PEDAGOGIA E NUTRIÇÃO: A RELEVÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E INTELECTUAL DA CRIANÇA

REGIANE DE SANTANA SANTOS E SANTOS

RESUMO

O objetivo desse estudo é de compreender os princípios de uma alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual da criança. O tema será introduzido com base na promoção da saúde na escola, tornando-se um eixo fundamental em nível nacional, deixando claro um olhar no qual a escola é um espaço de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento fundamental, no qual se adquirem valores fundamentais. Durante o desenvolvimento desse trabalho de conclusão de curso, faz-se algumas citações nas quais descrevem que a escola é o lugar ideal para se desenvolver programas da Promoção e Educação em Saúde de amplo alcance e repercussão, exercendo uma grande influência sobre seus alunos nas etapas formativas e mais importantes de suas vidas. Nas considerações finais desse artigo deixa-se claro que a Alimentação Saudável é um eixo fundamental para o desenvolvimento físico e intelectual das crianças.

Palavras-chave: Desenvolvimento Físico e Intelectual. Alimentação Saudável. Etapas Formativas. Saúde.

INTRODUÇÃO

O tema do artigo é Pedagogia e nutrição: a relevância da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual da criança. A escolha desse tema se deu devido a preocupação gerada entre os professores de escolas de Educação Infantil e Fundamental, aos quais procuram conhecimentos de como se trabalhar com as crianças para que elas tenham uma alimentação saudável nos períodos que permanecem na escola. Tem como objetivo principal compreender a necessidade da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual da criança e os objetivos específicos como conhecer a alimentação saudável para o desenvolvimento infantil, apresentar os benefícios da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual e compreender a necessidade da alimentação saudável para o pleno desenvolvimento.

O problema da pesquisa é: a alimentação saudável favorece o desenvolvimento físico e intelectual da criança? Essa questão é respondida no desenvolvimento do trabalho.

Esse tema é de suma importância para os profissionais da área da educação e da saúde por se tratar de um assunto relacionado ao desenvolvimento integral do ser humano.

A PEDAGOGIA E A NUTRIÇÃO

Falar em Pedagogia, não se trata de falar de um mero termo, nem mesmo, designa-la como apenas uma atividade, é mais do que isso. Pode-se assim, contemplar algumas definições que cabem para a pedagogia.

Percebe-se nas pesquisas realizadas nela, vertentes que existiram, as quais influenciaram e influenciam muito a educação no mundo e consequentemente no Brasil, com suas distintas tradições e culturas, essas relações deixaram um legado de recomendações e responsabilidades do que se deve e não se deve aderir no processo educativo.

Segundo Ghiaraldelli (2010), esses influenciadores são: Johann Friedrich Herbart (1776-1841), que desenvolveu questões estritamente ligadas a educação, com sua corrente filosófica ligada ao realismo. O francês Émile Durkheim (1858-1917), onde sua preocupação inicial era a educação, com sua corrente: sociologia / positivista. E o Norte-americano John Dewey (1859-1952), o qual exerceu grande influência no movimento de renovação da educação em várias partes do mundo, funcionando como sinônimo de filosofa da educação.

Vê- se que Herbart , deixou um legado do qual, concebia a formação moral do caráter do aluno, como fim supremo da educação, por meio de uma instrução educativa que introduzisse ideias corretas na mente dos alunos.

Com Durkheim observa-se que, este, tratava à educação como uma socialização da geração jovem pela geração adulta, afirmando que quanto mais eficiente fosse esse processo, melhor seria o desenvolvimento da comunidade em que a escola estivesse inserida.

