

**Comitê Gestor Institucional de Formação Inicial e Continuada de Profissionais da
Educação Básica**

ESPECIALIZAÇÃO EM “ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE NO ESPAÇO ESCOLAR”

**O BAIXO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS POR ESCOLARES BRASILEIROS,
RESIDENTES NA REGIÃO SUL DO PAÍS E OS REFLEXOS NO PROCESSO DE
APRENDIZAGEM**

ELÂINE DOS SANTOS

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao curso de especialização “Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar”/COMFOR, da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar.

Orientadora: Prof^ª. MSD. Rovana Paludo Toyama.

Foz do Iguaçu
2016

SANTOS, Elaine. O BAIXO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS POR ESCOLARES BRASILEIROS, RESIDENTES NA REGIÃO SUL DO PAÍS E OS REFLEXOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM. 2016. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar – Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, 2016.

RESUMO

Introdução – Atualmente com a crescente modernização, houve uma mudança significativa no padrão alimentar da população em geral, favorecendo o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Para uma alimentação saudável e de qualidade é fundamental o consumo de frutas e hortaliças, e o melhor momento para implantação de bons hábitos alimentares é na primeira infância. **Objetivo** – Analisar através de revisão bibliográfica as razões do baixo consumo de frutas e hortaliças por escolares brasileiros, residentes na região sul do país e quais os reflexos no processo de aprendizagem. **Métodos** - Foram realizadas buscas na base de dados Scielo, nos sites do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Cadernos de Saúde e Ciência em Tela, por artigos com aderência à temática da pesquisa, sendo selecionados 11 artigos e uma cartilha. **Resultados** – A alimentação de um indivíduo é parte importante de seu crescimento e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, portanto deve receber a devida atenção. Diversos fatores influenciam o consumo de frutas, legumes e verduras, como por exemplo, fatores socioeconômicos, grau de escolaridade, culturais, etc., e o baixo consumo destes alimentos refletem diretamente no aparecimento ou não de doenças crônicas não-transmissíveis. Através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é possível aumentar o rendimento escolar do aluno, garantindo o fornecimento de parte das necessidades nutricionais dos mesmos. **Conclusão** – Os estudos relacionados ao consumo de frutas e hortaliças por escolares ainda é escasso, principalmente na região Sul, dificultando a contemplação do objetivo do trabalho, evidenciando a necessidade de novos e mais abrangentes estudos a fim de auxiliar na reestruturação e elaboração de novas políticas públicas e medidas de intervenção para melhoria do quadro atual.

Palavras-chave: consumo de frutas e hortaliças; alimentação escolar; PNAE; alimentação e aprendizagem; carências nutricionais; alimentação saudável.

SANTOS, Elâine. **THE REDUCTION OF FRUIT AND VEGETABLE INTAKE IN BRAZILIAN SCHOOL, RESIDENTS IN SOUTH COUNTRY REGION AND REFLECTIONS ON LEARNING PROCESS.** 2016. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar – Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, 2016.

ABSTRACT

Introduction - Currently with increasing modernization, there was a significant change in the dietary pattern of the general population, favoring the onset of chronic diseases. For healthy eating and quality is fundamental consumption of fruits and vegetables, and the best time to implement good eating habits is in early childhood. **Objective** - To analyze through literature review the reasons for the low consumption of fruits and vegetables by Brazilian schoolchildren living in the south of the country and what the consequences in the learning process. **Methods** - Searches were carried in the Scielo database, the sites of the National Fund for Development of Education, Health and Science books on screen, for articles with adherence to the theme of research, and selected 11 articles and a book. **Results** - The power of an individual is an important part of its growth and maintenance of healthy eating habits and should therefore receive adequate attention. Several factors influence the consumption of fruits and vegetables, such as socioeconomic factors, level of education, cultural, etc., and low consumption of these foods directly reflected in the appearance or not of chronic non communicable diseases. Through the National School Feeding Programme (PNAE) is possible to increase the academic performance of the student, assuring the supply of the nutritional needs of the same. **Conclusion** - Studies related to the consumption of fruits and vegetables for school is still scarce, especially in the South, making it difficult to contemplate the purpose of work, highlighting the need for new and more comprehensive studies to assist in the restructuring and development of new policies public and intervention measures to improve the current situation.

