

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

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

PROTOCOLO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ÂMBITO
ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE SANTA TEREZINHA DE ITaipu-PR

LÍGIA DA SILVA VÍTOR

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. Orientador (a): Clensse Capellani

Foz do Iguaçu
2016

PROTOCOLO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ÂMBITO ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE SANTA TEREZINHA DE ITAIPU-PR

Lígia da Silva Vítor
Cursista da Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar
Universidade Federal Latino – Americana (UNILA/CONFOR)
ligianutri_foz@hotmail.com

Clenise Capellani dos Santos
Orientadora - Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar
Nutricionista
clenisemcs@gmail.com

Diante da importância de uma alimentação saudável, se faz necessário abordar o tema, através de aulas de alimentação correta, devendo o mesmo ser trabalhado nas escolas, possuindo amparo legal para tal situação, mostrando quais os benefícios para o nosso organismo, orientando o consumo adequado tanto em quantidade e qualidade, de acordo com os macro e micronutrientes, utilizando – se para isso de práticas pedagógicas, facilitando o processo ensino – aprendizagem, com o intuito de modificar práticas alimentares.

Tanto no enfoque de alimentação saudável no ambiente escolar, quanto à expansão do conhecimento aos lares, contribuindo para prevenção de doenças crônicas – degenerativas, como obesidade, diabetes, câncer, além de alergias e intolerâncias alimentares, buscando sempre uma melhor uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS – CHAVE: Alimentação, Escola, obesidade, diabetes.

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para obtenção do título especialista em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar, pela Universidade Federal da Integração Latino – Americana (UNILA/CONFOR)

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável, adequada à faixa etária desempenha um papel de extrema importância ao longo da vida. A idade escolar é um período em que a criança apresenta um metabolismo muito rápido e uma alimentação inadequada pode ter como conseqüências a diminuição do crescimento e desenvolvimento, além da dificuldade de capacidade e raciocínio e memorização.

Temos família como importante formador de hábitos alimentares, além do ambiente social e a mídia, que utiliza – se de propagandas de alimentos hipersaborosos, com baixo valor nutritivo e excessos de açúcares, gorduras e sal.

Temos na escola um ambiente muito propício à formação e mudança de hábitos educacionais, principalmente no campo alimentar. (FNDE, 2005)

2. REVISÃO DA LITERATURA

Cada vez mais em foco, alimentação e Nutrição, demonstra seu importante papel, sendo reconhecido como necessidade básica e essencial do ser humano. A mesma é primordial para o crescimento e desenvolvimento do indivíduo, além de reconhecida função social que o alimento desempenha, sendo de direito do ser e dever do estado de fornecimento do mesmo, de acordo com as Leis e normas, de base, que regem: Com base na Constituição Federal de 1988, amparado pela Lei orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN, de 2006, da alimentação como direito social em 2010 e a Lei de Direito Humano a Alimentação Adequada – DHAA (reconhecido através do CONSEA 2010).

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis. (OMS, CONSTITUIÇÃO 1988).

A Lei orgânica de segurança alimentar e nutricional institui o sistema de segurança alimentar e nutricional, por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade

civil organizada, formula e implementa políticas, planos, programas e ações com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável, ou seja, o direito de cada pessoa ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter essa alimentação, sem comprometer os recursos para assegurar outros direitos fundamentais, como saúde e educação. (LOAS, Lei 8742, de 01/10/2008).

Quando tratamos de Educação e Saúde, segundo os parâmetros Curriculares Nacionais, ‘percebemos que eles orientam quanto à preocupação que devemos ter em procurar oferecer aos educandos, uma aprendizagem que modifique as atitudes e os hábitos de vida e que envolvam o ser humano, a saúde e o meio ambiente’. (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, SAÚDE, 2000, p.65).

Segundo PAIVA, 2006, a formação de bons hábitos alimentares é fundamental para o pleno desenvolvimento físico e cognitivo da criança, e a escola, como um espaço dedicado ao aprendizado, deve estar atenta a qualidade da merenda e incentivar os alunos a ingerir mais alimentos naturais para que possam crescer saudáveis. A alimentação Escolar tem como objetivo atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento, repercutindo na aprendizagem e rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida através da prevenção de distúrbios nutricionais e agravos.