De acordo com Ghialdelli essa parte vivenciada pela educação é tratada como uma pedagogia que,

> [...]essa pedagogia foi, durante bom tempo, a responsável pelo principal método didático na Europa e América. Ela chegou a rivalizar com a pedagogia dos religiosos católicos, por exemplo, a pedagogia dos jesuítas, que haviam sido bastante influentes no século anterior. [...] Ele, Herbart, fez sucesso não só na Alemanha, mas também nos Estados Unidos e na França. Nos Estados Unidos teve êxito ao menos até por volta de 1900. [...] Foi então que a literatura filosófica, psicológica e educacional de Dewey e outros, próximos da ideia do progressivíssimo, começou a tomar conta dos Estados Unidos, desbancando

a influência de Herbart. [...] (GHIARALDELLI, 2010, p.16- 17).

Constata-se que a educação dos jesuítas, baseava-se nas virtudes, isto é, nos valores cristãos. Deixaram: patrimônios de colégios organizados em rede, e como método pedagógico um currículo comum, porém, acredita-se que, eles contribuíram para o fortalecimento das estruturas de poder hierarquizados e de privilégios para um pequeno grupo. Repara-se com isso que, não havia uma igualdade de instrução em seu método de ensino. Presume-se que, por esse motivo, a corrente filosófica realista Herbart rivalizou com os Jesuítas, sendo tão influente e perdurando por longos períodos, por tratar da formação moral e do caráter do aluno, foi o fundador da pedagogia como disciplina acadêmica, sendo criticado como intelectualista e memorizador pelos seguidores do pragmático Dewey.

Percebe-se que com a chegada de Dewey, referência no campo da educação moderna e seu método pragmático, que nada mais é do que: a elaboração de hipóteses que podem ser testada assim, a educação vai seguindo uma outra vertente da qual cita Ghiaraldelli (2010, p.17-18):

Dewey atacou a noção de que a verdade é simplesmente a correspondência de que entre objeto representado e (em linguagem ou pensamento) e o objeto como ele estaria no mundo antes de fazermos a representação dele. Ele disse que para falar em verdade ou falsidade deveríamos ver o que faz a diferença na pratica.

Identifica-se que, através dos estudos e concepções de Dewey a educação vai se transformando e obtendo grandes avanços percebe-se que ele pregava uma educação que propiciava à criança condições de resolver por siprópria seus problemas, vê-se com isso que, para ele a experiência pessoal era fundamental.

Segundo Ghiaraldelli (2010, p.18-19),

Dewey também se interessava pela educação partindo da ligação a democracia, e com a ampliação da possibilidade de todos nós virmos a ter experiências mais ricas, possível em uma sociedade democrática.

Percebe-se quão grandes contribuições foram trazidas para a nossa educação brasileira, que tem lutado para ser: libertadora, critica e autônoma. Opositores levantaram relatos que Dewey foi considerado: protetor de uma vaga utopia, cuja finalidade seria melhorias na sociedade liberal.

Dessa maneira , adentrando ao que aborda atualmente e historicamente a pedagogia no Brasil, pode-se dizer que, foi imprescindível o estudo e a experiência com esses influenciadores que tiveram os nossos inlectualistas brasileiros, trazendo como exemplo: Anísio Teixeira e Fernando de Azevedo, os quais, estiveram à frente do elaborado ´´Manifesto dos Pioneiros da Educação Nova´´, em 1932, documento que se tornou um clássico da Pedagogia brasileira, que incorporou tantos princípios durkheiminianos quanto deweyeanos. Acredita- se que essas dualidades de conceitos trouxeram-nos maneiras assertivas. De acordo com que escreve Ghiaraldelli (2010, p.21-22),

Esse ecletismo foi, entre nós, não um erro, mas um grande acerto. Foi a maneira pela qual Fernando de Azevedo, durkheiminiano, conviveu com Anízio Teixeira, deweyeanos. Por essas trilhas aprendemos a tomar um conceito de dupla face.

Distingue-se com tudo isso, a origem do curso de Pedagogia no Brasil, nascido em 1939, dessa forma, foi elaborado com grande diligência a grade curricular do curso de Pedagogia, composto por matérias como: estrutura e organização do sistema educacional, psicologia da educação, sociologia da educação, gestão da educação, didática, alfabetização e letramento, ensino das matérias de educação básica, literatura infantil, filosofa da educação, e técnicas de avaliação e aprendizagem.

