

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

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

**Conhecimentos de Alimentação e Nutrição de Alunos de 9 a 16 anos em
escolas de Foz do Iguaçu**

Mauricéia de Lima

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): Rozane Marcia Triches.

Foz do Iguaçu
2016

CONHECIMENTOS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE ALUNOS DE 9 A 16 ANOS EM ESCOLAS DE FOZ DO IGUAÇU

LIMA, Mauricéia de.
TRICHES, Rozane Marcia.

RESUMO

Objetivo: Identificar o conhecimento que os escolares têm sobre alimentação e nutrição, bem como refletir sobre o papel da escola na orientação para uma educação alimentar efetiva. **Métodos:** Foi verificado o nível de conhecimento de 66 educandos de três escolas de Foz do Iguaçu – PR, com idade entre 9 e 16 anos. Os conhecimentos foram avaliados por meio de questionário auto administrável e feito análise das respostas dos educandos, a partir de estatística descritiva. **Resultados:** Observou-se um nível de conhecimento razoável dos escolares, com percentuais significativos em relação às fontes de nutrientes, como alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais, no entanto quando questionados sobre agrotóxicos e transgênicos o nível de desconhecimento foi relevante. **Conclusão:** Temos um quadro de conhecimento em alimentação e nutrição um tanto questionador, pois se por um lado os educandos sabem reconhecer quais são os alimentos saudáveis, seus nutrientes, por outro carecem de informações sobre os alimentos com agrotóxicos e transgênicos, tão prejudiciais à saúde. Ou seja, não reconhecem o quanto os agrotóxicos e transgênicos fazem parte do dia a dia deles, o que também deve ser inserido nas discussões em sala de aula.

Palavras Chave: nutrição, alimentos industrializados, agrotóxicos, crianças, adolescentes.

INTRODUÇÃO

A escola, um dos espaços de aprendizagem na sociedade, tem como principal objetivo levar o educando a aprimorar os conhecimentos que traz consigo. Paulo Freire (1979), um grande educador brasileiro, afirma que devemos pensar em uma educação transformadora, capaz de permitir ao sujeito autonomia, e, conseqüentemente, mudanças relevantes em seu cotidiano. Porém, já não é a detentora do saber, nossos alunos atualmente aprendem de maneira diversificada, com alguns cliques, por exemplo, tudo é efêmero, o jeito de pensar e agir mudam rapidamente, e estão inseridos em uma sociedade que hoje é marcada “pela instantaneidade e pela liquidez” (BAUMAN, 1998). Temos, então, um grande desafio enquanto educadores atualmente: proporcionar práticas pedagógicas que colaborem para que

o conhecimento não seja desvalorizado, pois é através dele que as mudanças podem acontecer individualmente e coletivamente.

Neste mar de informações que navegam nossos adolescentes e jovens, a escola precisa ajudá-los a se descobrirem cidadãos, para construírem uma sociedade melhor, com postura mais ética e mais saudável física e mentalmente, saber dos processos de produção dos alimentos que estão consumindo, a fim de que exerçam plenamente a cidadania.

Para que isto aconteça, o indivíduo deve estar com a saúde em ordem, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde “é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.” Infelizmente este conceito não se aplica a um grande número de brasileiros, que abarrotam as unidades de saúde e hospitais, por serem portadores de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade e complicações cardiovasculares. Doenças que poderiam ser evitadas com hábitos alimentares mais saudáveis.

A prevenção de doenças perpassa pela promoção de saúde, estratégias que colaboram para que o indivíduo tenha qualidade de vida. Tarefa árdua num país com tantos quadros sociais e uma desigualdade acentuada. Mas como atingir essa população e alterar essa situação?

É possível que a escola seja a grande protagonista neste momento tornando-se mediadora entre os conhecimentos acerca da alimentação saudável e adequada e as políticas já existentes, respeitando a cultura do indivíduo, ajudando-o a ter saúde e alertando-o sobre o quanto importante é também saber sobre a forma como os alimentos são produzidos, evitando o consumo de alimentos contaminados por agrotóxicos e os industrializados que estão tão facilmente ao alcance de todos.