A alimentação escolar ofertada aos alunos deve ser diversificada e balanceada composta por produtos de qualidade higiênico – sanitários adequadas e que atenda as exigências do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, que estipula 350 Calorias e 9 gramas de proteína por porção (de 120g) servida ao aluno, através da resolução nº 38 do FNDE, de junho de 2004 e da Lei 11947 de 16 de junho de 2009.

A alimentação ofertada deve ser composta ainda por pelo menos 70% de produtos básicos/regionais, como arroz, feijão, farinha, frutas, verduras e produtos lácteos, etc. sendo que 30% do recurso oriundo do FNDE deve ser gasto na compra de produtos adquiridos através da agricultura familiar. (FNDE, 2005; Lei 11.947).

Com o objetivo de auxiliar a população quanto à escolha dos alimentos, de acordo com a cultura, quantidades e horários corretos, visando a segurança alimentar através da melhoria dos padrões de alimentação e nutrição, o ministério da saúde elaborou um Guia, que embora denominado guia alimentar, é composto por diversas ações intersetoriais, que contribui para a promoção de saúde como um todo.

GUIA ALIMENTAR

O Guia Alimentar é um documento que norteia algumas ações no campo de Alimentação e nutrição. O mesmo é disponibilizado e direcionado à População Brasileira, teve sua primeira versão publicada em 2006, apresentando as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. Porém, diante das transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira atualmente, que impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição, houve a necessidade de alteração das orientações prescritas anteriormente. Atualmente tem – se como referência a segunda edição do guia, que passou por um processo de consulta pública, e permitiu um amplo debate por diversos setores da sociedade civil. O mesmo envolve questões sócio – econômicas e ambientais e teve sua última revisão em 2014. BRASIL, 2014

3. OBJETIVOS:

3.1 OBJETIVO GERAL:

Implantação de um Protocolo de Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito Escolar no município de Santa Terezinha de Itaipu - PR.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Conhecer o perfil alimentar da população escolar, a fim, de se necessário, prover adequações e alterações na alimentação escolar ofertada;
- ✓ Prover conhecimentos básicos para os alunos sobre o funcionamento do organismo humano (sistema digestivo);
- ✓ Promover a troca de informações sobre hábitos alimentares, culturais, regionais e familiares entre os colegas;
- ✓ Desenvolver a coordenação motora, diferenciação de cores, através do desenho e do recorte;

4. METODOLOGIA

A implantação do Protocolo de Educação Alimentar e Nutricional, segue exigências legais, (amparado por leis, normas, guias citadas anteriormente), o mesmo é composto por um documento escrito, que servirá de base para os professores/educadores ministrarem aulas de Educação alimentar e nutricional. Para que ocorra a implantação, em um primeiro momento, com alunos em faixa etária e série pré - estabelecida, será lançado uma série de atividades, como: Aulas expositivas, palestras, apresentação de teatros, vídeos e experiências práticas relacionadas ao tema Alimentação saudável, abordando os seguintes aspectos: Classificação dos alimentos, quanto à função e origem, pirâmide dos alimentos, qualidade da merenda escolar ofertada na escola, opções de lanches saudáveis trazidos de casa, distúrbios nutricionais. Seguindo um cronograma e uma sequência específica (de acordo com o grau de maturidade dos alunos e / ou faixa etária). Cada escola/cmei contará com uma cópia do documento, que será revisado, atualizado periodicamente e acrescido de outros materiais para outras faixa e etárias e outros temas.

Plano de aula sobre Alimentação Saudável, proposto para alunos do 4º e 5º ano do Ensino fundamental:

Tema: Alimentação Saudável

Objetivo Geral e Específicos: Repassar conhecimentos ao aluno sobre a importância de uma alimentação saudável e adequada, em quantidade e qualidade, de acordo com os nutrientes (Proteína, carboidratos, lipídeos, vitaminas e minerais), demonstrando os processos de ingestão, deglutição, digestão e absorção dos nutrientes contidos nos alimentos e realizando atividades de fixação do conteúdo. Enfatizando ainda a relação entre uma alimentação saudável e a prevenção de doenças carenciais e Crônico – degenerativas, como obesidade, diabetes, pressão alta, etc...

Faixa etária proposta: Alunos do 4º e 5º ano (9-10 anos);

Metodologia: Repasse de conteúdos, através de aulas expositivas, utilização de recursos áudio - visuais (vídeos, projeção em painéis, etc...), dramatização através de encenação e teatro; aulas práticas (visita à horta, oficina de culinária e aula sobre digestão no boneco);

Materiais: Materiais gráficos, retroprojeter, DVD, atividades escritas / gráficas.

Atividades propostas:

- Aula expositiva sobre alimentação saudável, importância de uma alimentação adequada, funções dos alimentos, energéticos, construtores e reguladores e a relação com a ocorrência de doenças carenciais e crônico - degenerativas (**anexo 01**);
- Pedir que a criança desenhe alimentos do seu cotidiano (**Atividade 1**);
- Utilização de Questionamentos com os alunos (Roda de conversa):
 - Porque comer, alimentos que gosta, como faz as refeições (sentado, em pé,...)?
- Demonstração do funcionamento do sistema digestivo no boneco: ingestão, deglutição e digestão dos alimentos (**Atividade 2**);
- Caça palavras sobre alimentação e exercício para a memória (**Atividade 3**);
- Denominar os grupos de alimentos, de acordo com as suas funções: reguladores, energéticos e construtores, citando suas principais funções (**Atividade 4**);
- Pirâmide dos alimentos para colorir e escrever a quantidade diária a ser consumida, em porções, de acordo com o modelo, (**Atividade 5**);
- Ligar os alimentos saudáveis à Vanessa (**Atividade 6**);
- Apresentação de teatro (**anexo 02**);
- Folder: Dez passos para uma Alimentação Saudável para crianças (**anexo 03**);
- Reunião com os pais: Pesquisa e repasse de informações sobre alimentação saudável, nutrientes contidos nos alimentos, relação da alimentação com as doenças.

Disciplina: _____ Faixa etária/ Série: _____

Aluno: _____

Atividade 1: Responda as perguntas e desenhe os alimentos do seu cotidiano.

➤ Alguém vive sem comer?

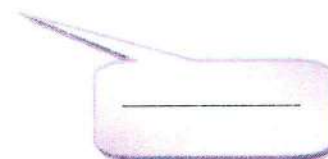
() SIM

() NÃO

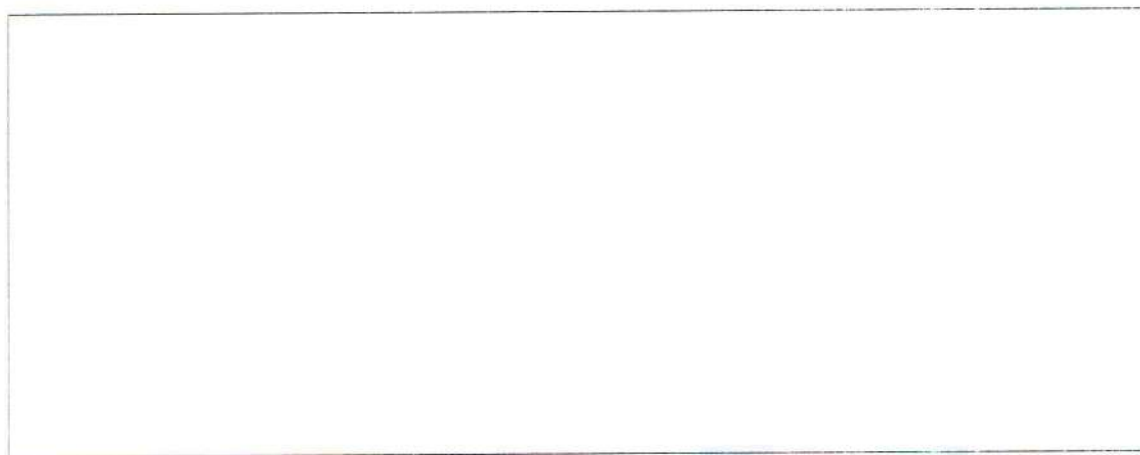
➤ Quais alimentos que mais gosta? (livre)?



E os que não gosta?



➤ Desenhe alimentos que consome diariamente (livre), sublinhando os que mais gosta.



➤ Como você se comporta durante as refeições (sentado, de pé, etc...)? Onde você come?



Na mesa, com a família?



Na sala, em frente à TV?



Sozinho?