Trazendo por definição, a ciência que tem como o objetivo de estudo a educação, e o processo de aprendizagem e seu desenvolvimento como um todo.

HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO

Para melhor compreender a importância da Nutrição no mundo atual, é conveniente conhecer a origem desta área da saúde. A nutrição é um tema que atualmente tem grande destaque no nosso dia a dia, tanto no mundo do trabalho e profssional como dentro de cada uma das nossas casas.

As preocupações com a alimentação sempre estiveram presentes na história dos grupamentos humanos, unidos por razões diversas. Desde os primórdios dos tempos houve monastérios, hospitais, asilos, orfanatos e forças armadas que exigiam a produção e distribuição de alimentos em grande quantidade. Mas foi somente no início do século XX que estes serviços de alimentação começaram a ser reconhecidos e oficializados. (Maynie, 1978).

Desde os tempos antigos (escritos antigos na Babilônia, Grécia, Extremo Oriente), os alimentos e as plantas já eram falados como remédio natural contra doenças e preservação da saúde, ou seja, para recuperar e manter o equilíbrio do corpo.

No século V aC Hipócrates dava recomendações sobre alimentação, que não se referiam apenas à alimentação, mas às regras da vida em geral, e afrmava que quanto

melhor a nutrição, melhor a saúde.

Em 1785, Lavoisier descobriu os detalhes do metabolismo e posteriormente a importância das gorduras, proteínas, carboidratos, vitaminas e vários nutrientes inorgânicos para a saúde e foi assim até pouco mais de 200 anos atrás a ciência da nutrição.

Apesar dos grandes avanços nesta ciência, a desnutrição por deficiência (anemia) ou excesso de nutrientes (obesidade) ainda prevalece hoje, o que nos faz refletir que ainda há muito a ser feito no sentido de garantir o consumo e o uso adequado dos alimentos. Por isso a educação alimentar é importante e hoje existe um profissional (nutricionista) treinado e qualificado para prevenir, cuidar e manter tudo relacionado à área de alimentação e nutrição.

Para Santos:

O tema da alimentação, finalmente, começa a invadir a História impulsionando maior diálogo multi, inter e transdisciplinar, e fazendo com que as editoras invistam cada vez mais nessa área, transformando em best-sellers até mesmo simples manuais de receitas culinárias. As pesquisas acadêmicas – muitas que redundaram em dissertações e teses de pós-graduação – que abrangem processos históricos com enfoques social, cultural, econômico, político, tecnológico, nutricional ou antropológico, e mesmo como monografas sobre determinados alimentos, buscam recuperar os tempos da memória gustativa, possibilitando as desejáveis articulações entre a História e outras disciplinas. (2005, p, 165)

A necessidade de se alimentar fez com que o homem se desenvolvesse com seu meio ambiente, ou seja, mudou, alterou e estruturou a terra onde vive. Ele aperfeiçoou e diversificou ferramentas para arrancar raízes de plantas e caçar animais, e também usou o fogo para assimilar produtos inadequados ao sistema digestivo. Ou seja, o homem tem desenvolvido métodos para obter vegetais mais palatáveis, da mesma forma que domesticou animais para garantir o suprimento de carne.

O ser humano tem a particularidade de selecionar e preparar os seus próprios pratos, o que é conhecido como arte culinária ou a cozinha que fazemos diariamente em casa. Com bons hábitos alimentares poderemos evitar doenças e seremos um exemplo para os menores. É nos lares e nas escolas que se deve buscar a prevenção de doenças e distúrbios alimentares (anorexia, bulimia, obesidade) das crianças.