E como a escola pública está para a maioria da população, atendendo especialmente os filhos dos trabalhadores e trabalhadoras, essa situação é sentida em seu cotidiano. Com este quadro, reforça-se a necessidade dos educadores ter o foco também na educação alimentar, apresentar de modo mais incisivo aos educandos os instrumentos e as políticas nacionais sobre alimentação com o propósito de fomentar a participação ativa de cada um em ações que remetem à construção de uma nova postura perante as escolhas alimentares e ainda colaborar para a diminuição das doenças citadas acima, tão comuns nas famílias brasileiras.

Promovendo essa sensibilização há possibilidade de potencializar algumas iniciativas presentes nas políticas referentes à alimentação e que se propõem a atender as necessidades de alimentação e nutrição da sociedade. Afinal a educação é uma ferramenta importante, lembrando mais uma vez Paulo Freire (1979), “a educação sozinha não transforma a

sociedade, mas sem ela, tampouco a sociedade muda”, pois uma vez absorvido um conhecimento, ele pode provocar mudanças significativas tanto no âmbito pessoal, quanto social.

Com este foco, podemos trabalhar algumas políticas, portarias, programas que contribuam para estas mudanças. Entre elas elencamos: a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação; Lei 8080/1990; Sistema Nacional Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN); Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), existente desde 1950; Portaria 1.010/2006, que apresenta diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas; Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS); Programa de Saúde na Escola (PSE), que visa a integração e articulação permanente da educação e saúde, e; Guia Alimentar. Estes são alguns exemplos de materiais que já temos disponíveis.

Toda essa legislação já confirma o grande empenho por parte das autoridades e comunidades científicas que participaram na construção destes documentos que favorecem a redução de hábitos inadequados referentes à constituição de uma vida livre de enfermidades. Destarte, a educação deve se comprometer com ações que também expressem a preocupação com a saúde de adolescentes e jovens, pois corpos e mentes saudáveis aprendem mais e melhor.

Diante deste contexto, este estudo almeja identificar o conhecimento que os escolares têm sobre alimentação e nutrição, considerando não só conhecimentos pautados nos nutrientes e calorias, mas em questões como agrotóxicos e transgenia. A partir deste diagnóstico, será possível delinear novas formas de intervenção, com o intuito de acalantar um pouco da dimensão destas políticas que nas suas diversas vertentes convergem para o mesmo ideal - promoverem melhores condições de vida para o cidadão e conseqüentemente capacitá-lo para fazer escolhas mais adequadas no que se refere à alimentação em seu cotidiano.

METODOLOGIA

Este estudo tem delineamento transversal e foi realizado no período de dezembro de 2015 com escolares de três escolas do município de Foz do Iguaçu: Escola Municipal Rosália de Amorim Silva, Escola Iguaçu e Colégio Estadual Professor Mariano Camilo Paganoto. A população da amostra totaliza 66 educandos com idade entre 9 e 16 anos, matriculados do 4º ao 8º anos do Ensino Fundamental.

Os conhecimentos em nutrição e hábitos alimentares foram avaliados por meio de um questionário elaborado por Triches e Giugliani (2005). Após as orientações da professora de cada uma das turmas participantes da pesquisa, os educandos receberam os questionários, as questões foram lidas uma a uma e os mesmos responderam as perguntas referentes aos seus conhecimentos em nutrição. O mesmo contemplou questões sobre fontes de fibras, vitaminas, minerais, gorduras, energia, agrotóxicos e transgênicos. As perguntas elaboradas sobre estes dois últimos tópicos foram: 1. Quais os alimentos abaixo são mais prováveis de conter transgênico? 2. Quais dos alimentos abaixo têm apresentado maior quantidade de agrotóxicos segundo pesquisas no Brasil?

Os alimentos apresentados em cada uma das alternativas (pão, leite, batata, couve, laranja, carnes, morango, por exemplo) são da realidade dos educandos, uma vez que a condição socioeconômica da amostra em questão permite o consumo destes alimentos. As questões sobre conhecimentos em nutrição apresentaram três opções de respostas: uma correta, uma incorreta e a alternativa “não sei”.

Para analisar os dados foi aplicada a técnica de análise estatística descritiva, com análise de frequências, utilizando o software SPSS 19.0.