Keywords: consumption of fruits and vegetables; school meals; PNAE; food and learning; nutritional deficiencies; healthy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas	17
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT's	Doenças Crônicas Não-Transmissíveis
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
EN	Educação Nutricional
FLV	Frutas, Legumes e Verduras
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
PAE	Programa de Alimentação Escolar
PeNSE	Pesquisa Nacional de Saúde da Escola
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNAN	Programa Nacional de Alimentação e Nutrição

ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. METODOLOGIA	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, com a crescente modernização, é cada vez mais evidente as mudanças no estilo de vida da população, bem como em seus hábitos alimentares, favorecendo assim um aumento no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), como as doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade (SCHMITZ et al., 2008).

Segundo COSTA et al. (2012), estudos epidemiológicos têm apresentado dados relevantes relacionados ao consumo de frutas e hortaliças e a sua importância na promoção da saúde e prevenção das DCNT's.

O Brasil experimenta a chamada transição nutricional, onde estudos relacionados ao consumo e disponibilidade domiciliar de alimentos, apontam que nos últimos 30 anos houve uma alteração significativa no padrão alimentar da população, aumentando a ingestão de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras e uma diminuição no consumo de frutas, legumes e verduras, compondo um quadro crítico cada vez mais difícil de reverter (ACCIOLY, 2009).

Para uma alimentação saudável e de qualidade, é fundamental o consumo de frutas e hortaliças diariamente e em quantidades adequadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o baixo consumo dos mesmos, representa um dos dez fatores de risco que mais causam mortes e doenças em todo o mundo, sendo a recomendação mínima de 400 gramas ou cinco porções diárias. No Brasil, estima-se que este consumo corresponda a menos da metade das recomendações, sendo menor ainda em famílias de baixa renda (CIOCHETTO; ORLANDI; VIEIRA, 2012).

Os hábitos alimentares de um indivíduo são formados principalmente na primeira infância, onde a criança deve ser apresentada a todos os tipos de alimentos e de forma repetida, a fim de construir seu próprio padrão alimentar, uma vez que o mesmo recebe influência de diversos fatores determinantes (FARIAS e RAVAZZANI, 2010).

Já para ACCIOLY (2009), os hábitos alimentares, via de regra, fazem parte da cultura e identidade dos povos, porém sofrem influências socioeconômicas, ecológicas e culturais.

Tendo em vista que uma alimentação nutricionalmente adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento de todo indivíduo, especialistas têm apresentado estudos relativamente novos, que sugerem que a alimentação pode interferir no desempenho educacional de crianças e adolescentes em relação ao desenvolvimento do cérebro e

minimização dos desgastes causados pelos dias modernos, sendo necessário à população conscientizar-se que comer bem não é o mesmo que comer muito (CUSTÓDIO, 2009).

O ambiente escolar é um espaço de convivência e troca de experiências, portanto a escola deve trabalhar como promotora de saúde, estimulando as boas práticas de alimentação por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). O PNAE foi implantado em 1955, com o objetivo de fornecer parte das necessidades nutricionais diárias do escolar, favorecendo o rendimento dos alunos matriculados no ensino básico e contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde cedo (ACCIOLY, 2009).

O aumento na ingestão de frutas e hortaliças, substituindo os alimentos como cereais e grãos processados e açúcar refinado, reduz a densidade energética da dieta consumida e melhora a oferta de nutrientes, prevenindo assim o aparecimento das DCNT's (MONTICELLI; SOUZA, J.; SOUZA, S. 2013).