Outra série de doenças que foram eliminadas graças ao avanço do conhecimento no campo da nutrição, são as doenças carenciais, causadas pela falta de alguma vitamina ou outro nutriente na dieta alimentar. Na segunda metade do século 20, as doenças infecciosas deixaram de ser a principal causa de mortalidade por doenças crônicas como o câncer. A dieta tem se mostrado estatisticamente um importante fator envolvido na causa dessas doenças e, nas últimas décadas, os cientistas enfrentaram o desafio de identificar os fatores dietéticos envolvidos nelas.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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 políticas 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.

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 como ambiente, orientando os alunos sobre o exagero que a mídia trans-

mite 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 perfl 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 sufciente 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 possa intervir na alimentação saudável das crianças é necessário que se faça um trabalho signifcativo, 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.

ROTINA DE ALIMENTAÇÃO

ara que a alimentação saudável seja signifcativa 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 signifcativa 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 défcits 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), afrma 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.

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.

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.

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.

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

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 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.

DESENVOLVIMENTO FÍSICO

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 cresci-

mento, 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.

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho de conclusão de curso procurou abordar aspectos relevantes a respeito de uma alimentação saudável e sua importância nas escolas para o desenvolvimento das crianças.

Tanto a infância quanto a adolescência são dois períodos importantes de aprendizagem. Por meio deles, são adquiridos os conhecimentos e as habilidades que futuramente serão a base do nosso estilo de vida e nos ajudarão a administrar o nosso dia-a-dia.

Desde a forma de aprender a pentear ou a banhar-se, à forma de interagir socialmente, aos conhecimentos formais que adquirimos no ambiente escolar, a aprendizagem nas duas fases é constante e enriquecedora. No entanto, um aspecto tão importante como "a forma como nos alimentamos" pode ficar de fora da educação que nos é proporcionada durante esses anos.

Tendo em conta que comemos todos os dias, que o fazemos várias vezes durante as 24 horas, e que, além disso, existe uma relação direta entre a nossa alimentação e o nosso estado de saúde, a educação nutricional torna-se um assunto essencial nesta fase da aprendizagem.

A aquisição de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição faz com que na vida adulta a alimentação obtenha o valor destacado que merece como fator determinante do estado de saúde.

Essa educação nutricional correta ajuda a adquirir comportamentos positivos em relação à alimentação e contribui para modificar aqueles que são menos adequados. Tudo com o objetivo final de adotar hábitos saudáveis, que perdurem no tempo e favoreçam uma melhor qualidade de vida.

Ensinar bons hábitos nutricionais é uma tarefa contínua e compartilhada. Pais e ambiente familiar, professores, profissionais de saúde, assim como a indústria de alimentos e a mídia devem promover o ambiente adequado para aumentar o conhecimento sobre o assunto e gerar um ponto de vista crítico em tudo o que se relaciona à alimentação.

Seu escopo é amplo e ajuda a criar uma cultura alimentar focada em ter um impacto positivo na saúde em todos os sentidos. Pode influenciar no consumo alimentar e nas práticas dietéticas, mas também na segurança alimentar, pois bem estruturada, uma boa educação nutricional também incute hábitos básicos de higiene.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. 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.

. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília, 1997b.

. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 5692. Brasília, 1996a.

_. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9394. Brasília, 1996b.

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 dez. 2022.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. Ciência: novo pensar. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

LIBÂNEO, José Carlos. Organização e gestão da escola. Teoria e Prática. 5ª ed. Goiânia, Editora Alternativa, 2004.

JONES, I. La imaginación, punto de partida de las escuelas. Rev. Org. Mundial Salud, v.49, n.4, p.111-39, 1996.

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.

MAYNIE, R. Historique de la restauration collective.Cahiers de Nutrition et de Diétetique, Paris, v. XII, f. 3, p. 189-190,1978.

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. Artigo disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 dez. 2022.

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. nº 4. Recife: IMP, 2004.

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. Revista da Academia Paranaense de Letras. Curitiba, n. 51, 2005.

SILVA JÚNIOR, César da. Ciências: entendendo a natureza, o homem e o ambiente. São Paulo: Saraiva, 2000. ISBN 85-02-02160-5.