Durante a aplicação, em uma aula de cinquenta minutos, os educandos faziam alguns questionamentos revelando interesse pelo assunto em evidência, suas escolhas alimentares no dia a dia e também algumas dúvidas. Como o questionário era auto administrável, estas dúvidas não eram sanadas e os mesmos orientados a optarem por uma das alternativas do questionário, com o intuito de revelar o conhecimento real de cada indivíduo.

RESULTADOS

Os resultados sobre conhecimento em nutrição obtidos com escolares de três escolas do município de Foz do Iguaçu demonstraram um quadro bem instigante em nossa realidade. Os escolares apresentaram um conhecimento em nutrição razoável, porém o desconhecimento em relação à produção dos alimentos nos faz refletir sobre a relação entre conhecimento e saúde. Na tabela abaixo está descrita a caracterização da amostra com os nomes das escolas, sexo e a faixa etária dos escolares que participaram do estudo. A maioria é do sexo feminino, tem treze anos de idade e estão nas escolas públicas da rede de ensino. Entre o grupo havia uma adolescente gestante de quatorze anos.

As escolas são situadas em bairros diferentes Campos do Iguaçu, Jardim Canadá II e Jardim Petrópolis respectivamente, porém não apresentaram uma discrepância de realidade e

conhecimento em relação aos questionamentos apresentados. É possível perceber claramente uma noção sobre a alimentação saudável entre o grupo em estudo.

Tabela 01 - Faixa etária, sexo e escolas participantes do estudo

Variáveis	Número	Percentual
Sexo		
Feminino	35	53
Masculino	31	47
Total	66	100
Idade		
9 anos	09	13,6
10 anos	16	24,2
11 anos	02	3,0
12 anos	04	6,1
13 anos	25	37,9
14 anos	04	6,1
15 anos	03	4,5
16 anos	03	4,5
Total	66	100
Escola		
Escola Iguaçu	13	19,7
Escola Mun. Rosália Amorim	28	42,4
Col. Est. Mariano C. Paganoto	25	37,9
Total	66	100

Fonte: Autora, 2015.

A tabela 2 especifica os resultados detalhados sobre o conhecimento em alimentação e nutrição verificados.

Tabela 02. Conhecimento em nutrição dos escolares de 9 a 16 anos das escolas: Iguaçu, Municipal Rosália Amorim e Col. Estadual Mariano C. Paganoto de Foz do Iguaçu – Dezembro de 2015

Questões		Não sabe		Resposta correta		Resposta errada	
		n	%	n	%	n	%
Fibras	Pão Branco x pão integral	07	10,6	49	74,2	10	15,2
	Verduras x macarrão	12	18,2	45	68,2	09	13,6
Gordura	Leite integral x leite desnatado	11	16,7	40	60,6	15	22,7
	Batata frita x batata purê	09	13,6	51	77,3	06	9,1
	Linguiça x peixe	05	7,6	56	84,8	05	7,6
Vitaminas	Frutas x biscoitos	02	3,0	57	86,4	07	10,6
	Suco industrializado x suco natural	02	3,0	53	80,3	11	16,7

Calorias	Frango x macarrão	10	15,2	19	28,8	37	56,1
	Verduras x arroz	07	10,6	40	60,6	19	28,8
Saudável	Pão branco x pão integral	07	10,6	46	69,7	13	19,7
	Batata frita x batata purê	08	12,1	55	83,3	03	4,5
	Frutas x biscoito	01	1,5	63	95,5	02	3,0
Ferro	Leite x carne	12	18,2	33	50,0	21	31,8
	Couve x laranja	18	27,3	21	31,8	27	40,9
Cálcio	Leite x carne	05	7,6	44	66,7	17	25,8
	Couve x laranja	19	28,8	22	33,3	25	37,9
Transgênicos	Óleo de soja x manteiga	12	18,2	32	48,5	22	33,3
	Goma de mascar x morango	11	16,7	26	39,4	29	43,9
Agrotóxicos	Morango x couve	20	30,3	25	37,9	21	31,8
	Laranja x pimentão	25	37,9	28	42,4	13	19,7

Fonte: Autora, 2015.

