



ARTIGO 2

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: PROPOSTA DE UM MANUAL PARA SERVIÇO ESCOLA MULTIDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIMAUÁ

DOI 10.47402/ed.ep.c202320242846

Bárbara Luiza de Souza Lima
Marcela Augusta R. Guimaraes
Guilherme Augusto de Matos Teles
Mariana Eloy de Amorim
Luane Reis dos Santos
Luana Guimarães da Silva
Bianca Resende de Campos Silveira
Wilson Max Almeida M. de Moraes

RESUMO

A alimentação das pessoas representa uma questão social que concebe o cotidiano de uma forma mais geral dos seres humanos, e, com as crianças não é diferente. A alimentação sinaliza o alicerce fundamental para qualquer fase da vida, além de promover a saúde e a prevenção de doenças. Através de uma alimentação balanceada o organismo obtém energia e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento. No entanto, para haver um crescimento físico e um desenvolvimento pleno, ganho de massa muscular e óssea e nutricional há necessidade de também adquirir os nutrientes benéficos que consiste em uma alimentação saudável gerando mais saúde e mais qualidade de vida, diminuindo os riscos de doenças, pois, com o aumento da imunidade e energia há uma redução do cansaço físico e mental. Assim, a criança no decorrer de sua idade escolar, mais específico, na educação infantil mostram os fatores ambientais como norte para embasar o desenvolvimento global das mesmas. Vale destacar que para que haver um bom crescimento das crianças, elas necessitam de uma alimentação balanceada, rica em nutrientes e fibras alcançando a promoção de sua saúde. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é conhecer na bibliografia (literatura) científica, assuntos relacionados a alimentação nutricional e saudáveis, promovendo uma maior disseminação do conhecimento acerca desse tema pelas crianças. E como objetivos específicos, incentivar bons hábitos alimentares na escola; utilizar histórias infantis que tratam de alimentação saudável e; conhecer os lanches saudáveis na educação infantil e percepção dos educadores sobre essa temática. Refere-se a uma revisão bibliográfica (literária) de artigos científicos que estejam coerentes com a temática pesquisada em bases de dados da CAPES, com publicações entre 2011 a 2020. Como resultados, será observado as soluções encontradas para empreender essa educação alimentar expondo também o déficit de publicações nacionais quanto a esse tema. Será possível concluir que ambiente escolar permite exercer esse tipo de atividades educativas com base na alimentação escolar como aprendizado alimentar saudável. Espera-se que as informações analisadas possam subsidiar novos estudos em prol da promoção da alimentação escolar saudável.

PALAVRAS-CHAVES: Nutrição, Educação, Alimentação escolar, Saúde escolar, Criança.



1. INTRODUÇÃO

A alimentação escolar e nutricional na educação infantil, compreendendo a faixa etária entre 0 a 6 anos, é reconhecida como um grupo que apresenta maior vulnerabilidade biológica, sujeita a diversos agravos nutricionais, além de situações de falta de apetite às refeições básicas e/ou a grupo(s) de alimentos, que podem estar relacionados a uma maior seletividade dos alimentos, acesso facilitado a guloseimas e fastfoods, além da incidência de infecções que podem repercutir negativamente no apetite. Não obstante, é uma fase caracterizada pelo amadurecimento de habilidades motoras, de linguagem e habilidades sociais relacionadas à alimentação, dependentes dos pais ou responsáveis para ter acesso à alimentação adequada (BRASIL, 2013).

Conforme, a Educação Alimentar e Nutricional – EAN, representa uma área do conhecimento de uma prática contínua e permanente, com intuito de prover de forma prática e autônoma (voluntária) a aquisição de hábitos alimentares saudáveis; a educação nutricional deve ocorrer por meio da correta inclusão dos alimentos de acordo com o desenvolvimento da criança, propiciando a construção coletiva do conhecimento e envolve a equipe de saúde, a escola, a criança e a família (CASEMIRO, 2013).

Deve-se procurar respeitar os hábitos alimentares e as características socioeconômicas e culturais da família, bem como priorizar a oferta de alimentos regionais, levando em consideração a disponibilidade local de alimentos, estimulando o consumo de alimentos regionais variados, como arroz, feijão, batata, mandioca/ macaxeira/ aipim, legumes, frutas e carnes nos papas salgados (SOARES, 2013).