Disciplina: _____ Faixa etária/ Série: _____

Aluno: _____

Atividade 2: Vamos descrever as funções dos principais órgãos relacionados à digestão dos alimentos:

1 - Boca: _____

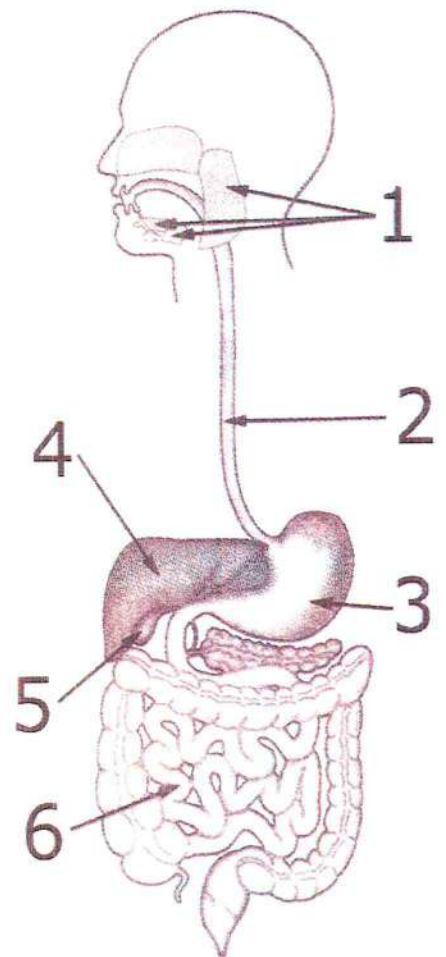
2 - Esôfago: _____

3 - Estômago: _____

4 - Fígado: _____

5 - Vesícula biliar: _____

6 - Intestino (Delgado, grosso): _____



Atividade 3 – Caça palavras sobre frutas e verduras

6

ENCAIXE NO DIAGRAMA OS NOMES DOS ALIMENTOS ILUSTRADOS ABAIXO!

COLOQUE AS LETRAS NOS LUGARES INDICADOS E VEJA QUE TIPO DE ÁGUA DEVEMOS BEBER!

RESPOSTA: BANANA, TOMATE, ABACATE, CEBOLA, CARROTA, CUCURBITA, OVOS, MELANCÃO, CENOURA

RESPOSTA: ÁGUA

Exercitando a memória...

QUAL É A FRUTA QUE NÃO SE REPETE?

RESPOSTA: BANANA

R: _____

Disciplina: _____ Faixa etária/ Série: _____

Aluno: _____

Atividade 4: Denomine cada grupo dos alimentos e cite suas principais funções



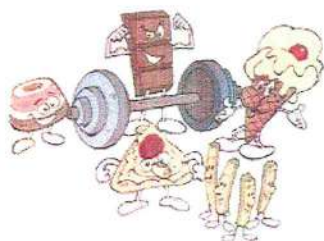
Grupo dos: _____

Funções: _____



Grupo dos: _____

Funções: _____



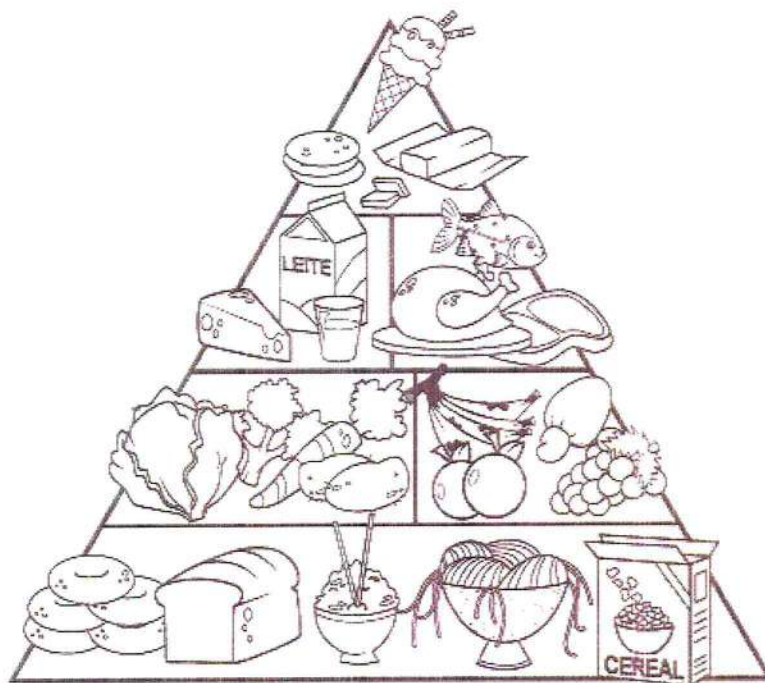
Grupo dos: _____

Funções: _____

Disciplina: _____ Faixa etária/ Série: _____

Aluno: _____

Atividade 5 – Vamos colorir a Pirâmide dos Alimentos, indicando as quantidades diárias a serem consumidas por porção



Grupo do pão e massas e pães: _____

Grupo das frutas: _____

Grupo das verduras e hortaliças: _____

Grupo das carnes e ovos: _____

Grupo do leite e derivados: _____

Grupo de açúcares e gorduras: _____

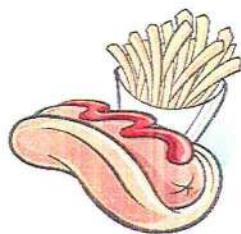
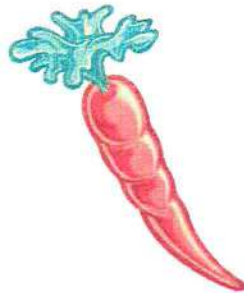
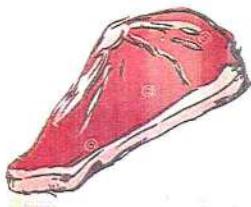
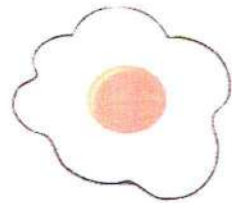
Disciplina: _____ Faixa etária/ Série: _____

Aluno: _____

Atividade 6: Ligue os alimentos saudáveis até a Vanessa



Vanessa



RESULTADOS ESPERADOS: A implantação oficial de um documento, um material de pesquisa que servirá de apoio para os docentes e demais profissionais da área de educação das escolas e centros municipais de Educação Infantil – CMEI's, para planejamento de aulas, teóricas e práticas, sobre alimentação e nutrição, como tema curricular e / ou transversal e de acordo com suas competências.

DISCUSSÃO: A implantação deste protocolo, embasado em leis, torna possível a junção do conhecimento técnico, dispensado pelo profissional habilitado -- Nutricionista, sobre Alimentação e nutrição, no ambiente, que servirá de amparo ao professor para ao repasse, de acordo com seus moldes, dentro do momento curricular e de forma pedagógica aos alunos.

CONCLUSÃO: Uma vez implantado esse documento, o mesmo pode e deve ser revisado periodicamente, além de incluir outros temas e outras faixas etárias, de acordo com a necessidade e realidade local, buscando sempre aprimorar e atualizar o conteúdo. Tendo portanto, um material que atenda o disposto na lei, principalmente a 11.947, e que seja realizado a Educação nutricional de qualidade o ambiente escola.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alimentação para uma vida saudável, disponível em <http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/index.php/programas/alimentacao-saudavel/folders-e-cartilhas>, Curitiba, 2009.

Constituição Federal de 1988, disponível em: http://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/legislacao/Constituicoes_Brasileiras/constituicao1988.html/ConstituicaoTextoAtualizado_EC84.pdf

Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, 2ª Ed Dª - Brasília, disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/11/ministerio-da-saude-lanca-guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira>

Lei de Direito Humano a Alimentação Adequada – DHAA (reconhecido através do CONSEA 2010). Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/aceso-a-informacao/institucional/conceitos/direito-humano-a-alimentacao-adequada>

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN, Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/cartilha-losan-portugues>

Parâmetros Curriculares Nacionais, Brasília, Ministério da Educação e do Desporto, 1997. disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>


SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Educação Alimentar e Nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Campinas, Ver. Nut. Vol 18, 2005.

10. ANEXOS

Anexo 1. Aula expositiva sobre alimentação saudável


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NUTRICIONISTA: Lígia Vitor



COMO DEVE SER A SUA ALIMENTAÇÃO?

Quantidade e qualidade adequadas;




IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Crescimento e desenvolvimento do ser humano;

Prevenir doenças;

Contribui para a qualidade de vida.

PIRÂMIDE UM GULA ALIMENTAR



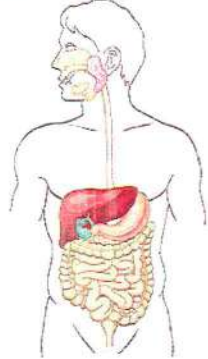
APARELHO DIGESTIVO

Mastigação;

Deglutição;

Digestão;

Absorção dos nutrientes;



GRUPOS ALIMENTARES



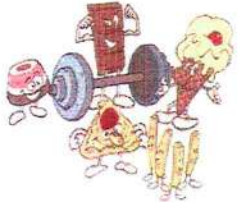
ALIMENTOS REGULADORES



Protegem das doenças;

Exemplo: Banana, maçã, alface,...

ALIMENTOS ENERGÉTICOS



Fornece a energia para as atividades cotidianas;

Exemplo: Pizza, Sorvete, chocolate,...

ALIMENTOS CONSTRUTORES



- ❑ Constroem o nosso organismo;
- ❑ Exemplos: Carne, ovos, leite, queijo...

CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO ERRADA...

- ❑ Doenças carenciais e de excesso;
- ❑ Diabetes, hipertensão, câncer...



VOCÊ É O QUE COME!!

TEATRO DE FANTOCHES: A FESTA DAS FRUTAS

NARRADOR: Certa vez, estavam conversando, o abacaxi e a maçã, questionando qual delas seria a fruta mais importante e também a mais gostosa.....

- Eu sou o rei das frutas, tenho até uma coroa. Sou muito gostoso e rico em Vitamina C, cálcio e ferro. Ajudo a combater gripes e resfriados e ajudo na formação de todo o nosso corpo.

Eu sou demais.....

NARRADOR: Mas a maçã, escutando aquilo, não deixou por menos:

- Eu sou uma fruta muito apreciada, considerada a fruta da beleza, tenho muitas vitaminas do complexo B, ajudo no crescimento do corpo e mantenho pele e cabelo bem bonitos, e ainda não precisa me descascar para comer. Há há há



NARRADOR: Ouvindo aquilo, o abacaxi, que tinha que ser descascado para ser comido, ficou triste e saiu.....

NARRADOR: De repente, apareceu a uva e disse para a maçã:

- Eu sou uma das mais antigas do mundo e muito gostosa também, sou rica em vitamina C e cálcio, ajudo a prevenir o envelhecimento e já venho até separadinha em bolinhas, para você comer o quanto quiser.....éééééé

NARRADOR: Ouvindo aquilo, a maçã, que precisava ser picada para ser comida, ficou triste e saiu.....

NARRADOR: De repente, apareceu o morango e disse para a uva:

- E eu então, sou considerado o fruto do amor, tenho muita, muita vitamina C e ajudo a prevenir gripe e o envelhecimento, meu suco é ótimo também e sirvo até para fazer deliciosos bolos. Viu.....

NARRADOR: Ouvindo aquilo, a uva ficou triste e saiu.....

NARRADOR: De repente, apareceu a laranja e disse:

- Eu sou a fruta mais popular do universo, rica em Vitamina C, cálcio e ferro, ajudo na cicatrização de feridas e prevenção de anemia, gripes e resfriados e não há quem não goste de um suquinho de laranja..... Há há há

NARRADOR: Ouvindo aquilo, o morango, que não era tão popular, ficou triste e saiu.....

NARRADOR: De repente, a laranja se deu conta, que apesar de vitoriosa, estava sozinha e triste, e que todas as frutas se tinha suas qualidades, não havendo nenhuma mais importante. Então, sem demora, tratou de reunir todas as frutas para uma grande, chamada:

..... A SALADA DE FRUTAS.

Alimentação Saudável para Crianças: Siga os Dez Passos

- 1 Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.
- 2 Ofereça, diariamente, alimentos saudáveis, como cereais (arroz, milho), legumes (batata), raízes (mandioca), tubérculos, frutas e hortaliças, feijões e carnes magras, nas refeições. Não se esqueça de oferecer leite e derivados.
- 3 Estimule a criança a comer sem pressões e sem coação.
- 4 Estimule a criança a beber bastante água e evitar bebidas açucaradas.
- 5 Estimule a criança a comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- 6 Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- 7 Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
- 8 Limite a quantidade de sal na comida.
- 9 Estimule a criança a beber bastante água e evitar bebidas açucaradas e refrigerantes.
- 10 Estimule a criança a ser ativa e brincar fora de casa muitas horas durante o dia, jogando, brincando e brincando com outros colegas.

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
www.saude.gov.br/nutricao
cgpam@saude.gov.br

Ministério da Saúde
BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

Ministério da Alimentação