Bernaud et al (2013) em seu estudo sobre fibra alimentar afirma que aumento no consumo de fibra é comumente utilizado na prevenção e no tratamento da constipação, o que sinaliza um conhecimento comum dos efeitos benéficos das fibras. Dado que se confirma neste estudo, pois foi constatado que 74,2% acertaram que o pão integral é mais rico em fibras, assim reconhecendo qual o alimento possuem maior quantidade desse componente tão importante para o funcionamento do nosso organismo. Em relação à gordura souberam informar qual carne é mais rica em gordura, tendo 84,8% de acertos e apenas 7,6% que desconhecem.

Quanto às calorias, alimentos que fornecem energia, 56,1% demonstraram não saber se o frango ou o macarrão é mais calórico. Em relação às vitaminas, sais minerais, há uma compreensão satisfatória, 86,4% reconhecem as frutas como fontes de vitaminas. Em relação aos alimentos mais saudáveis também, pois 95,5% entendem que fruta é mais saudável que biscoito. Isso demonstra que há um conhecimento que os alimentos industrializados possuem menor valor nutritivo.

No entanto, reconhecer qual vegetal é rico em ferro e cálcio, se couve ou laranja, apresentou 40,9% e 37,9% respectivamente de respostas erradas. Os dados revelam que não temos entre nossos escolares um conhecimento mais profundo sobre os micronutrientes que consomem. Isso demonstra que os estudantes não fazem relação sobre as possíveis doenças e o que a carência destes nutrientes pode trazer ao funcionamento do organismo humano e as doenças atreladas a ela.

Observou-se também que essa falta de conhecimento fica em maior evidência quando se refere aos alimentos que podem conter transgênicos com 43,9% de respostas erradas (goma de mascar x morango) e qual tem maior quantidade de agrotóxico (morango x

couve), ao somarmos os índices percentuais de respostas erradas e falta de conhecimento temos 62,1%, número que confirma as dúvidas presentes durante a aplicação do questionário.

Ou seja, reconhecer que purê de batata é mais saudável comparado à batata frita, com 83,3% de acertos como apontou os resultados, não é suficiente ainda, na prática, para afirmarmos que temos um conhecimento suficiente sobre alimentação e nutrição.

DISCUSSÃO

Os estudos analisados revelam dados instigantes sobre conhecimento em nutrição, pois se por um lado os escolares já possuem um conhecimento básico sobre alimentação e nutrição, por outro desconhecem informações importantes como a presença de agrotóxicos nos alimentos e transgenia.

Um dado preocupante, pois “o processo produtivo agrícola brasileiro está cada vez mais dependente dos agrotóxicos e fertilizantes químicos” (BRASIL, 2012a). Deixando claro, que o direito à alimentação adequada ainda não se concretiza em nossa realidade:

Análises realizadas pela ANVISA em 2014 mostraram que diversos alimentos continham níveis de agrotóxicos acima dos aceitáveis. 90% das amostras do pimentão estavam contaminadas com excesso de defensivos agrícolas; 70% dos morangos; 60% das alfaces; 22% dos tomates; 11% dos mamões e 10% do fubá de milho. A responsabilidade pelo controle da qualidade deste tipo de alimento é de três órgãos: A ANVISA, o Ministério da Agricultura e o Ministério do Meio Ambiente. Os resultados das análises - nas raras vezes em que são feitas - costumam dar resultados diferentes (ERNESTO, 2016).

Assim avaliando os resultados deste estudo identificamos uma barreira nos conhecimentos, pois informações que são divulgadas nas mídias e também nos conteúdos escolares, como estudos sobre alimentação saudável, nutrientes como vitaminas, cálcio, ferro, prevalecem no entendimento dos educandos, porém estudo sobre transgênicos e agrotóxicos que tem uma divulgação tímida nas escolas, é desconhecido. Demonstrando que o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) nem sempre é colocado em prática como determina a Constituição e a Lei Orgânica da Segurança Alimentar (LOSAN) Lei 11.346/2001) que estabelece:

Art. 2º A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população.