Todavia, quando as crianças adquirem hábitos alimentares saudáveis há uma diminuição significativa de doenças, como a obesidade infantil que sabidamente, pode contribuir para outras doenças crônicas. Assim, é preocupante o crescimento da obesidade infantil no Brasil, em especial, em crianças de 0 a 5 anos cresce com o passar dos anos (SOARES, 2013). Acerca desse fato, o acesso às orientações nutricionais saudáveis ainda na infância serve de exemplo para toda vida. O alimento em casa ou fora de casa precisa ser pensado de modo a atender as necessidades do corpo. Seu preparo também influencia no consumo, um alimento bem-feito e colorido encanta as crianças e, conseqüentemente, desperta seu apetite. E em conformidade com dados obtidos através do IBGE - Instituto de Pesquisa e Estatística, onde entre uma a cada três crianças está acima do peso ou com sobre peso (IBGE, 2020). E levando em conta essas observações, a problemática é centrada em como promover uma alimentação saudável e



nutricional na educação infantil de zero a cinco anos?

Nesse contexto, o serviço-escola da UNIMAUÁ, implementado em 2022, buscando adequação de um modelo para estágios dos cursos de Graduação na área de saúde, propõe-se a atender às necessidades que emergem na comunidade, nas organizações e demais instâncias do contexto regional com o intuito de que sejam realizados atendimentos gratuitos ou à preço de custo, em áreas coerentes com os cursos oferecidos pela IES, de forma integrada; respeitando valores humanos e de qualidade para o cuidado, ensino e pesquisa junto à comunidade (extensão) da cidade de Taguatinga e demais cidades satélites do Distrito Federal.

Os atendimentos on-line e presencial com o intuito crucial de auxiliar a criança em sua alimentação, pode ser uma oportunidade para que os alunos de Graduação em Nutrição possam elaborar cardápios saudáveis como instrumento que possibilite a conscientização em aprender hábitos saudáveis a partir de brincadeiras, histórias e outros, embora a situação financeira de muitas famílias seja precária, tendo muito pouco acesso a alimentos naturais (frutas e verduras) se alimentando dos alimentos que estão ao seu alcance financeiramente.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é propor um cardápio com base no uso de alimentos regionais como proposta de uma alimentação saudável para crianças de 0 a 6 anos no serviço-escola da UNIMAUÁ.

2. METODOLOGIA

A metodologia foi a um estudo ficou a cargo da investigação, é bibliográfica e documental, sendo que pesquisa bibliográfica, segundo Hühne (2002, p. 268) condiz que “é fundamental em qualquer área de estudo porque é ela quem levanta os dados de uma questão e oferece fundamentação teórica para um problema”. Para Gil (2010, p. 38), pesquisa bibliográfica “tangencia em analisar materiais já publicados e de diferentes formas de registros”. Assim, estas compreensões de pesquisa favorecem poder analisar diferentes materiais impressos e fontes no geral, sendo que a pesquisa bibliográfica faz uso de fontes de pesquisa de materiais criados por outros escritores ligados ao trabalho.

O modelo de cardápio proposto visa a preparação de um cardápio semanal. Os alimentos foram escolhidos com base nas Recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014).

Além disso, e para melhor embasar a discussão, paralelamente foram realizadas análises de trabalhos científicos (artigos e dissertações) com a temática em questão e que tenham sido



publicadas entre 2011 e 2020. Para a busca, foi escolhida a base de dados da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) com publicações entre 2011 a 2020, com o uso dos seguintes descritores: Nutrição infantil, Alimentação escolar, Criança e desenvolvimento infantil. Foram usados como critérios de exclusão artigos em língua estrangeira, incompletos que não estivessem condizentes com a temática dessa pesquisa. E como critérios de inclusão, foram aceitos trabalhos com resumos e texto na íntegra, que os títulos abordassem alimentação escolar, alimentação saudável e nutricional na educação infantil.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a busca, foram encontrados alguns artigos, em média, 64 artigos, inclusive em língua estrangeira, cujos mesmos já foram descartados por fazer parte dos critérios de exclusão definidos nesse estudo. Das variáveis (trabalhos encontrados) com caráter de refinamento da busca dos artigos encontrados foram sendo excluídos artigos inconsistentes com a temática, que não atendessem a faixa etária em questão e que os temas se interligassem com outras faixas etárias, artigos com duplicidades em outras bases de dados, e que não estivessem disponíveis para leitura completa nas bases de dados mencionadas. Dos trabalhos que atenderam a pesquisa, foram sendo selecionados, foram realizadas também pesquisas na base de dados da CAPES (portal de periódicos da Capes) ampliando o estudo, para fornecimento de publicações que atendam aos critérios de inclusão para essa pesquisa.