A educação alimentar pode e deve ser inserida no processo educativo, não apenas nas disciplinas relacionadas às ciências biológicas e saúde, mas em todas as áreas, estimulando assim o consumo de alimentos saudáveis no ambiente escolar, como também no cotidiano da criança, uma vez que os pais, educadores, merendeiras e a comunidade em geral, exercem influência sobre a formação dos hábitos alimentares (ACCIOLY, 2009).

A partir das considerações feitas anteriormente, pretende-se com o presente estudo apresentar através de revisão bibliográfica, as razões do baixo consumo de frutas e hortaliças por escolares brasileiros, residentes na região sul do país e quais os reflexos no processo de aprendizagem, uma vez que os hábitos alimentares de um indivíduo exercem influências diretas em relação à sua saúde e seu desenvolvimento.

2 OBJETIVO GERAL

Analisar através de revisão bibliográfica as razões do baixo consumo de frutas e hortaliças por escolares brasileiros, residentes na região sul do país e quais os reflexos no processo de aprendizagem.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revelar a importância da promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância;
- Apontar alguns dos impactos causados à saúde dos escolares devido ao baixo consumo de frutas e hortaliças;
- Expor as razões pelas quais ocorre o baixo consumo;
- Apresentar o Programa Nacional de Alimentação Escolar.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizadas a base de dados Scielo, os sites do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), Cadernos de Saúde e Ciência em Tela.

Inicialmente, efetuou-se uma busca sobre as influências da alimentação na aprendizagem, sendo esta realizada entre os meses de Setembro e Novembro de 2015, tendo como objetivo encontrar artigos relacionados ao baixo consumo de frutas e hortaliças, e os reflexos no processo de aprendizagem de escolares brasileiros, residentes na região Sul do país. Após essa primeira etapa, realizaram-se novas buscas considerando temas como: baixo consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) por escolares brasileiros; alimentação saudável; alimentação escolar; deficiências nutricionais; leis para cantinas escolares, sendo efetuada a leitura dos resumos disponíveis.

Foram utilizados como critérios de inclusão: textos que abordavam assuntos específicos sobre o consumo de FLV por escolares da região Sul do país, textos publicados entre os anos de 2008 e 2015 (preferindo os mais recentes) – sendo aberta uma exceção a um artigo publicado no ano de 2000 pela Revista de Nutrição, o qual apontava aspectos interessantes em relação ao papel da educação nutricional (EN) no combate às carências nutricionais – e cartilhas publicadas por órgãos governamentais relacionados à saúde e/ou educação.

Ao final, foram selecionados 11 artigos (sendo 06 referentes à região Sul do país), uma cartilha e uma portaria interministerial relacionada à alimentação saudável nas escolas, além da utilização da consulta ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), todos estes com aderência à temática da pesquisa, porém nenhum retratando especificamente os reflexos do baixo consumo de FLV no processo de aprendizagem dos escolares.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os hábitos alimentares e necessidades nutricionais do homem foram sofrendo adaptações ao longo do tempo, pois são determinados por fatores socioeconômicos, ecológicos, culturais e antropológicos. Houve um aumento significativo da prevalência de hábitos pouco saudáveis nos seres humanos, causando deficiências nutricionais múltiplas ou específicas. Segundo Ramalho e Saunders (2000), esta carência nutricional pode se manifestar independente das condições socioeconômicas, pois os hábitos alimentares influenciam muito, por exemplo, antigamente comida era definida basicamente como arroz, feijão e carne, enquanto que frutas, legumes e verduras eram citados apenas como alimentos que servem para “tapear” a fome.

No Brasil, o panorama alimentar é rico e cada região possui suas características, repleto de superstições, tabus e hábitos de diferentes origens, como índios, negros, portugueses, espanhóis, etc., onde dependendo do grupo social no qual está inserido, nem tudo que pode ser utilizado como alimento é percebido como tal.

Uma alimentação de má qualidade pode acarretar diversas doenças, e uma das estratégias para conter o avanço destas, seria implantar ações de educação nutricional no campo da educação em saúde, que de acordo com estudos realizados demonstrou uma melhora em relação aos conhecimentos, atitudes e comportamento alimentar dos escolares submetidos a essas ações, refletindo inclusive nos hábitos alimentares de seus familiares devido as suas influências (BRASIL et al, 2013).

A educação alimentar nas escolas têm protagonizado muitas discussões, pois com a quantidade de conteúdos que os educadores devem ministrar durante o ano letivo, a carga horária fica estreita para acrescentar esse tema mesmo tendo consciência de todos os problemas relacionados à alimentação (FARIAS e RAVAZZANI, 2010).

Segundo Wisniewski e Padovani (2007) citado por Farias e Ravazzani (2010), há estudos demonstrando a preocupação dos educadores em contribuir para a melhoria na qualidade de vida de seus alunos, onde pesquisas revelaram resultados extremamente positivos quando a temática da educação alimentar é trabalhada dentro da escola, ensinando as crianças, a fazer escolhas alimentares saudáveis desde cedo.

Tendo em vista que os alunos passam grande parte de seu dia na escola, este seria o espaço mais adequado para incentivar a promoção da saúde (FARIAS e RAVAZZANI, 2010).

Atualmente a escola é apontada como o melhor lugar para implementação de programas de educação em saúde, inclusive educação nutricional, favorecendo mudanças nas atitudes e na alimentação através da aplicação de processos lúdicos e interativos. Segundo Schmitz et al (2008), a comunidade escolar é:

“Formada por pais, diretores, coordenadores, alunos, educadores, donos de cantina, merendeiros e demais funcionários, podendo incluir ainda conselheiros tutelares, de educação, dos direitos da criança, organizações não governamentais e universidades, entre outros”.

Aproximadamente 2,7 milhões de mortes por ano em todo o mundo são registradas e atribuídas ao baixo consumo de FLV pela população em geral, além de integrar um dos dez fatores centrais da carga de doenças existentes, esses são dados das estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), agência especializada em saúde que zela não só pelo bem estar físico, mental e social do indivíduo, mas também por sua qualidade de vida (CLARO e MONTEIRO, 2009).

Segundo Ciochetto et al (2012) estudos apontam que uma alimentação adequada desde a primeira infância, contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis que possam ser incorporados ao longo da vida, sendo potencial fator de proteção contra o excesso de peso, doenças cardiovasculares e diabetes mellitus.

Accioly (2009) também destaca em seu artigo as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus, a hipertensão arterial, o câncer, as dislipidemias e a obesidade como sendo reconhecido pelos cientistas que podem ter origem nos primeiros anos de vida sendo a alimentação um fator de risco determinante.

O baixo número de publicações na área de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em escolares, chamou atenção para a importância destes estudos serem realizados com maior frequência e que os mesmos contemplem intervenção em longo prazo utilizando métodos adequados para a idade do público alvo, por exemplo, palestras, apresentações, dinâmicas, histórias infantis, quadrinhos, teatro de fantoches, jogos educativos, etc., visando não somente a prevenção e combate à obesidade, como é feito atualmente, mas sim a qualidade de vida de cada indivíduo (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

De acordo com Ciochetto et al (2012), aumentar o consumo de FLV contribuiria conseqüentemente para a diminuição no consumo de alimentos com alto valor energético e

baixo valor nutritivo, elevando a demanda por alimentos mais saudáveis, gerando mais oportunidades de emprego e renda para os pequenos produtores agrícolas.

Estima-se que o consumo de FLV no Brasil seja menos da metade da recomendação necessária, (400g / pessoa – segundo a OMS), sendo mais deficiente nas famílias de baixa renda, uma vez que o nível socioeconômico tem relação direta com o consumo frequente de frutas, mas não com o consumo de vegetais, possivelmente devido à baixa frequência de consumo regular e pelo preço de custo das frutas.

A redução dos preços dos alimentos saudáveis seria uma forma de incentivar economicamente ao consumidor a uma maior aquisição deste tipo de alimento em relação a outros considerados não saudáveis, porém estas políticas de redução de preços não vêm sendo aplicadas no Brasil (CLARO e MONTEIRO, 2009).

Já nos estudos de Claro e Monteiro (2009) o consumo de FLV corresponde a 2,5% do total de calorias adquiridas e os preços destes alimentos apresentaram-se quatro vezes superiores ao dos demais, tendo os preços e a participação relativa do consumo destes alimentos aumentados de acordo com o nível de renda das famílias:

“a redução na carga de impostos incidindo sobre frutas e hortaliças – atualmente cerca de 28% para frutas e 22% para hortaliças – seria uma intervenção com potencial ao sucesso, uma vez que não necessita de grande aporte financeiro por parte da administração pública (baseia-se na renúncia aos impostos devidos), além de direcionar a redução de preço aos consumidores. A desvantagem óbvia da isenção de imposto é o risco de desequilíbrio na relação de oferta/demanda desses alimentos, caso sua oferta não seja igualmente estimulada”.

Segundo Costa et al (2012):

“A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008/2009 identificou consumo insuficiente de frutas e hortaliças (< 400g diários) em mais de 90% da população brasileira. A Pesquisa Nacional de Saúde da Escola (PeNSE) realizada em 2009, com 0.973 estudantes entre 13 a 15 anos de escolas públicas e privadas das capitais brasileiras, revelou que o consumo quase diário (≥ 5 vezes na semana) de guloseimas (50,9%) foi superior ao consumo de frutas frescas (31,5%) em todas as cidades avaliadas. A PeNSE apontou, ainda, que as médias de consumo de frutas nas regiões Norte (25,3%) e Nordeste (26%) foram inferiores às das demais regiões, Centro-Oeste (32,6%), Sudeste (35,3%) e Sul (31,9%)”.

As pesquisas realizadas em relação ao consumo de frutas e hortaliças são escassas, principalmente em sobre os hábitos alimentares dos escolares, mesmo enquadrando-se como um assunto extremamente relevante hoje em dia (COSTA; VASCONCELOS; CORSO, 2012).

Para que o processo de aprendizagem da criança em relação à alimentação seja efetivo, é necessário expô-la repetidamente ao mesmo alimento, bem como apresentá-la a alimentos desconhecidos para que a formação do hábito alimentar seja mais adequada. O aleitamento materno é parte importante da alimentação de um ser humano e a dieta ingerida pela mãe provoca alterações sensoriais no leite, podendo facilitar a aceitação da criança a um novo tipo de alimento de acordo com a influência dos hábitos alimentares da mãe (FARIAS e RAVAZZANI, 2010).

Além destes fatores, a aceitação da criança em relação aos alimentos é influenciada por diversas razões como as características organolépticas (cores, formatos, textura), a forma de preparo, o tamanho das porções em relação à capacidade gástrica da criança e também o ambiente no qual a refeição será servida.

Quando trata-se de adolescentes, o controle da alimentação torna-se mais difícil ainda, uma vez que estes sofrem maior influência pela mídia e amigos além de serem menos suscetíveis ao controle dos pais (MONTICELLI; SOUZA; SOUZA, 2013).

É importante ressaltar o papel dos pais em relação aos hábitos alimentares de seus filhos, uma vez que o consumo de alimentos “não saudáveis” pelos pais interferem nas escolhas alimentares dos mesmos (CIOCHETTO; ORLANDI; VIEIRA, 2012).

Segundo Casotti, citado por Costa et al, alguns pais erroneamente induzem os seus filhos ao maior consumo de doces, tratando o consumo de FLV mediante negociação de compensação alimentar, “premiando-os” ao consumirem o que faz bem. Por exemplo, enquanto a criança não ingerir o que “faz bem” (Frutas, Legumes e Verduras) não poderá ingerir o que “faz mal” (guloseimas).

O nível de escolaridade dos pais é apontado como um fator determinante em relação ao consumo de FLV, quanto maior o nível de escolaridade maior o consumo destes (MONTICELLI; SOUZA; SOUZA, 2013).

Estudos realizados com educadores e estudantes de escolas públicas constataram a falta de apoio dos dirigentes e demais integrantes das escolas, confirmando que a importância da educação nutricional ainda não é percebida por todos (SCHMITZ et al, 2008).

Um dos obstáculos enfrentados pelas escolas são as questões financeiro-operacionais, como por exemplo, a dependência administrativa da escola, tanto pública quanto particular, e

o número de escolares matriculados. Outro obstáculo é a ausência de dados referentes ao consumo alimentar e estado nutricional dos pais nas análises, pois estes dados revelariam os hábitos alimentares mantidos no domicílio do escolar, clareando melhor o horizonte a ser seguido na elaboração das estratégias de prevenção em saúde (COSTA; VASCONCELOS; CORSO, 2012).

O comércio ambulante nos arredores e as cantinas nos interiores das escolas, dificultam a implementação de práticas alimentares saudáveis, uma vez que oferecem alimentos de baixo valor nutricional e ricos em energia, gorduras, açúcares e sal. Em relação às cantinas foi criada no Paraná a lei estadual nº 14.423, de junho de 2004, onde regulamenta os tipos de alimentos que podem ser oferecidos aos escolares, porém em relação ao comércio ambulante nos arredores não houve nenhuma restrição até a atualidade (ACCIOLY, 2009).

De acordo com Costa et al (2012) os dados apresentados nos estudos realizados, confirmam a necessidade de reavaliar as estratégias e ações direcionadas à alimentação escolar, devido ao baixo consumo de FLV pela população de modo geral, uma vez que estudos nacionais apontam que 21% dos escolares não consomem frutas e 26,8% não consomem hortaliças nenhum dia da semana.

Segundo o estudo de Claro e Monteiro (2009) a diminuição do preço de FLV em 1%, teria a participação destes, na alimentação da população em geral um aumento em 0,79% do total calórico ingerido. Já se este mesmo aumento de 1% fosse na renda familiar, o valor calórico total só aumentaria em 0,27% quando tratar-se do consumo de FLV na dieta, salientando novamente que a prática de hábitos alimentares saudáveis, sofrem influências econômicas sim, porém não são definidos somente por este motivo.

O educador atua como um facilitador, portanto deve possuir conhecimentos e habilidades suficientes em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis e incorporar de forma atrativa e fixadora esse tema em seu plano de aula, lembrando que a promoção de saúde na escola contemplam três eixos: educação para a saúde, ambientes saudáveis e serviços de saúde e alimentação (SCHMITZ et al, 2008).

No artigo de Accioly (2009) são apresentadas em 5 passos estratégias que promovem a boa alimentação na escola, são elas:

1. Currículo: incluir no currículo escolar e na formação de profissionais dos de ensino fundamental, conceitos básicos da alimentação saudável;
2. Atividades didático-pedagógicas: inserir o alimento em todas as áreas do conhecimento, citando como exemplo, na disciplina de matemática o alimento pode ser inserido com o conceito de pesos, medidas, etc., na disciplina de artes, inseri-lo

- com dramatização da boa alimentação e a relação com a saúde; nas disciplinas de geografia e história, abordar o panorama econômico e cultural dos alimentos apresentando suas origens e usos; e assim continuamente;
3. Atividades complementares: introdução de cozinhas experimentais, oficinas, hortas escolares, murais informativos, todos preparados com o auxílio dos próprios alunos, fixando ainda mais os conteúdos;
 4. Capacitação de pessoal: proporcionar conhecimentos e estratégias metodológicas, através do auxílio de um nutricionista, como preconiza o Programa de Alimentação Escolar (PAE), que permitam aos professores o melhor desenvolvimento dos temas a serem abordados com os alunos, bem como treinamento para as merendeiras e podendo estender-se aos proprietários de cantinas;
 5. Mudanças de atitudes frente à alimentação: por influenciar diretamente os escolares, é interessante que tanto as merendeiras quanto os educadores policiem seus hábitos alimentares.

O Ministério da Saúde propôs os Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (figura 1), no intuito de nortear as ações a serem elaboradas para a adesão e manutenção de hábitos alimentares saudáveis por parte dos escolares e todos os demais envolvidos como merendeiras, professores, gestores e familiares (ACCIOLY, 2009).

Figura 1 - Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas

- 1º passo – A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar para favorecer escolhas saudáveis.
- 2º Passo – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.
- 3º Passo – Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.
- 4º Passo – Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.
- 5º Passo – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
- 6º Passo – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
- 7º Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.
- 8º Passo - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
- 9º Passo – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.
- 10º Passo – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

Fonte: (http://nutricao.saude.gov.br/documentos/dez_passos_pas_escolas.pdf)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi implantado em 1955 no intuito de garantir o fornecimento de parte das necessidades nutricionais do escolar, sempre baseado na alimentação saudável. É gerenciado pelo FNDE e objetiva aumentar o rendimento escolar do aluno matriculado no ensino básico da rede pública e mais tarde ampliado para alunos do ensino médio (FNDE).

Os princípios e as diretrizes estabelecidos pelo PNAE, segundo a Cartilha da Alimentação Escolar e Agricultura Familiar são:

“alimentação saudável e adequada; universalidade do atendimento e direito a alimentação escolar; participação da sociedade no controle social; inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem e desenvolvimento sustentável, que significa adquirir gêneros alimentícios diversificados produzidos localmente”.

Um dos destaques do PNAE é o estímulo à agricultura familiar, que ficou evidenciado após a determinação de que pelo menos 30% dos produtos adquiridos para serem servidos aos escolares sejam provenientes deste tipo de agricultura, favorecendo o desenvolvimento local sustentável (ACCIOLY, 2009).

Publicada em Maio de 2006, a Portaria n. 1010 apresenta estratégias e passos para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar (SCHMITZ et al, 2008).

O PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição) e o PNAE, bem como a Portaria Interministerial 1010, são programas que devem focar especialmente em escolares de baixa renda, filhos de mães com menor escolaridade a fim de evitar ações pontuais e descontinuadas (CIOCHETTO; ORLANDI; VIEIRA, 2012).

No Brasil, alguns programas de transferência de renda (bem sucedidos) foram implantados nos últimos anos, onde sem os mesmo a participação destes alimentos na dieta das famílias mais pobres provavelmente seria bem menor, evidenciando que é necessária a atuação em conjunto de todos para que o aumento do consumo de FLV seja efetivo e reflitam na saúde das crianças no futuro (CLARO e MONTEIRO, 2009).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os hábitos alimentares do ser humano sofreram alterações ao longo do tempo, sendo estes influenciados por diversos fatores como cultura, situação socioeconômica, disponibilidade de alimentos, nível de escolaridade, etc.

Na primeira infância é onde formam-se os hábitos alimentares e é a fase na qual devemos ter um maior cuidado para que esse processo de aprendizagem seja rico e repleto de oportunidades.

Tendo em vista que as crianças e adolescentes passam boa parte do seu dia na escola, a alimentação escolar contribui para a melhoria das condições nutricionais das mesmas, diminuindo carências e prevenindo o aparecimento de doenças crônicas não-transmissíveis, podendo propiciar um melhor desempenho escolar.

Apesar de haver políticas públicas voltadas para a área de nutrição, esse campo ainda necessita ser fortalecido e melhor assessorado pelo Estado para que as intervenções aplicadas possam ser mantidas a longo prazo, trazendo benefícios na qualidade de vida da população em geral. Para isso, é necessário também a participação dos pais, merendeiras, professores e coordenadores, na tentativa de auxiliar a implementação e manutenção das intervenções, uma vez que possuem forte influência sobre as crianças e adolescentes.

Os estudos relacionados ao consumo de frutas, legumes e verduras por escolares ainda são escassos, não sendo possível localizar nenhum dado específico sobre o reflexo do baixo consumo destes alimentos na aprendizagem, principalmente em algumas regiões do Brasil, como é o caso da região Sul. Este fato dificulta a contemplação do objetivo principal deste estudo, evidenciando a falta de interesse e incentivo da maioria das partes envolvidas. Após esta análise, sugerem-se novas pesquisas, tanto do país como um todo, quanto a nível regional. Fazem-se necessárias mais pesquisas para retratar o perfil nutricional da população escolar, o preço de hortifrutigranjeiros e a sua participação na alimentação das crianças. O nível de escolaridade dos pais em relação ao acesso das crianças aos hortifrutigranjeiros e os fatores correlacionados também carecem de dados científicos. Dados demográficos e estatísticos relacionados ao tema proposto por esta pesquisa podem auxiliar no redimensionamento real do problema e através dos resultados destes estudos, auxiliar na reestruturação e elaboração de novas políticas públicas e medidas de intervenções para melhoria do quadro atual apresentado.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.1-9, 2009. Disponível em: <<http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2015.

BRASIL, R. et al. **Educação Nutricional de pré-escolares: consumo de alimentos fontes de ferro e vitamina C**. Rio Grande do Sul, 2013. Disponível em: <<http://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/ri/2716/5/Educa%C3%A7%C3%A3o%20nutricional%20de%20pr%C3%A9-escolares%20consumo%20de%20alimentos%20ricos%20em%20ferro%20e%20vitamina%20C.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2015.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Educação. Brasília, 1955. Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas-alimentacao-escolar>>.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Cartilha Alimentação Escolar e Agricultura Familiar. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/arquivos/category/116-alimentacao-escolar?download=7621:cartilha-alimentacao-escolar-e-agricultura-familiar>>. Acesso em: 06 out. 2015.

CHIOCHETTO, C. R.; ORLANDI, S. P.; VIEIRA, M. F. A. **Consumo de frutas e vegetais em influências da Alimentação na Aprendizagem**. Paraná, 2009. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1674-8.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2015.

CLARO, r. m.; MONTEIRO, C. A. Renda familiar preço de alimentos e aquisição domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.44, n.6 p.1014-1020, 2009. Disponível em: <<http://www.bv.fapesp.br/pt/publicacao/8762/renda-familiar-preco-de-alimentos-e-aquisicao-domiciliar-de-/>>. Acesso em: 09 out. 2015.

COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T. **Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina**, Brasil. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000600012>. Acesso em: 08 out. 2015.

CUSTÓDIO, I. M. **Influências da Alimentação na Aprendizagem**. Paraná, 2009. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1674-8.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2015.

FARIAS, A.M.; RAVAZZANI, E. D. A. **Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré-escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais – PR**. Curitiba, 2010. Disponível em:

<<https://revistas.facbrasil.edu.br/cadernossaude/index.php/saude/article/.../92>>. Acesso em: 05 nov. 2015.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Ministério da Saúde. Portaria Interministerial n.º 1.010, de 8 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. **Diário Oficial da União**. Acesso em: 29 set. 2015.

MONTICELLI, F. D. B.; SOUZA, J. M. P.; SOUZA, S. B. Consumo de Frutas, Legumes e Verduras por escolares adolescentes. **Journal of Human Growth and Development**, São Paulo, v.23, n.3, p.1-7, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v23n3/pt_12.pdf>. Acesso em: 14 out. 2015.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.13, n.1 p.11-16, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732000000100002&script=sci_arttext>. Acesso em: 22 set. 2015.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n.11, p.2147-2161, nov. 2013. Disponível em: <<http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/142262874303.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2015.

SCHMITZ, B. A. S et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar**. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2015.