§ 1º A adoção dessas políticas e ações deverá levar em conta as dimensões ambientais, culturais, econômicas, regionais e sociais.

§ 2º É dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do direito humano à alimentação adequada, bem como garantir os mecanismos para sua exigibilidade.

Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na 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 de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável (CONSEA, 2012, p.9).

Levando em consideração a lei, estamos distantes de termos a essa alimentação adequada e uma população que compreenda a necessidade de se mobilizar para que esses direitos sejam garantidos.

O estudo também sinaliza que os educandos não sabem como o uso de agrotóxicos na produção de alimentos pode influenciar na saúde de cada um. Informação importante e necessária, pois não sabendo o que estão comendo realmente, passam a visualizar o consumo de frutas, verduras, legumes como hábito saudável, porém na verdade tomam pequenas doses de veneno diariamente, pois a maioria destes alimentos está contaminada e que infelizmente isto não colabora para a promoção da saúde.

Assim, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) acima já mencionado faz uma crítica “ao modo de vida baseada no consumo excessivo de produtos industrializados, dos alimentos contaminados pelos agrotóxicos e transgênicos e na homogeneização da cultura alimentar que afetam a qualidade de vida das populações. Nesse cenário, assiste-se ao vertiginoso aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, derivadas do consumo de água e de alimentos contaminados ou de baixa qualidade nutricional” (CONSEA, 2012).

Não é diferente também a ausência de conhecimento sobre os organismos geneticamente modificados - OGMs, aqueles com material genético alterado pelo homem de uma maneira que naturalmente não aconteceria. O processo envolve transferência de gene entre as espécies similares ou díspares. Em teoria, os cientistas podem misturar DNA de microorganismos, plantas, animais e até do homem (AMORIM, 2003).

Informação que poderia colaborar no momento das escolhas dos alimentos, já que os transgênicos fazem parte da produção agrícola do país e estão presentes em nas refeições dos lares brasileiros e podem prejudicar a saúde humana.

É importante ressaltar que os conhecimentos sobre gorduras, calorias apresentaram-se de forma satisfatória nesta amostra, de certo porque estes temas são amplamente divulgados através de revistas, programas de entretenimento, em nosso país que tem uma

preocupação extrema com a estética e saber a respeito dos micronutrientes ainda não é prioridade. Um estudo Teixeira et al (2011) nos lembra que as carências nutricionais no Brasil ainda são preocupantes e têm consequências, muitas vezes, irreversíveis. A preocupação com o hábito alimentar inadequado na infância e na adolescência, além dos problemas causados, reside também na sua manutenção na idade adulta.

Assim reconhecer que purê de batata é mais saudável comparado à batata frita, com 83,3% de acertos como apontaram os resultados acima mencionados, é um começo, mas não tão significativo, porque esse reconhecimento muitas vezes não está presente nas escolhas pelo alimento mais saudável. Aliás, a relação entre conhecimento e nutrição demonstrou, no estudo observado por Monis e Ferratone apud Bertin et al (2010) que:

[...] “a presença de bons conhecimentos em nutrição na maior parte dos escolares do município de Piracicaba, estava em maior domínio pelas crianças obesas e com sobrepeso. Sugere-se que esse resultado possa ser decorrente do maior interesse em se alimentarem e por estarem estas mais suscetíveis a receber informações sobre este tema devido à sua condição de obesidade [...]”

Então, estes conhecimentos podem efetivamente ter um valor para a promoção da saúde ou não. Mas a quem deve ficar a responsabilidade de priorizar estes esclarecimentos? As unidades básicas de saúde, a escola, os meios de comunicação, a família.

Todos podem colaborar, afinal aprendemos de várias maneiras, com diversas pessoas, porém a escola, sendo um espaço de aprendizagem, deve contribuir de forma integral fazendo inferências que ofereçam novas possibilidades para os adolescentes construir novos saberes acerca dos alimentos que escolhem para suas refeições. Por isso é muito importante “o professor atuar como facilitador do entorno social do aluno, da sua condição de cidadão do mundo, de sua novíssima perspectiva em uma sociedade que se mundializou” (ANTUNES, 2001).