Dos materiais selecionados e aceitos para essa pesquisa resultaram em 28 artigos, desses 18 foram excluídos por não haver consistência na leitura do texto completo e haver duplicidade de informação no mesmo trabalho. Das 10 pesquisas restantes, 4 apresentavam discordância quanto às intervenções em EAN - Educação Alimentar e Nutricional, finalizando com 5 trabalhos coerentes com a alimentação escolar infantil.

Esse resultado, permitiu elaborar a seguinte sugestão de cardápio que pode ser ofertado às crianças de 0 a seis anos que estão dispostos no Quadro 1.



Quadro 1: Quadro Analítico.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de banana ou 1 fatia de mamão.	Suco natural de frutas (manga) e pão integral com manteiga vegetal	Mingau de aveia e uma fruta	1 fatia de bolo de milho simples	4 biscoitos água e sal e leite desnatado com cacau em pó.
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango ao molho, salada crua. Uma fruta.	Arroz com legumes, feijão, salada de cenoura crua, alface picado e tomate. Uma fruta.	Arroz, feijão, couve refogada, salada de cenoura cozida, bife grelhado. Uma fruta.	Arroz, feijão, salada de beterraba crua, omelete de ovo com espinafre. Uma fruta.	Macarrão a bolonhesa, salada de tomate e acelga. Uma fruta.
LANCHE DA TARDE	Iogurte natural com granola	Dois minis pães de queijos, suco de laranja.	Cuscuz	Vitamina de maçã e aveia	Suco de abacaxi com hortelã e bolo simples de fubá
JANTAR	Caldo de legumes	Carreteiro e salada crua	Sopa de macarrão com legumes	Sopa de feijão com vegetais	Risoto de frango e salada verde

*As frutas e verduras serão usadas as da época, pelo preço e facilidade de aquisição

Fonte: Elaborado pela autora.

Um aspecto interessante a ser notado é que o cardápio não contempla refrigerantes, sucos industrializados, doces em geral, balas, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela e presunto), frituras, café, chá mate, chá preto ou mel. Por possuírem excesso de gordura, açúcares, conservantes ou corantes e sua composição, podem comprometer o crescimento e desenvolvimento, promover a carências de vitaminas e minerais, além de aumentarem o risco de doenças como alergias e obesidade.

Sopas, sucos e mingaus também são interessantes por contribuírem com a ingestão de maior densidade energética já que pequena capacidade gástrica pode impedir que as crianças supram suas necessidades energéticas por meio de alimentos. Entretanto, deve-se evitar usá-los muito diluídos e oferecidos em mamadeiras, pela possibilidade de deformações na formação dentária bem como de oferecer riscos de contaminação. No cardápio proposto, no lanche da manhã ou no lanche da tarde são oferecidos alimentos na forma líquida como suco natural de frutas da época, leite, vitamina de frutas, bebida láctea, iogurte ou achocolatado, acompanhados de alimentos sólidos, como pães, tortas salgadas, bolos, biscoitos, mingaus de amido de milho, arroz, misto, ou outro.

Com relação os alimentos fontes de proteínas no almoço e no jantar estão a carne bovina



moída, frango desfiado, carne de porco, ovos e peixe e as leguminosas alternando as no decorrer da semana. O arroz com feijão é uma excelente opção para ser servido com mais frequência semanal. Na impossibilidade, pode ser oferecido macarrão, mandioca/aipim, batata, polenta, etc. Além disso, as saladas cruas e cozidas com vegetais da época devem ser servidas diariamente, bem como uma fruta da época como sobremesa. Para a criança quanto mais colorido for o prato melhor, o ideal na alimentação infantil conter pelo menos cinco cores (verdes, brancos, marrons/pretos, vermelhos e amarelos/laranjas) abusar das cores na salada, montar com ela bichinhos estimulando-a aceitar os vegetais e as folhagem.

O contexto dos atendimentos nutricionais na clínica escola, o cuidado oferecido é ambulatorial, tanto adulto quanto pediátrico, e tem como princípios éticos e profissionalismo para desenvolver um atendimento eficaz, junto aos usuários. Além do cuidado ambulatorial, os alunos podem executar ações voltadas para educação em saúde, a exemplificar por reuniões a grupos específicos, como os pais e cuidadores das crianças de 0-6 anos.

