo de vida pouco saudável. A experiência e as evidências de pesquisa sugerem que uma abordagem abrangente de saúde escolar pode melhorar os conhecimentos, atitudes e comportamentos relacionados à saúde dos alunos.

É também reconhecido, no entanto, que outros determinantes importantes do estado de saúde, como a genética, o sistema de prestação de cuidados de saúde e fatores socioeconômicos, culturais e ambientais exigem uma abordagem multifacetada para a manutenção e melhoria do estado de saúde.

POLÍTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A INTERVENÇÃO DAS ESCOLAS

O Ministério da Saúde e o da Educação são corresponsáveis por assegurar a implantação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e, consequentemente, de parte da Política Nacional de Promoção de Saúde nas escolas, em consonância com os critérios de execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Este último, por sua vez, tem como objetivos atender as necessidades nutricionais do aluno no período escolar e, nesse contexto, promover hábitos alimentares saudáveis. Ademais, a Alimentação Escolar disciplinada pela lei nº 11.947/2009 inclui a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. Considerando-se a gestão descentralizada da educação, os municípios passam a elaborar planos e projetos governamentais para traduzir em ações as normatizações que ainda são centralizadas.

Nas últimas décadas é notável que as mudanças no perfil alimentar, estilo de vida e o padrão de saúde da população brasileira, tiveram impacto nos índices de obesidade do país (WENDLING, 2013).

A relação entre esses índices de prevalência não se firma apenas nessa questão. O excesso de peso está relacionado com o estilo de vida, o comportamento desiquilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo. Posteriormente está associado às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que já alcançou um total de óbitos em 72% no Brasil (SCHIMIDT, 2011; DUNCAN, 2011).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2008-2009, a prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes, tem aumentado de maneira significativa. A obesidade atingiu 16,6% do total de meninos e 11,8% das meninas de 05 a 09 anos. A pesquisa também relata que a prevalência é mais frequente no meio urbano do que no meio rural (IBGE, 2010). Diante desse contexto, a necessidade do controle e prevenção da obesidade infantil, está vinculada às politicas públicas e programas de promoção da saúde, que buscam adequar e melhorar os hábitos alimentares saudáveis e juntamente com a prática de atividades físicas (REIS, 2011; VASCONCELOS, 2011; BARROS, 2011).

Por observar que a escola é um espaço educativo e formador e com o

objetivo formar cidadãos capazes de viver nesta sociedade repleta de novas tecnologias e consumismo exagerado, uma das metas a serem atingidas pela escola é a formação de valores e hábitos e entre eles está à consolidação dos hábitos de higiene e alimentação que propiciam uma qualidade na saúde física e mental.

Percebe-se que durante o horário do almoço, há uma resistência das crianças a se servirem de legumes, verduras e carnes. Al-

gumas crianças se servem apenas de arroz.

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, 2002, p.36).

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.

De acordo com os Parâmetros Nacionais de Qualidade para a Educação Infantil (2006, p.17):

Na instituição de Educação Infantil são perpassadas pela função indissociável do cuidar/educar, tendo em vista os direitos e as necessidades próprias das crianças no que se refere à alimentação, à saúde, à higiene, à proteção e ao acesso ao conhecimento sistematizado.

Para que a Educação Infantil possa intervir na alimentação saudável das crianças é necessário que se faça um trabalho significativo, como apresentação de vídeos explicativos sobre a importância das vitaminas para o crescimento saudável, a importância dos hábitos de higiene, na preparação dos alimentos para consumo. Hábitos de higiene corporal, como escovar os dentes, lavar as mãos antes das refeições, entre outros que fazem parte do nosso cotidiano.

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:

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

II - 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;

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

IV - 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;

V - 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.

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.

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.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E. Educação, saúde e Qualidade do Alimento. Universidade Federal de Santa Catarina.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica, Departamento de Articulação e Desenvolvimento dos Sistemas de Ensino. Curso Técnico de Formação para os Funcionários da Educação. Brasília: Ministério da Educação, 2007.

BRASIL. PNAE. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/programas/pnae. Acesso em 09 out 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde e Ministério da Educação. Portaria Interministerial.

MS/MEC nº 1010 de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação, 2006.

BRASIL. RCNEI – Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil –

Brasil:1998.

BRASIL. IEC/FIOCRUZ. Promoção da saúde. Declaração de Alma-Ata. Carta de

Ottawa. Declaração de Adelaide. Declaração de Sundsvall. Declaração de Santafé de Bogotá. Declaração de Jacarta. Rede de Megapaíses. Declaração do México. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. Referenciais Curriculares Nacionais para a Educação Infantil.

Brasília, 1997a.

CASSOL, A.; SCHNEIDER, S. Produção e consumo de alimentos: novas redes e atores. Lua Nova: Revista de Cultura e Política, São Paulo, nº 95, mai./ago. 2015.

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In:

CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda.

Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: http://www.fomezero.gov.br/conferencia.

Acesso em: 14 out de 2021.

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.

DANIELSKI, Vanderlei. Ansiedade - Por que a criança se sente sufocada? Ed.

AveMaria. São Paulo. 2003.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo dicionário da Língua Portuguesa. 2. ed. 36. reimp. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

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.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduar-