

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

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

**O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PEDAGÓGICA DOS PROFESSORES DOS
ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NA ESCOLA MUNICIPAL
PROFESSORA ELENICE MILHORANÇA**

CRISTINA HAMED CALZA

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: Profa. Me. Débora Villetti Zuck.

Foz do Iguaçu
2016

**O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PEDAGÓGICA DOS PROFESSORES DOS
ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NA ESCOLA MUNICIPAL
PROFESSORA ELENICE MILHORANÇA¹**

Cristina Hamed Calza²

Débora Villetti Zuck³

Resumo: O Guia Alimentar para População Brasileira foi criado para orientar a população sobre os hábitos alimentares, para que sejam saudáveis e adequados, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos brasileiros. E, embora o Guia Alimentar tenha surgido após os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), os professores tendem a trabalhar a saúde como tema transversal. Neste sentido foi realizado um estudo para identificar se os professores e alunos conhecem o Guia Alimentar, e de que maneira os professores orientam seus alunos para uma alimentação saudável e adequada. Assim, a metodologia utilizada procedeu por meio de questionários, que foi realizado com 13 professores da equipe pedagógica e 48 alunos de duas turmas dos 4º ano A e B, sendo realizada na Escola Municipal Professora Elenice Milhorança, na cidade de Foz do Iguaçu, no período matutino. Os resultados da pesquisa apresentaram um número significativo de professores e alunos que desconhecem o Guia Alimentar. Porém, conforme os resultados expressos nos questionários, a ausência de conhecimento sobre o Guia Alimentar não impedem que os professores trabalhem em sua prática pedagógica sobre alimentação e orientem seus alunos para práticas de uma alimentação adequada e hábitos saudáveis, ainda que esses temas sejam abordados por grande parte dos professores apenas nas aulas de ciências.

Palavra-chave: Guia Alimentar; Alimentação Saudável e Adequada; Professores; Alunos; Escola Municipal Professora Elenice Milhorança.

Introdução

Esta pesquisa tem como tema “O Guia Alimentar para a População Brasileira”⁴ na prática pedagógica dos professores do Ensino Fundamental, e o recorte consiste em como, quando e de que maneira este se expressa na prática pedagógica dos professores da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança com alunos dos Anos Iniciais do Ensino

¹ Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar, desenvolvido na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA).

² Graduada em Pedagogia no Centro Universitário Cesumar (UNICESUMAR)/Polo de Foz do Iguaçu-PR; Graduada em Letras Português/Espanhol e Respektivas Literaturas na Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)/Campus de Foz do Iguaçu-PR; Aluna do Curso de Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar, ofertado pela UNILA. Autora deste trabalho.

³ Doutoranda em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); Pedagoga na UNILA; Integrante do Grupo de Pesquisa em Políticas Sociais (GPPS) da UNIOESTE/Campus de Cascavel-PR. Orientadora deste trabalho.

⁴ No decorrer do artigo, para se referir a este documento, utilizaremos apenas a expressão Guia Alimentar.

Fundamental do período matutino. E abrangeu, particularmente, os alunos do 4º ano, porque nesse ano, na disciplina de Ciências, iniciam-se os conteúdos sobre: sais minerais; nutrientes; seres vivos; órgãos e sentidos do corpo humano; hábitos de higiene pessoal e alimentar; saúde pública e coletiva como, dengue, saneamento básico, poluição, entre outros.

Sabemos que todos têm direito a uma alimentação adequada, independentemente de suas condições financeiras. O direito à alimentação é um direito social, previsto na Constituição da República Federativa do Brasil (CRFB), e, em decorrência, está presente nas políticas, nos planos e nos programas em âmbito nacional.

Para que isso seja possível, o Guia Alimentar serve de amparo para auxiliar e orientar a população brasileira em geral, para uma qualidade de vida melhor, na realização desse direito. Esse documento é um elemento fundamental nesse âmbito porque orienta a população brasileira a adquirir hábitos alimentares, referindo-se ao consumo de propriedades nutritivas e saudáveis, como alimentos in natura ou minimamente processados⁵, lembrando sempre do consumo de água para hidratar o corpo, destacando as atividades físicas, para queima de energia, ou seja, gorduras em excesso, evitando o sobrepeso e proporcionando uma qualidade de vida saudável, e por fim trazendo orientações sobre higiene, como lavar as mãos e os alimentos antes de consumi-los (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar e a promoção da saúde no espaço escolar devem ser trabalhados em prol da qualidade de vida e do bem estar pessoal. Entende-se que o professor tem uma função importante no espaço escolar, associado à necessidade de levar o aluno a se apropriar dos conhecimentos científicos e sociais, validados num determinado período. E a alimentação, além de ser uma necessidade vital, é parte do processo de saúde e a referência entre esta e a educação é importante para a criação de hábitos saudáveis (BRASIL, 2008).

E para que a promoção de uma alimentação saudável seja praticada na escola temos os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1998) que tem como tema transversal a saúde. Este documento aponta que os professores e equipe pedagógica devem trabalhar em grupo de maneira a desenvolver a interdisciplinaridade entre as disciplinas do currículo escolar, a fim de propiciar a promoção de uma alimentação saudável.

⁵ Os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original (BRASIL, 2014).

Atualmente, temos também o Programa Saúde na Escola (PSE) (BRASIL, 2008) que busca direcionar a ação da Promoção de Saúde e Prevenção, Segurança Alimentar e Promoção de Alimentação Saudável em todas as escolas do país.

Porém, esses temas, em geral, são tratados de modo restrito nas disciplinas escolares e mesmo na disciplina de Ciências a educação alimentar e nutricional acaba sendo pouco abordada nas escolas e, em alguns casos, os alunos em seu cotidiano escolar nem ouvem falar sobre o assunto (BIZZO, LEDER, 2005).

Neste sentido, o desenvolvimento dessa pesquisa atende a necessidade de averiguar o conhecimento sobre uso do Guia Alimentar em algum momento na escola, por professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, e se os alunos do 4º ano, das turmas A e B do período matutino, conhecem o Guia Alimentar ou se já ouviram falar ou estudaram sobre a Promoção da Saúde Alimentar.

Objetiva-se, assim, identificar se os professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança conhecem o Guia Alimentar e como desenvolvem sua prática pedagógica em sala de aula. E, através de questionários pretende-se relatar as observações feitas com professores e alunos do 4º ano da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança.

A referida escola está localizada na Rua Di Cavalcanti, 523 – Vila Portes, na cidade de Foz do Iguaçu. Trata-se de uma escola que foi construída no ano de 1995 para atender os alunos oriundos do bairro Jardim América e das redondezas por ser localizada em uma área central da cidade. Ela oferta educação formal a alunos de 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental, nos períodos matutino e vespertino. Atualmente, possui aproximadamente 550 alunos e seu quadro de funcionários é composto de 42 pessoas, entre as funções de diretor, supervisor, professores, zeladores e cozinheiras. A escola é considerada de porte médio e possui uma boa estrutura física, entre ela: secretaria, sala de direção e supervisão, de professores, salas de aula, laboratório de informática, de reforço, de artes, biblioteca, quadra de esporte, parquinho, cozinha, refeitório, banheiros, estacionamento para os funcionários e um espaço amplo para os alunos usufruírem (PPP, 2015).

O interesse pelo tema a ser desenvolvido nesta escola surge da realidade, de sua observação e reflexão. O ponto de partida foi a constatação de que a escola em questão possui um número significativo de crianças acima do peso. Então, indagou-se: Mas, será que o ambiente escolar pode influenciar os alunos a ter uma alimentação saudável? Os professores e a equipe pedagógica trabalham sobre a importância de se alimentar de forma saudável e adequadamente? Será que os professores conhecem o Guia Alimentar? E os alunos?

Com isso, surge a curiosidade em estudar e aprofundar a importância do Guia Alimentar, que por sua vez intensificou a motivação em querer contribuir de alguma forma para a promoção da saúde alimentar no espaço escolar. Assim, o estudo volta-se a como esse processo ocorre na escola, entre ensino e aprendizagem, ou seja, na relação entre professores e alunos.

A alimentação

Segundo Rotenberg et al. (2011), a alimentação, além de sua função biológica, cumpre papel na constituição de identidades individuais e coletivas. Assim, a mistura presente em nossa comida é um reflexo da miscigenação, da característica relacional da sociedade brasileira e expressa o gosto, o cheiro e o tempero da diversidade. Porém, esta também é uma prática educativa na promoção de saúde que considera os aspectos afetivos, históricos, sociais e culturais da alimentação.

Neste sentido, o alimento vem se destacando como fator essencial na vida de qualquer indivíduo, tanto por ser uma necessidade básica vital, provocando doenças pelo excesso ou pela falta do alimento. Os fatores que agravam essa situação estão relacionados ao fator social, político e econômico, que passam a influenciar na desigualdade social e sociocultural das famílias brasileiras, logo, ao acesso ou a negação a determinados alimentos (ABREU, et al., 2011).

A alimentação na Pré-História e na Idade Antiga se destaca por milênios em que os homens vagavam em busca de alimentos e deixaram para as gerações subsequentes as primeiras experiências no cultivo de cereais e condimentos (GIACOMETTI, 1989 apud ABREU, et al., 2011).

O uso dos diferentes alimentos na Antiguidade Clássica e na Idade Média se baseava na introdução de plantas, animais dóceis e início do comércio. Já os romanos e os gregos possuíam grandes comércios de plantas comíveis, azeite de oliva e comercializavam suas especiarias no Oriente em 1000 a.c. Na Idade Média houve dificuldade por parte dos medievais em aperfeiçoar sua produção, devido a extensão das chuvas e temporais e com isso, os alimentos não se desenvolviam, havendo a necessidade de retornar as práticas primitivas, práticas essas que retornariam a busca de alimentos (frutas, verduras e leguminosas), a caças e pescas, passando por épocas de crise e fome. Além da baixa produção de plantas comestíveis consideradas importantes na Europa, sobreveio à invasão dos árabes na Espanha, em 711, que levaram arroz, vegetais, frutas, temperos e cana de açúcar ao sul da Europa abalando de

maneira drástica a região, acarretando em extrema dificuldade no comércio medieval e apenas no século XII vieram a reconquistar o sistema comercial que foi adquirido pelos europeus (GARCIA, 1995; ORNELLAS, 1978; SAVARIN, 1995 apud ABREU, et.al, 2011).

A invasão da América resultou em descobertas gastronômicas, em que Cristóvão Colombo levou para a Europa tomate, batata, abacaxi, abacate, amendoim, baunilha, milho, mandioca, feijão e pimentas. Neste período, os cereais eram descartados, a batata e o milho eram usados como alimentos aos porcos, prisioneiros e a população pobre. Já os ricos degustavam do cacau, baunilha e tomate, considerados alimentos sofisticados (GARCIA, 1995; GULA, 1997; MEZOMO, 1994; ORNELLAS, 1978 apud ABREU, et al., 2011).

Conforme o padrão de consumo da Idade Média observa-se que um vasto número de cereais, raízes, tubérculos, sementes de leguminosas eram consumidas em grande parte dos países de língua inglesa. As nozes e sementes, frutas, carnes, leite e derivados, ovos e peixe, gorduras e óleos, açúcar e bebidas eram consumidos em grande parte do mundo atentando as condições de produção. Nas áreas em desenvolvimento, os alimentos de origem animal, vegetais, frutas, açúcares e bebidas eram consumidos em grandes quantidades devido à fartura, enquanto nos países menos desenvolvidos grande quantidades de cereais, frutas e vegetais eram menos consumidos devido à precariedade de produção. O açúcar era consumido em todo o mundo, tendo um aumento mais elevado nos países em desenvolvimento do que nos países já desenvolvidos. O consumo de óleos e gorduras, bebidas alcóolicas, as cervejas e vinhos eram comuns em todo o mundo, mas seu principal consumo acontecia na Europa. Com esses breves aspectos da história da alimentação, percebemos a precariedade nos hábitos de consumo alimentar no mundo, e que há a necessidade de mudanças no consumo dos hábitos alimentares (PEKKANIVEW, 1975 apud ABREU, et al., 2011).

A alimentação na Idade Contemporânea teve grandes avanços por meio de descobertas científicas até meados do século XX, promovendo um progresso dos hábitos alimentares. Segundo Abreu (2000 apud ABREU, et al., 2011, p.3) o motivo dessas mudanças estão associadas aos seguintes fatores:

1. O aparecimento de novos produtos;
2. A renovação de técnicas agrícolas e industriais;
3. As descobertas sobre fermentação;
4. A produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite;
5. Os avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação de animais;
6. A mecanização agrícola;
7. E ainda o desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos.

O aumento da população, a industrialização e a urbanização favoreceram mudanças no modo de vida, provocando o sedentarismo, poupando energia para o trabalho e as atividades diárias, ocasionando problemas para a saúde da população, como obesidade, hipertensão e até alguns tipos de câncer. E nos alimentos e águas encontramos produtos contaminados causando graves infecções (COMITÉ NACIONAL DE LOS ESTADOS UNIDOS, 1992 apud ABREU, et al., 2011).

Há muitos alimentos disponíveis no mundo, porém existe uma porcentagem de pessoas que contribuem para produção dos alimentos, porém, não tem acesso a eles, ou seja, não os consomem. Essa questão está associada à extrema pobreza e fome de alguns países em processo de desenvolvimento como Bangladesh, Etiópia e Haiti, que se destacam pelo alto índice de desnutrição (COMITÉ NACIONAL DE LOS ESTADOS UNIDOS, 1992 apud ABREU, et al., 2011).

Com isso, resta apenas, conforme os autores abaixo,

O conhecimento das condições locais e da sua integração sócio-econômico-política com o meio em que se manifesta, a fome pode ser a base não só para o diagnóstico, mas, sobretudo para o aproveitamento de possibilidades sociais e naturais até então em repouso (ABRAMOVAY, 1996 apud ABREU, et al., 2011, p.4).

Atualmente, a alimentação do futuro está repleta do alto padrão de consumo alimentar, a praticidade dos “fast foods”⁶ que, por sua vez, vem a agravar o padrão alimentar da população brasileira e até mesmo do mundo, pois não contribuem nutritivamente para uma vida alimentar saudável e agravam o aumento de uma sociedade obesa e acarretam um aumento significativo de doenças crônicas relacionadas à obesidade (ABREU, et al., 2011).

Conforme Abreu (2000 apud ABREU, et al., 2011) o aumento de variedades de produtos para o consumo como os industrializados: biscoitos, refrigerantes, molhos prontos, os processados, salsichas, mortadelas, presuntos, pratos prontos de preparo fácil e rápido como macarrões instantâneos, as refeições congeladas, e os “fast foods” que são de fácil acesso e de consumo rápido, como os lanches, sanduíches, frituras, contribuem para o agravamento de problemas nutricionais, como a obesidade, diabetes, câncer, entre outros, para a redução da população e aumentam as taxas de mortes causadas pelo excesso desses produtos.

⁶ Ou seja, “Alimentação industrializada à base de sanduíches cárneos, embutidos, queijos amarelos e molhos cremosos, capitaneado pelo hambúrguer e pela batata frita, habitualmente acompanhados de refrigerante. Trata-se de uma alimentação normalmente muito calórica, rica em gordura, carboidratos e sal, pobre em vitaminas, minerais e fibras alimentares. [...] E, no sentido literal, “comida rápida” ou todo tipo de comida que é servida num menor tempo possível porque já se encontra preparada para servir ou para rápida finalização” (OLIVEIRA; FREITAS, 2008, p. 242-244).

Ao refletir sobre a alimentação temos que analisar o alimento no mundo e não apenas em uma parte dele, e se a saúde alimentar está comprometida o problema não é apenas familiar, social, mas sim global.

O Guia Alimentar: diretrizes, princípios e orientações para uma alimentação saudável

No caso específico do Brasil, o Guia Alimentar é um documento oficial que apresenta os princípios e as recomendações de uma alimentação apropriada e saudável para a população brasileira, servindo como material de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no Sistema Único de Saúde (SUS), entre outros setores.

Considerando os determinantes socioculturais, os hábitos e as práticas alimentares, o Guia Alimentar tem por objetivo reforçar o compromisso do Ministério da Saúde em cooperar para o desenvolvimento de estratégias para a promoção e a realização do direito humano para à alimentação adequada (BRASIL 2014).

A alimentação, na Constituição da República Federativa do Brasil (CRFB) de 1988, é um direito social e isso indica a intenção de lutar contra a fome no Brasil. Esse direito está presente no artigo 6º na Constituição Federal.

O artigo se destaca ao apresentar os “direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma da constituição” (BRASIL, 1988, p.1).

O direito a alimentação é considerado um direito humano básico reconhecido pelo Pacto Internacional de Direitos Humanos, Econômicos, Sociais e Culturais, ratificado por 153 países, inclusive o Brasil. Isso permite lutar por uma alimentação apropriada e adequada, garantindo a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)⁷ de qualidade (BRASIL, 2006).

Entende-se esse direito como lei que está presente na Ementa Constitucional nº 64 incluindo a alimentação entre os direitos sociais presentes no atual artigo, tendo como representação atribuir responsabilidade ao Estado para que possa efetivar e assegurar a alimentação apropriada e adequada de todos os cidadãos (BRASIL, 1988; CFN, 1994).

O Guia Alimentar é um instrumento composto por nove diretrizes, que são subdivididas da seguinte forma: a) sete diretrizes que são elaboradas de acordo com os grupos

⁷ É a “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural e sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (BRASIL, 2006, p. 1).

de alimentos: Alimentos saudáveis e as refeições; Cereais, tubérculos e raízes; Frutas, legumes e verduras; Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas; Leite e derivados, carnes e ovos; Gorduras, açúcares e sal; Água; b) e duas diretrizes são consideradas especiais, e abordam: Atividades físicas; e a Qualidade sanitária dos alimentos como elementos para promoção de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Assim, as ações para uma alimentação saudável têm por objetivo prevenir deficiências nutricionais e proteger contra as doenças infecciosas e doenças crônicas não transmissíveis, como: diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e câncer. As diretrizes devem ser empregadas na intenção de orientar nas escolhas dos alimentos mais saudáveis pela população, para que seja possível a promoção de uma alimentação adequada e saudável. Além de orientar sobre quais tipos de alimentos devemos comer, o Guia Alimentar traz informações de como comer e preparar as refeições, e também apresenta sugestões de pratos diferenciados, de fácil preparo, tendo em vista a agitação do dia a dia da população (PORTAL DA SAÚDE, 2012; BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar é uma ferramenta de consulta para a aquisição de uma vida saudável, porém muitos brasileiros leigos não têm acesso a ele ou desconhecem o que ele é.

A origem do Guia Alimentar está associada às evidências das últimas décadas no Brasil que transformaram o modo de vida da população. Entre as elas destacam-se o crescimento de políticas igualitárias na área de saúde, no ensino, no mercado de trabalho, de profissões e também de assistência social, que contribuíram para a diminuição das disparidades sociais e permitiram o crescimento do país. Com isso, houve um aumento do crescimento de expectativa de vida da população brasileira. Mas, mesmo que esse aumento seja significativo, surgem preocupações com os hábitos alimentares, sedentarismo e estresse, que vem ocasionando doenças crônicas como: asma, bexiga hiperativa, diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras doenças. Embora estas sejam doenças que podem ser prevenidas e controladas ainda existe o risco de morte (BRASIL, 2014).

Em relação às crianças, por exemplo, percebe-se o baixo índice de desnutrição infantil, porém ainda existe uma minoria que encontra-se nesse quadro, em grupos vulneráveis dentre a população, como às crianças e mulheres indígenas (BRASIL, 2014). Além disso, “o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas é a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras” (BRASIL, 2014, p.6).

Para que o trabalho nesse cenário fosse realizado, houve a necessidade de ampliar ações que pudessem informar, orientar e direcionar a população brasileira de maneira positiva

sobre os determinantes que amparam a saúde e a nutrição. E, conforme o exposto acima é necessário que haja mudanças nos hábitos e no estilo de vida da população. Neste sentido, a saúde tem o importante papel na promoção de uma alimentação adequada e saudável. Com isso, surgem iniciativas focadas em políticas públicas para a alimentação saudável, que almejam a criação de ambientes saudáveis, para a ampliação de habilidades pessoais e para a reorientação dos serviços de saúde e tendo em vista a promoção da saúde (BRASIL, 2014).

Logo, é elaborado o primeiro Guia Alimentar, publicado em 2006, estabelecendo as diretrizes alimentares para a população brasileira. E, conforme a sociedade se desenvolveu, percebeu-se a necessidade de reorganizar o Guia Alimentar e apresentar novas recomendações tendo como amparo os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável. Assim, a segunda edição do Guia Alimentar passou por consulta pública, de fevereiro a maio de 2014, objetivando receber contribuições de indivíduos comuns ou instituições e, assim, permitir um debate para melhorar a construção do conteúdo a ser abordado nesse documento (PORTAL DA SAÚDE, 2012).

A estrutura do Guia Alimentar aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação apropriada e saudável para a população brasileira e é apresentada como material educativo alimentar e nutricional no SUS. Também promove o “diálogo com os mais diferentes setores de governo e da sociedade brasileira comprometidos com a realização do direito humano à alimentação adequada, soberania e segurança alimentar e nutricional” (BRASIL, 2015, p.2).

No Guia Alimentar, encontramos informações, apreciações, recomendações e orientações em relação às escolhas, combinações, preparo e consumo dos alimentos, objetivando promover a saúde das pessoas, famílias, comunidades e da sociedade brasileira no geral e que orienta os indivíduos a colocarem em prática os conhecimentos e as dicas nele adquiridas (PORTAL DA SAÚDE, 2012).

Em sua organização o Guia Alimentar está subdividido em 05 capítulos. O primeiro capítulo delinea os princípios que orientaram sua elaboração e que, por sua vez, justificam o tratamento que compreende a importância estabelecida na relação entre a alimentação e a saúde. Ressalta, ainda, a questão nutricional e as combinações decorrentes do âmbito cultural e social das práticas alimentares para melhorar a evolução da alimentação e da saúde no Brasil. Enfatiza por fim, que o documento é um instrumento importante para a ampliação da autonomia das pessoas nas escolhas alimentares e na defesa do direito humano à alimentação adequada e saudável, destacando recomendações essenciais, entre elas:

[...] indicações adaptadas frente às diferentes realidades dos países e integradas às suas políticas, com vistas a garantir aos indivíduos a capacidade de fazer escolhas saudáveis com relação à alimentação e à atividade física, prevendo ações de caráter regulatório, fiscal e legislativo que visem tornar essas escolhas factíveis à população (BRASIL, 2014, p.12).

O segundo capítulo traz recomendações sobre a escolha de alimentos, destaca a importância de ingerir alimentos in natura ou minimamente processados. E esclarece que: a) os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem ter sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza; b) os minimamente processados são alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis. Orienta, ainda, para o consumo em grande variedade de alimentos de origem vegetal, e que esta deve ser à base de nossa alimentação (BRASIL, 2014).

Em seguida, o terceiro capítulo traz orientações específicas para a alimentação dos brasileiros quanto à combinação de alimentos de forma saudável entre as refeições, baseando-se nos alimentos in natura ou minimamente processados e indica as porções adequadas e os cuidados com a higiene desses alimentos (BRASIL, 2014).

No quarto capítulo estão expressas três recomendações para valorizar o momento de comer e a comensalidade⁸: comer com regularidade e atenção, comer em ambientes apropriados e comer em companhia. Ambas priorizam o tempo, o estímulo para o consumo apropriado em quantidade limitada de alimentos e a companhia para que o ato de se alimentar possa proporcionar prazer (BRASIL, 2014).

O quinto capítulo aborda possíveis obstáculos que influenciam de maneira negativa na adoção das recomendações mencionadas nos capítulos anteriores, dentre eles: a falta de informações da população sobre alimentação e saúde; os meios de oferta dos alimentos; o custo; a falta de habilidades culinárias; o tempo; e a publicidade (BRASIL, 2014).

Por fim, o guia traz combinações de uma alimentação de qualidade e ações que inserem o plano pessoal e familiar no cumprimento da cidadania, e sintetiza “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”:

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação [...].
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias [...].

⁸ Palavra que “deriva do latim ‘mensa’ que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o padrão alimentar ou o quê se come mas, principalmente, como se come. Assim, a comensalidade deixou de ser considerada como uma consequência de fenômenos biológicos ou ecológicos para tornar-se um dos fatores estruturantes da organização social. A alimentação revela a estrutura da vida cotidiana, do seu núcleo mais íntimo e mais compartilhado” (MOREIRA, 2010, 1-2).

3. Limitar o consumo de alimentos processados [...].
4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados [...].
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia [...].
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados [...].
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias [...].
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece [...].
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora [...].
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (BRASIL, 2014, p. 125-128).

Estes dez passos contém orientações que instruem uma alimentação saudável e adequada, e são apresentadas a população brasileira para que todos façam refeições diárias, para evitar, por exemplo, o risco de uma gastrite ao ficar muito tempo sem alimentos. Orientam, ainda, para que as refeições sejam adquiridas e degustadas lentamente e que a mastigação seja feita por várias vezes para que ocorra uma melhor digestão (BRASIL, 2014).

Sugerem evitar o consumo de sal, gorduras, açúcares e alimentos industrializados, e alertam ao informar que o consumo frequente destes podem causar riscos à saúde como câncer, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração. Assim, optar por alimentos saudáveis possibilita um número maior de nutrientes (BRASIL, 2014).

Lembram, também, que devemos observar os rótulos dos alimentos para o cuidado dos nutrientes ao consumi-los, bem como que devemos incluir cereais em grande parte das refeições diárias, pois são ricos em carboidratos e fontes de energias para o corpo. Indica a necessidade de comer três porções diárias de frutas, legumes e verduras, os quais são ricos em vitaminas, minerais e fibras e que contribuem para a proteção da saúde e diminuição do risco de doenças (BRASIL, 2014).

Além disso, orientam o consumo de sementes e castanhas, fontes de proteínas e gorduras de boa qualidade; três porções diariamente de leite e derivados, que são fontes de cálcio; uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos, contribuindo para uma alimentação saudável e nutritiva; vísceras e miúdos, como fígado bovino, moela, coração de galinha, entre outros, uma vez por semana, pois são grandes fontes de ferro e nutrientes e evitam a anemia; e uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina (BRASIL, 2014).

Destaca, ainda, a necessidade de: observar os rótulos dos alimentos e optar por aqueles que possuem menor quantidade de gorduras trans e de sódio; reduzir o hábito de consumir alimentos gordurosos, como embutidos, queijos amarelos, frituras, salgadinhos e carnes

gordurosas, para, no máximo, uma vez por semana; utilizar sem exageros azeite de oliva ao temperar saladas; evitar consumir industrializados, como conservas, sopas, molhos e temperos prontos; reduzir o consumo de sal optando por sal iodado; reduzir o excesso de doces e açúcares, consumindo apenas uma vez ao dia em quantidade reduzida; optar por valorizar o sabor natural dos alimentos e das bebidas; evitar bebidas alcoólicas e fumo; tornar os hábitos de vida mais saudáveis, ao praticar no mínimo, 30 minutos de atividade físicas diariamente; bem como sugere leituras adicionais sobre essas questões (BRASIL, 2014).

Este material, portanto, é um instrumento importante que traz aspectos que perpassam a saúde e a alimentação e nutrição do ser humano, podendo guiar as escolhas alimentares, de forma mais adequada e saudável.

A educação e a alimentação

Considerando a pertinência do Guia Alimentar e a relação entre saúde e educação, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS), publicados em 1998, incorporaram novos temas transversais, voltados para compreensão e construção da realidade social e dos direitos, as responsabilidades relacionadas com a vida pessoal e coletiva, tendo como princípio a participação política. E que devem ser trabalhados, de forma transversal, nas áreas ou em disciplinas já existentes, uma vez que correspondem a questões de ressalva consideradas importantes e de extrema urgência, presentes na vida cotidiana (BRASIL, 1997; BRASIL, 1998).

Tais temas, a saber: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde e Orientação Sexual, devem ser incluídas no currículo escolar, para que sejam trabalhados pedagogicamente, pois considerados de grande relevância social. Eles podem ser contextualizados em diferentes áreas de conhecimento e em diferentes realidades, locais e regionais, pois há flexibilidade e liberdade para isso enquanto temas transversais. Cada um deles é desmembrado em documentos específicos que orientam o devido tratamento didático e metodológico para inclui-lo no currículo (BRASIL, 1997).

O tema transversal específico que remete à alimentação é o da Saúde, que esclarece o quanto:

O nível de saúde das pessoas reflete a maneira como vivem, numa interação dinâmica entre potencialidades individuais e condições de vida. Não se pode compreender ou transformar a situação de um indivíduo ou de uma comunidade sem levar em conta que ela é produzida nas relações com o meio físico, social e cultural. Falar de saúde implica levar em conta, por exemplo, a qualidade do ar que se respira, o consumismo desenfreado e a

miséria, a degradação social e a desnutrição, formas de inserção das diferentes parcelas da população no mundo do trabalho, estilos de vida pessoal. Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância pela identificação com valores observados em modelos externos ou grupos de referência. A escola cumpre papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais. Mas a explicitação da educação para a Saúde como tema do currículo eleva a escola ao papel de formadora de protagonistas — e não pacientes — capazes de valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva. Portanto, a formação do aluno para o exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social (BRASIL, 1997, p. 27-28).

Ao analisar este tema percebe-se que faz menção à desnutrição e ao papel ativo da escola na formação para a vida saudável, mas não menciona diretamente a alimentação saudável ou apropriada.

Da mesma forma, em outro momento, encontra-se, nos objetivos gerais do Ensino Fundamental, a necessidade de “conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” (BRASIL, 1997, p. 6). Porém, sem perpassar o aspecto da alimentação, vital para a sobrevivência humana, para a qualidade de vida e para a saúde e cuidado com o corpo.

A explicitação da educação para a saúde, com ênfase na alimentação e nutrição, à promoção da saúde e à alimentação saudável, avança no Guia Alimentar, elaborando posteriormente aos PCNs. E, embora ambos os documentos não sejam obrigatórios na escola, trazem subsídios para o trabalho com conteúdos relacionados à saúde, para que ocorram no âmbito escolar.

Reconhece-se que a escola possui um papel importante na promoção de ações formativas e, dentre elas, de alimentação saudável - com a possibilidade de causar impactos no comportamento da comunidade escolar ao influenciar a formação do aluno e o desenvolvimento de habilidades capazes de levá-lo a uma vida saudável (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2006 apud BRASIL, 2008).

Entende-se que a escola é um espaço essencial de formação e, por esse motivo, trabalhar a promoção da saúde na escola contribui para o pensamento crítico e a autonomia sobre os alimentos que os alunos devem consumir (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2006 apud BRASIL, 2008).

E, para que isso ocorra, temos o professor, sujeito fundamental para a transmissão de conhecimentos:

O papel do professor é educar através do ensino. E que [...] ensinar determinado conteúdo a alguém, num certo contexto, tem a ver com o mundo todo! A começar, pelo fato de que quem ensina e quem aprende são sujeitos concretos, que fazem parte da polis, trazendo para sala de aula toda complexidade (VASCONCELLOS, 2003, p.55-56).

Nesse sentido, o “Manual Operacional para Profissionais da Saúde e Educação: promoção da alimentação saudável nas escolas” ressalta a importância de trabalhar o Guia Alimentar na escola como um todo, a necessidade de interdisciplinaridade ao abordar a alimentação, bem como sugere ações de educação alimentar e nutricional, como o estímulo à produção de hortas escolares, a restrição do comércio de alimentos gordurosos ou com excesso de açúcar e incentiva a redução de sal e o consumo de frutas, verduras e legumes, além de um monitoramento da situação nutricional (BRASIL, 2008).

O manual apresenta os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas”, a fim de orientar os professores e a comunidade escolar na promoção de hábitos alimentares saudáveis e apropriados, cujos aspectos a serem abordados, no trabalho a ser desenvolvido, são:

- 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 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 (BRASIL, 2008, p. 13).

Conforme o manual, para promover hábitos saudáveis no espaço escolar, as práticas e trocas de experiências com os alimentos possibilitam que os alunos não apenas conheçam o

formato ou a cor destes mais, seu sabor, mas a importância nutricional para a saúde do seu corpo e passem a optar por alimentos mais saudáveis, levando esse conhecimento para a rotina alimentar de sua família (BRASIL, 2008).

Assim, professores, juntamente com a equipe pedagógica e comunidade escolar, podem desenvolver estratégias que auxiliem na promoção de uma alimentação saudável ao passo que a saúde também desenvolve programas de prevenção e controle para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Atividades escolares que promovam o incentivo da higiene dos alimentos, das escolhas de melhores opções de alimentos para ingestão, como o consumo de frutas, verduras, legumes, e também os cuidados que se deve ter com a água a ser consumida, são importantes para a conscientização e divulgação de informações e socialização de conhecimentos, seja partindo do ambiente escolar, da família, da comunidade ou na sociedade em geral.

Objetivos

O objetivo geral deste artigo é identificar se os professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança conhecem o Guia Alimentar e como desenvolvem sua prática pedagógica em sala de aula.

Ao que corresponde aos objetivos específicos, objetiva-se: 1) Entender o que é alimentação e seus aspectos históricos; 2) Compreender o que é o Guia Alimentar, quando e porque ele surge e o que objetiva; 3) Entender a importância do Guia Alimentar ser trabalhado no ambiente escolar; 4) Apontar e analisar como os professores do 4º ano da escola estudada desenvolvem sua prática pedagógica a partir do Guia Alimentar; 5) Identificar se os alunos conhecem o Guia Alimentar e se compreendem quais são os alimentos adequados e saudáveis.

Metodologia

A pesquisa realizada, quanto aos objetivos elencados, é de abordagem exploratória e tem por finalidade apresentar maior intimidade com o problema a ser estudado, na intenção de torná-lo mais explícito e descritivo (GIL, 2002). Ou seja, para apresentar um olhar sobre o problema a ser pesquisado na Escola Municipal Professora Elenice Milhorança com professores e alunos sobre o ensino e aprendizado em relação ao Guia Alimentar.

Quanto à natureza da pesquisa é de caráter qualitativo, aborda a questão estudada e relaciona-se por:

[...] uma espécie de representatividade do grupo maior de sujeitos que participam no estudo. Porém não é, em geral, a preocupação dela a quantificação da amostragem. E, ao invés da aleatoriedade, decide intencionalmente, considerando uma série de condições (sujeitos que sejam essenciais, segundo o ponto de vista do investigador, para o esclarecimento do assunto em foco.) (TRIVIÑOS, 1987, p.132).

O delineamento do estudo envolveu a escolha do objeto, que se trata de um estudo de caso que tem como objetivo central identificar se os professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança conhecem o Guia Alimentar e como desenvolvem sua prática pedagógica em sala de aula.

Em relação às fontes da pesquisa para que seja possível angariar recursos de leitura e análise, foram utilizadas fontes bibliográficas, documentais, a técnica de coleta de dados por meio de questionários na pesquisa de campo.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com ênfase nos material coletados e organizados, em bibliotecas e periódicos, abrangendo livros e artigos científicos sobre o tema, dentre eles: Abreu et al. (2011), Bizzo e Leder (2005), Moreira (2010), Rotemberg et al. (2011) e Vasconcellos (2003).

Na pesquisa documental foram utilizados documentos oficiais do país, dentre eles: o Guia Alimentar para População Brasileira, os Parâmetros Curriculares Nacionais e o Manual Operacional para Profissionais da Saúde e da Educação.

Conforme Lakatos e Marconi (2003), as características da pesquisa documental consistem na fonte de coleta de dados ser restrita aos documentos, escritos ou não, constituindo as fontes primárias ou até mesmo no decorrer dos fatos a serem pesquisados.

A pesquisa também faz uso de questionário. Este, de acordo com Marconi e Lakatos (1999), se constitui por perguntas que devem ser respondidas por escrito na ausência do entrevistador. Entende-se também o questionário como um instrumento de pesquisa popular, que consiste em inúmeras perguntas aplicadas a um determinado grupo de pessoas e que são preenchidas sem o entrevistador estar presente (FACHIN, 2006). Logo, para se iniciar um questionário, é de grande importância ser claro e preciso na sua elaboração e constar a ideia da pesquisa (GIL, 2002).

Foram aplicados, no mês de fevereiro de 2016, sessenta e um questionários com professores e alunos⁹, contendo dois modelos de questionários: um destinado aos professores, para coleta de dados sobre o conhecimento dos professores e se fazem uso do Guia Alimentar com os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental; e, outro, com os alunos do 4º ano A e

⁹ A pesquisa ocorreu nesse mês devido que no final do ano passado não foi possível aplicar os questionários em decorrência das eleições para direção.

B dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da escola, para verificar os conhecimentos que eles possuem sobre o Guia Alimentar e sua importância. Ambos os dados foram coletados no período matutino.

As questões do questionário apresentavam alternativas de respostas “sim” ou “não” e em todas havia espaço para que justificassem sua resposta, podendo auxiliar o pesquisador na coleta de informações.

Assim, a pesquisa de campo se destinou a um único grupo ou comunidade, no caso desta Escola Municipal Professora Elenice Milhorança, e abrangeu o âmbito social sobre o tema abordado. Conforme Gil (2002), a pesquisa de campo se detém a técnica de observar e investigar os fenômenos e resultados sobre o assunto estudado e o pesquisador tem como função primordial acompanhar todas as etapas do processo pessoalmente.

Já, em relação à técnica de análise dos dados obtidos a finalidade é apresentar os conteúdos abordados, analisa-los e trazer resultados sobre o problema pesquisado. Segundo Lakatos e Marconi (2003), a análise de dados está relacionada à interpretação e, para isso,

Deve-se levar em consideração que os dados por, si só nada dizem, é preciso que o cientista os interprete, isto é, seja capaz de expor seu verdadeiro significado e compreender as relações mais amplas que podem conter (LAKATOS; MARCONI, 2003, p.49).

Considerando essas questões metodológicas, apontadas acima, apresentam-se os resultados alcançados e a discussão com os dados levantados nos questionários aplicados aos professores e alunos e, por fim, a análise dos mesmos.

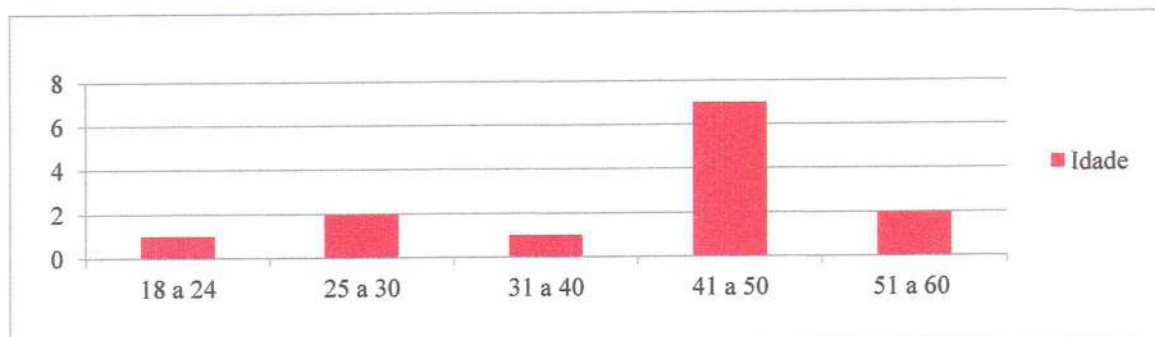
Resultados e discussão

Através do acordo firmado com a Escola Municipal Professora Elenice Milhorança, a pesquisa de campo foi realizada e os questionários foram aplicados primeiramente aos professores e, posteriormente, aos alunos.

Os questionários foram entregues aos professores no início das atividades letivas e dos dezesseis questionários retornaram treze. Com os alunos, tendo em vista a justificativa relacionada aos conteúdos que são introduzidos a partir do 4º ano, conforme visto na introdução – e o grande número da amostragem e a dificuldade de tabulação de dados, se nós trabalhássemos com todos os alunos da escola –, a pesquisa restringiu-se as turmas de alunos dos 4º anos A e B, do período da manhã, abrangendo quarenta e oito questionários, aplicados aos presentes no início das aulas.

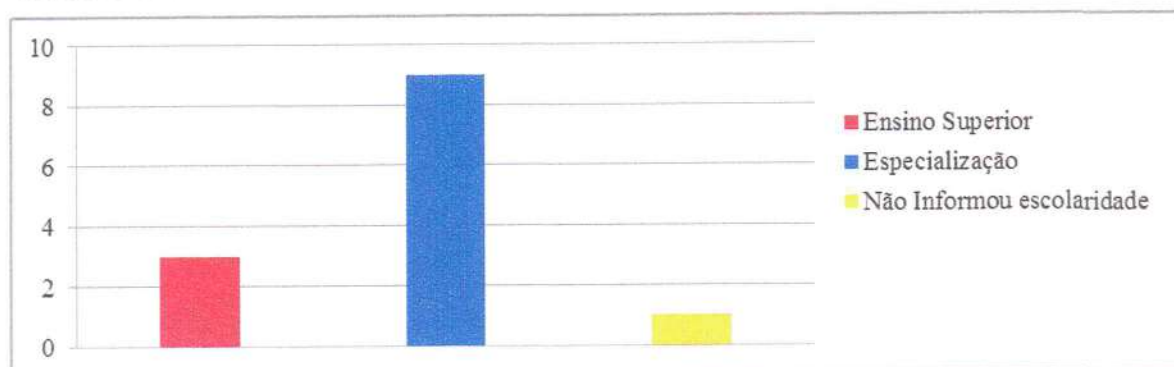
Ao que corresponde à coleta de dados com os professores, todos são do sexo feminino. Suas idades são variadas, porém a maior parte possui entre 41 e 50 anos, conforme mostra o gráfico abaixo.

Gráfico 1- Faixa etária dos professores



Em relação à escolaridade três professores são graduados, nove tem especialização e um professor não informou a escolaridade.

Gráfico 2- Escolaridade



A primeira questão do questionário abrangia o conhecimento dos professores sobre o Guia Alimentar e sobre como tiveram contato com esse documento. Dez professores afirmam não conhecer o Guia Alimentar e três responderam que sim, já conheciam o Guia Alimentar, e inclusive um dos professores afirmou “*ter esse documento em casa*” (QUESTIONÁRIO Nº 2) e outro mencionou que sua “*mãe possui o Guia Alimentar*” (QUESTIONÁRIO Nº 4) e que foi dessa maneira que teve contato com o documento. Como se vê houve uma preponderância de professores (10) que não conhecem o documento e uma minoria (3) que o conhecem.

A questão seguinte tratava se os professores sabiam por que o Guia Alimentar foi criado. Os resultados consistem em: doze professores que não sabiam responder por que o

Guia Alimentar foi criado e apenas um respondeu que sabia e justificou assegurando que neste documento “*é trabalhado, nutrição e saúde*” (QUESTIONÁRIO Nº 3).

Sobre como e quando os professores trabalham com o Guia Alimentar, doze professores responderam que não fazem uso do Guia Alimentar em sua prática pedagógica, porém destacam outros materiais ao afirmar que: “*Temos na escola a pirâmide alimentar e uma coleção que fala sobre alimentação saudável*” (QUESTIONÁRIO Nº 2), mas em nenhum momento mencionaram utilizá-lo. Apenas um professor afirmou trabalhar o Guia Alimentar e esclareceu que na escola “*Temos acesso ao grupo da Estação Ciências que colabora com atividades*” (QUESTIONÁRIO Nº 3).

Ao questionar se o professor incentiva seus alunos para a promoção da saúde ou da alimentação adequada e saudável, todos os professores responderam afirmativamente e entre as justificativas estão que: alguns professores desenvolvem atividades na disciplina de matemática, pois “*durante a aplicação dos conteúdos algumas professoras trabalham o mercadinho para a compra de produtos saudáveis e não saudáveis, e algumas dão continuidade outras não*” (QUESTIONÁRIO Nº 3), outros atribuem que “*dentro da área de ciências é trabalhado hábitos de alimentação saudável*” (QUESTIONÁRIO Nº 1).

E, também, alguns dialogam “[...] *sobre a importância de uma boa alimentação*” (QUESTIONÁRIO Nº 6) “*em sala de aula diariamente [...] independente da disciplina*” (QUESTIONÁRIO Nº 8) e acreditam que podem auxiliar na escolha dos alimentos e nos “*bons hábitos alimentares e refletir na aprendizagem e na saúde em geral*” (QUESTIONÁRIO Nº 5). Ou mesmo, segundo os professores, orientar e demonstrar os benefícios e “*à necessidade de consumirmos alimentos saudáveis*” (QUESTIONÁRIO Nº 9) pode ser explicado aos alunos “*no momento da merenda, o que é saudável ou não, motivando o aluno a comer a merenda escolar*” (QUESTIONÁRIO Nº 13).

Ao questionamos se eles acreditam que seus alunos possuem hábitos alimentares saudáveis, sete professores afirmam que sim porque acreditam que “*os pais acompanham a alimentação dos filhos*” (QUESTIONÁRIO Nº 4) oferecendo de “*4 a 6 refeições diárias e com alimentos diversificados*” (QUESTIONÁRIO Nº 9). Houve respostas que justificaram que mesmo que a alimentação não fosse correta cada família possui sua peculiaridade e um professor mencionou “*alguns sabem se alimentar de forma saudável outros não*” (QUESTIONÁRIO Nº 11; 12), cinco professores acreditam que não, “*pois, os alunos demonstram que se alimentam com muitas gordiches como falam salgadinhos, refrigerantes e doces*” (QUESTIONÁRIO Nº 3) e um professor não respondeu.

Sobre se o professor trabalha para a promoção da saúde alimentar, doze afirmaram que sim, nas disciplinas de “ciências” (QUESTIONÁRIO Nº 2; 6; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 12), em “ciências naturais” (QUESTIONÁRIO Nº 11; 12) e “história” (QUESTIONÁRIO Nº 9). E que aproveitam “textos e acontecimentos do cotidiano” (QUESTIONÁRIO Nº 5) para trabalhar “dentro das atividades [...] a conscientização da vida saudável, com alimentação, higiene e melhoria da qualidade de vida” (QUESTIONÁRIO Nº 1).

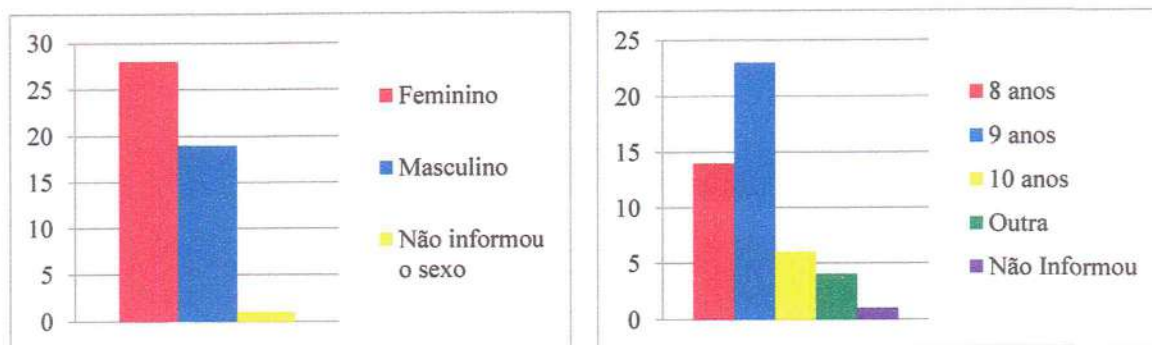
A última pergunta tratava se os professores acreditam ser importante ter momentos para a formação sobre a educação alimentar e nutricional. Os treze professores alegaram que sim e conferiram suas respostas à preocupação que eles têm com seus alunos ao relatarem que esta pode contribuir “para poder passar corretamente a importância de uma boa alimentação e uma melhor qualidade de vida” (QUESTIONÁRIO Nº 6) e que “sempre é importante entendermos melhor os alimentos necessários para a criança se desenvolver melhor” (QUESTIONÁRIO Nº 1). E destacam, a partir da observação de seus alunos, que “a juventude está doente nutricional-mente” (QUESTIONÁRIO Nº 3), “pois está cada vez mais comum as pessoas se alimentarem com alimentos industrializados” (QUESTIONÁRIO Nº 7).

Acreditam que a formação continuada pode contribuir “de forma que aprofunde mais o conteúdo juntamente exemplificando com a prática” (QUESTIONÁRIO Nº 8) e, por fim, “todos deveriam ter esse tipo de formação para uma vida melhor” (QUESTIONÁRIO Nº 9), “para que o professor possa ter mais conhecimento sobre o assunto para o crescimento pessoal e auxílio também no ensino” (QUESTIONÁRIO Nº 10), e “até para termos conhecimento sobre o que alimentar e as mudanças, que acontecem sobre alimentação saudável” (QUESTIONÁRIO Nº 11).

Em relação aos questionários entregues aos alunos, as turmas apresentam um grande número de meninas conforme o gráfico 3. A maioria dos alunos possui entre 8 e 9 anos, pois devido à implantação do Ensino Fundamental de nove anos, os alunos passaram a ingressar no âmbito escolar aos 6 anos de idade (e não mais aos 7). Nota-se, também, no gráfico 4, que há 6 alunos com 10 anos completos, 4 com idades acima de 10 anos e apenas um aluno não informou sua idade.

Gráfico 3- Sexo dos alunos

Gráfico 4- Idade dos alunos

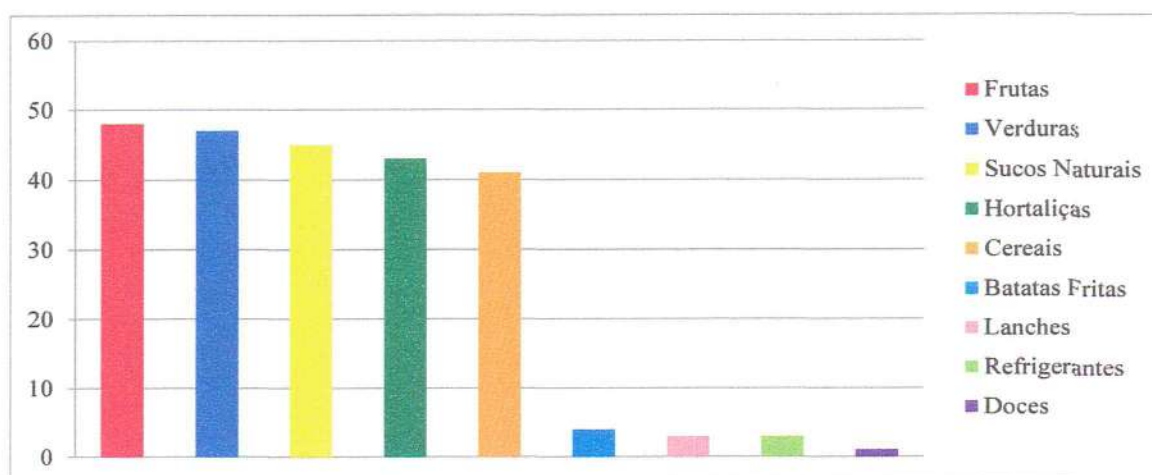


Sobre se eles conhecem e se já ouviram falar do Guia Alimentar, quarenta e seis alunos não sabem o que é o Guia Alimentar e nem ouviram falar sobre esse documento e apenas dois alunos responderam que sim e explicaram que ele “*serve para a gente se alimentar bem*” (QUESTIONÁRIO Nº 2; 13).

Ao questionar se eles sabem que precisamos nos alimentar de maneira saudável para o nosso corpo funcionar, quarenta e três responderam que sim e cinco responderam que não sabiam que o nosso corpo funciona como uma máquina e que o combustível do nosso corpo são os alimentos que consumimos.

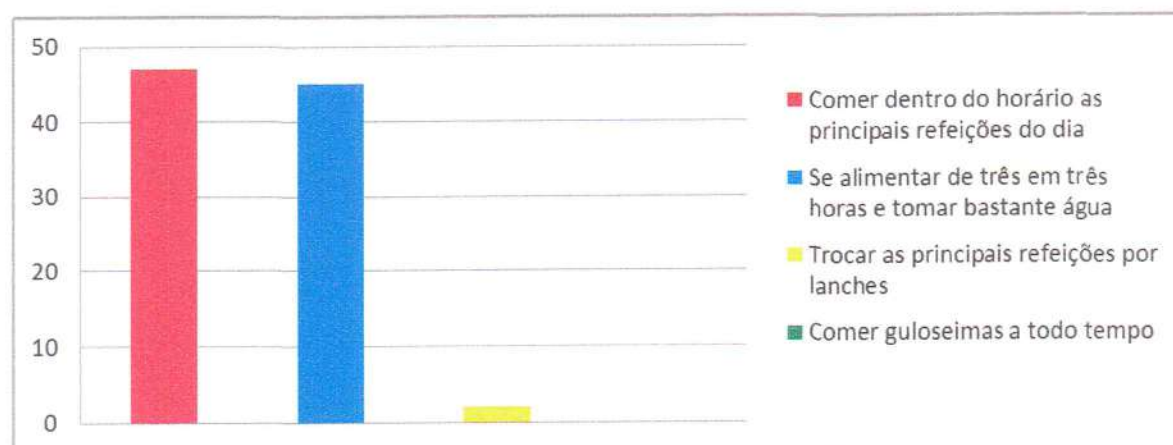
Ao indagar que destacassem quais os alimentos que consideram saudáveis, a grande maioria dos alunos compreende que são as melhores opções de consumo: as frutas (48 alunos), verduras (47 alunos), sucos naturais (45 alunos) hortaliças (43 alunos) e cereais (41 alunos). Porém, alguns acreditam que é saudável ingerir: batatas fritas (4 alunos), lanches (3 alunos), refrigerantes (3 alunos) e doces (1 aluno).

Gráfico 5- Alimentos que os alunos consideram saudáveis



A última questão consistia em assinalar quais dos itens listados eles consideram hábitos alimentares saudáveis (podendo optar por mais de uma alternativa). As opções mais escolhidas foram: Comer dentro do horário as principais refeições do dia (47 alunos) e se alimentar de três em três horas e tomar bastante água (45 alunos). Trocar as principais refeições por lanches foi a opção de dois alunos e a única opção não assinalada foi comer guloseimas a todo tempo.

Gráfico 6 – Hábitos alimentares considerados saudáveis pelos alunos



A pesquisa de campo revelou que, em síntese, os professores não fazem uso do Guia Alimentar na escola, mas alguns se amparam em alguns materiais presentes na escola, que servem de apoio, segundo relatos apresentados no questionário: “*Temos na escola a pirâmide alimentar e uma coleção que fala sobre alimentação saudável*” (QUESTIONÁRIO Nº 2) e “*Temos acesso ao grupo da Estação Ciências que colabora com atividades*” (QUESTIONÁRIO Nº 3).

Alguns professores e alunos informaram que conhecem e já ouviram falar sobre o Guia Alimentar, mas a grande maioria de ambos desconhece o Guia Alimentar. A alimentação é necessidade biológica para qualquer indivíduo, segundo Rotenberg (2011). Mas, não basta apenas o ato de se alimentar, de comer o alimento, é necessário conhecer o que é a alimentação, como ela se constitui e o Guia Alimentar é referência nesse sentido.

Porém, ao analisar as respostas dos questionários entende-se que mesmo com a ausência do Guia Alimentar na prática pedagógica dos professores em sala de aula e o desconhecimento deste documento, os professores incentivam seus alunos para práticas saudáveis, pois muitos dos alunos se alimentam de forma inapropriada ao consumir guloseimas, doces, biscoitos, entre outros alimentos com pouco ou nada de teor nutritivo,

influenciados pelas mudanças alimentares da Idade Contemporânea com novos produtos e indústrias, conforme ressalta Abreu (2000 apud ABREU et al., 2011).

Os professores afirmaram que trabalham temas relativos à saúde, alimentação, hábitos de higiene, cuidados com a água e o corpo em momentos das disciplinas de história, e ciência/ciências naturais e, em alguns casos, na disciplina de matemática. Uma minoria trabalha dentro de outras disciplinas conforme as necessidades e oportunidades.

Eles acreditam que espaços de formações com foco específico nessa temática podem contribuir e auxiliar para a prática e a troca de conhecimento e para que, assim, possam ter a práxis sobre o conteúdo a ser trabalhado em sala de aula com seus alunos.

Conforme destaca Vasconcellos (2003, p.55) o papel do professor na educação escolar “é educar através do ensino” e, desta maneira, tendo em vista a qualidade do ensino os professores da Escola Municipal Professora Elenice Milhorança se esforçam para orientar e desenvolver atividades que auxiliem na promoção da saúde de seus alunos. Pois, segundo os PCNs, o professor deve ensinar a seus alunos e propiciar que eles conheçam e cuidem de seu próprio corpo e que os hábitos saudáveis sejam valorizados e adotados no cotidiano (BRASIL, 1998).

E, também nessa perspectiva, o Manual Operacional para Profissionais de Saúde e Educação aborda questões relativas à alimentação, ações de educação alimentar e nutricional com propostas de atividades a serem desenvolvidas nas escolas, como a produção de alimentos por meio do cultivo de hortas escolares e o consumo de frutas, verduras e legumes (BRASIL, 2008).

Como visto anteriormente, o Guia Alimentar apresenta Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável, ao destacar as orientações para o consumo de alimentos adequados, com base nos nutrientes apropriados, nas porções diárias adequadas, os benefícios e os malefícios dos alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal, o consumo de água e atividades físicas (BRASIL, 2014). E isso poderia ser introduzido na prática pedagógica dos professores de forma geral, mas para isso é necessário o conhecimento do Guia Alimentar.

Já ao analisar as respostas dos alunos observa-se que eles compreendem que para estarem saudáveis precisam se alimentar apropriadamente. Percebe-se que os alunos reconhecem que uma alimentação adequada, apropriada e hábitos saudáveis “*são os melhores meios de garantir uma vida longa e repleta de saúde*” (QUESTIONÁRIO Nº12). No entanto, a prática do dia-a-dia, pode não corresponder fielmente a esse entendimento.

Em suma, constatou-se que o processo de ensino e aprendizagem sobre o Guia Alimentar na escola estudada ocorre indiretamente. Mas, mesmo com a ausência de seu uso e

o desconhecimento sobre esse documento, os professores se apossam das experiências do dia-a-dia e da troca de conhecimentos com os alunos para orientar hábitos saudáveis de uma alimentação adequada e apropriada.

Assim, optam primeiramente em trabalhar a alimentação nas disciplinas específicas e, num segundo momento, durante a merenda dos alunos, cultivando hábitos de higiene como lavar as mãos e os cuidados com os alimentos, e a eles é solicitado, por exemplo, que valorizem o alimento que está no prato, que evitem o desperdício e que consumam água.

Considerações finais

Ao abordar o tema Guia Alimentar observa-se que a alimentação fez parte de um processo histórico, pois é possível perceber que o alimento passou por mudanças ao longo de sua caminhada histórica. E neste processo estão mudanças e variações alimentares, seja na locação de um lugar a outro, gerando novos hábitos alimentares ao ser humano, como nas variáveis de clima, tempo e necessidades. Na Idade Contemporânea, descobertas científicas promoveram avanços nos hábitos alimentares da população, mas com isso novas doenças surgiram, devido à má alimentação.

Como consequência disso, o desenvolvimento do Guia Alimentar emerge para orientar a população brasileira, trazendo diretrizes e passos para uma alimentação adequada e saudável, aspecto que não aparece de forma direta nos PCNs. Observa-se, assim, uma ênfase daquele em relação à alimentação e nutrição, à promoção da saúde e à alimentação saudável, enquanto os PCNs, por meio do tema transversal saúde, de uma forma geral, centram-se aos níveis de higiene e saúde, ao cuidado do corpo e a educação para a saúde. Mas ambos, ainda que não obrigatórios no âmbito escolar, trazem subsídios para o trabalho com conteúdos relacionados à saúde, que a educação pode desenvolver nos processos formativos.

Os resultados obtidos por meio dos questionários revelam que muitos dos professores e alunos desconhecem o Guia Alimentar e são leigos sobre o conteúdo desse documento. Aponta-se que a alimentação adequada e saudável vai além da pirâmide alimentar e a busca de conhecimentos através de formações ou especializações sobre alimentação pode enriquecer o processo de ensino e aprendizagem do professor.

Compreende-se que os alunos que participaram do questionário reconhecem quais são os alimentos saudáveis, mas, de acordo com os professores, no momento de fazerem suas escolhas, optam por alimentos como doces, bolachas, lanches, entre outros com pouco ou nenhum teor nutritivo.

Entende-se que o papel do professor vai além de ensinar e a escola, em muitos casos, passa a ser uma extensão da casa de seus alunos, e nesse sentido os professores indiretamente passam a cumprir o papel de educador, orientador, entre outros. Ou seja, a par de sua função, também auxiliam na forma com que cada aluno deve proceder na sociedade, como deve cuidar de seu próprio eu e como deve cuidar de sua alimentação.

É fundamental não esquecer que para a realização de qualquer atividade o ser humano deve estar alimentado, assegurando as fontes de energias necessárias para poder gastar. Mesmo nas atividades mais simples, o corpo deve ser e estar primeiramente bem cuidado, bem alimentado e nutrido, pois a alimentação é à base de nossa vida e o nosso corpo está sempre em movimento. E, para que funcione bem, o consumo de uma alimentação adequada e saudável é imprescindível, de modo a assegurar o desenvolvimento de todas as necessidades básicas do cotidiano como correr, pular, caminhar, estudar, trabalhar, passear, brincar entre outras atividades que fazem parte da infância e da adolescência e, possivelmente, evitando imprevistos como doenças.

A questão da alimentação e da nutrição, que o Guia Alimentar traz a tona, portanto, é um campo fecundo de debate e reflexões. No âmbito escolar esses aspectos precisam ainda ser melhor explorados e, inicialmente, conhecidos e socializados a professores e alunos, como revelou este estudo. Uma ponte entre universidade e escola, seja por meio de pesquisas ou de atividades pedagógicas e projetos de extensão, poderia quiçá ser uma alavanca nesse sentido, em prol da educação alimentar, pois um tema que interessa a saúde e a educação para o desenvolvimento humano.

Aponta-se, assim, para a necessidade de continuidade desse estudo e seu desdobramento em novas pesquisas que possam aprofundar e lançar luz a novos aspectos atrelados ao tema, bem como por meio de ações que propiciem sanar lacunas já identificadas no percurso e que, provavelmente, são comuns a outras instituições de educação formal.

Referências bibliográficas

ABREU, E. S. de; VIANA, I. C.; MORENO, R. B.; TORRES, E. A. F. da S. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, vol. 10, n. 2, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902001000200002>. Acesso em: 14 jan. 2016.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o Ensino Fundamental. **Revista de Nutrição**, Vol. 18, n 5, p. 661-667, set./out., Campinas, 2005.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Emenda Constitucional. Brasília: 2010. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/ConstituicaoCompilado.htm>. Acesso em 11 fev. 2016.

_____. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Ensino Fundamental**. Brasília: MEC, 1998.

_____. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar: Como ter uma Alimentação Saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d]. (Guia de Bolso). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf> Acesso em: 11 fev. 2016.

_____. Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** 2. ed. Brasília: 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2015.

_____. Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília: 2008.

_____. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm>. Acesso em: 12 de dez. de 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. Brasília: 2013.

_____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Apresentação dos temas transversais, Ética**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

_____. Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Políticas Públicas para Garantia da Alimentação Adequada e Saudável: A união das agendas da saúde e da segurança alimentar nutricional. In: **5º Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: 2015. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/conferencias/5a-conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional/documentos-da-5deg-conferencia/politicas-publicas-para-garantia-da-alimentacao-adequada-e-saudavel-1.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2016.

CFN. Conselho Federal De Nutricionistas. **Constituição assegura o direito humano à alimentação: Compromissos do Nutricionista com o Direito à Alimentação**. [s.d]. Disponível em: <http://cfn.org.br/novosite/arquivos/direito_humano_banner.pdf> Acesso em: 12 fev. 2016.

_____. **Compromisso dos Nutricionistas com Direito à Alimentação**. Constituição 1988: Texto Constitucional de 5 de outubro de 1988 com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nº 1, de 1992, a 19, de 1998, e Emendas Constitucionais da Revisão nº 1 a 6,

de 1994. Brasília, 1994. Disponível em:
http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/Comunicacao/Material_institucional/159.pdf.
 Acesso em: 01 mar. 2016.

FACHIN, O. **Fundamentos de Metodologia**. 5º ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. 4º ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, nº 4, Oct. 2010. Disponível em:
http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009. Acesso em: 10 fev. 2016.

OLIVEIRA, N. de; FREITAS, M. do C. S. de. Fast-food: um aspecto da modernidade alimentar. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 240-260. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-14.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2016.

PORTAL DA SAÚDE. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável: Guia Alimentar**. 2012. Disponível em:
http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=guias. Acesso em: 14 jan. 2016

PPP. **Projeto Político-Pedagógico Escola Municipal Professora Elenice Milhorança**. Ensino Fundamental. Foz do Iguaçu: 2015.

ROTENBERG, S.; TAVARES, E.; MARCOLAN, S.; SOUZA, T. S. N. de; DANTAS, J.; DAMIÃO, J. Oficinas culinárias: articulando alimentação, cultura e arte. In: **XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais**. Salvador, BA: Universidade Federal da Bahia: 2011.

TRIVIÑO, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VASCONCELLOS, C. dos S. **Para onde vai o professor?** Resgate do professor como sujeito de transformação. São Paulo: Libertad, 2003. p.47-63.