Fávere Rigo (2015) se baseou na conscientização dos alunos em saber identificar quais são os hábitos alimentares saudáveis no âmbito familiar e escolar, sendo que houve muitas tentativas para se melhorar a qualidade nutricional na escola e também em casa. A escola proporcionou alguns eventos que aproximaram mais a comunidade, onde, em conjunto, permearam uma mudança de comportamento alimentar saudável significativo, que visou um equilíbrio a qualidade de vida das crianças e dos envolvidos. Portanto, ampliar as ações voltadas para educação em saúde entre os diferentes ambientes e indivíduos que convivem com a criança, podem enriquecer e otimizar a educação nutricional.

Diante de tudo que foi encontrado nas pesquisas cabe salientar que alimentação infantil e escolar precisa ser pensada sob a ótica nutricional, tendo parceria com um nutricionista que veja as necessidades física da criança, promovendo a sua saúde e desenvolvimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

A criança necessita de estímulo e de segurança para desenvolver-se, por isso a alimentação saudável é tão importante principalmente para as crianças pequenas da educação infantil, ao ingressarem nas creches e maternais que elas sejam recebidas com cuidado, afeto e uma alimentação nutricional condizente com a sua faixa etária, onde a criança possa ter a oportunidade de desenvolver-se da forma correta. Porém antes de pensarmos na escola como um ambiente para o desenvolvimento da personalidade da criança, cabe salientar com base nas evidências das intervenções para uma alimentação escolar saudável disponíveis nas bases de



dados científicas, elencadas na última década com a temática em estudo.

Percebeu-se que o número de estudos é pouco, porém a alimentação escolar é fator de preocupação por professores e pais e, como estratégia com norte nos estudos encontrados se deram por meios de eventos, brincadeiras, contação de histórias e afins, que permitiram a mudança de hábitos alimentares escolares, mas que muita coisa ainda precisa ser feita para que de fato essa situação mude.

As políticas públicas que garantem a alimentação nutricional e escolar no Brasil ficam a cargo do PNAE – Plano Nacional de Alimentação Escolar, cujo esse órgão se compromete a promover a saúde por meio da alimentação institucional e de ações educativas para a aquisição de novos hábitos alimentares e da saúde.

Diante do exposto, é evidente com base nas pesquisas encontradas que as ações e intervenções educativas com o tema alimentação escolar, precisa ser mais bem pensada, a escola é um local propício para promover essa aprendizagem, cabendo conseguir parcerias com nutricionistas, pediatras, órgãos federados e demais órgãos competentes para permitirem que essas ações nas escolas aconteçam.

Em plenitude, há a necessidade de incentivo aos futuros acadêmicos a falarem e buscarem mais sobre essa temática percebendo a riqueza que esse tema traz acreditando que modificar esse cenário é necessário. A alimentação escolar precisa ser vista como um elemento pedagógico, levantando novas possibilidades de pesquisas aos futuros acadêmicos com a sensibilidades de entender que esse tema exige novas abordagens à comunidade estudantil.

Espera-se que os dados coletados e analisados influenciem novos estudos acerca da alimentação escolar saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Resolução nº 4 de abril de 2015, dispõe a alteração da redação dos artigos 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013, no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo do Brasil. Brasília, DF, 8 de abr. 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CASEMIRO, J. P. Cultura, Participação e Educação Popular & Saúde: a educação alimentar e nutricional como lugar de encontro na escola. 2013. Tese (Doutor em Educação em Ciências e



Saúde) - Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: http://www.nutes.ufrj.br/doutorado/arquivos/Tese_JulianaCasemiro.pdf > Acesso em 13 de jun. 2022.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

HUHNE, Leda Miranda. Metodologia Científica: caderno de textos e técnicas. 7. ed. Rio de Janeiro: Agir, 2002.

IBGE. Pesquisa nacional de saúde: 2019: atenção primária à saúde e informações antropométricas: Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Metodologia do trabalho Científico. 6.ed. 7. reimpr. São Paulo: Atlas, 2003.

LIMA, Mirella Danubia dos Santos. Percepção da escola na alimentação das crianças. Campina grande, 2015.

RAMOS, Flavia Pascoal. (Org.). Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, nov, 2013.

RIGO, Daniela Cristiane de Fávère. Alimentação saudável na educação infantil como meio de aproximar escola e família. Medianeira, 2015.

SANTOS, Deborah Maria dos. A alimentação escolar como estratégia de educação alimentar e nutricional: uma revisão da literatura/ Deborah Maria dos Santos. - Vitória de Santo Antão, 2017.

SOARES, L. R. et al A transição da desnutrição para a obesidade. Brazilian Journal of Surgery and Clinical, [s.l.], v.5, n.1, p.64-68, 2013– Dez/Fev 2014.