Neumark-Sztainer et al, apud Teixeira et al (2011) reforçam essa ideia ao afirmarem que os professores podem facilitar a educação nutricional e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis por disseminação de informações nutricionais, a partir de interações formais, e servir como modelo, por meio de interações informais.

E quando pensamos sobre a qualidade dos alimentos torna-se imprescindível trazer ao ambiente escolar uma reflexão também sobre o uso dos agrotóxicos, pois de acordo com Garcia (2001), eles são desenvolvidos para matar, exterminar e combater pragas e representam um risco em potencial para todos os organismos vivos. E sobre os transgênicos,

que também, em comunhão com uso dos agrotóxicos deixam seus rastros de doenças, pois pertencem a:

Sistemas alimentares que operam baseados em monoculturas que fornecem matérias-primas para a produção de alimentos ultraprocessados ou para rações usadas na criação intensiva de animais. Esses sistemas dependem de grandes extensões de terra, do uso intenso de mecanização, do alto consumo de água e de combustíveis, do emprego de fertilizantes químicos, sementes transgênicas, agrotóxicos e antibióticos e, ainda, do transporte por longas distâncias (BRASIL, 2014b).

Por isso, uma das práticas das quais a escola deve voltar seus olhares apontam para a promoção da saúde, estratégia tão importante para que este conhecimento se efetive. Teichmann (1987) afirma que a alimentação se dá de forma voluntária e consciente, a nutrição de forma involuntária e inconsciente. Desta forma a alimentação pode ser educada, mas a nutrição não, visto que as pessoas podem estar “bem” alimentadas, porém mal nutridas.

Esta capacidade de fazer escolhas sobre o vamos ingerir, nos abre caminhos para a educação alimentar e assim educadores e família se conscientizarem da necessidade de colaborar com o cidadão em formação. E sabendo que há políticas públicas, portarias e diretrizes recomendadas aos governos pela OMS sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças de hábitos alimentares. “Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição.” (BRASIL, 2014b).

Um dos documentos em consonância com essas diretrizes é o Guia Alimentar para a população brasileira, elaborado em parceria com a comunidade científica em 2006, a primeira edição e a segunda em 2014. Ele insere-se na estratégia global de promoção da saúde e enfrentamento do excesso de peso, um problema mundial. De linguagem acessível, o Guia Alimentar tem o objetivo:

[...] de facilitar o acesso das pessoas, famílias e comunidades a conhecimentos sobre características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável, possibilitando que ampliem a autonomia para fazer melhores escolhas para sua vida, reflitam sobre as situações cotidianas, busquem mudanças em si próprios e no ambiente onde vivem, contribuam para a garantia da segurança alimentar e nutricional para todos e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014b) [...]

Um aspecto importante do Guia é que o mesmo leva em consideração também a produção dos alimentos e sua distribuição, valorizando aqueles sistemas que sejam socialmente e ambientalmente corretos e ensinando a evitar os alimentos ultraprocessados,

fazendo a população refletir sobre o “impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e o meio ambiente” (BRASIL, 2003c).

Uma vez que o estudo desta amostra aponta para a necessidade de melhorarmos as ações sobre educação alimentar, pois nem todos os conhecimentos estão presentes no cotidiano escolar e conseqüentemente não produzem mudanças no educando, Triches e Giugliani (2005), em pesquisa sobre práticas alimentares, evidenciam que as escolas, os pais e a mídia têm veiculado mensagens insuficientes e ineficazes de hábitos alimentares mais saudáveis.

Doenças vão se instalando na população e a obesidade fazendo um estrago tanto no aspecto físico quanto psicológico, é preciso que o indivíduo em idade escolar seja orientado para a formação de novos hábitos, pois segundo Escrivão e Lopes (1998), quanto mais idade tem a criança, com sobrepeso, maiores serão as chances de se tornar um adulto obeso. Uma vez estabelecido o número de adipócitos, a perda de peso ocorre apenas pela perda do conteúdo lipídico das células, mas não pela diminuição do número de células.

As práticas escolares ainda são tímidas, quase imperceptíveis, quando o assunto é educação alimentar, embora a Secretaria de Educação de Educação do Paraná (SEED) já esteja inserida nestas políticas públicas:

Os desafios educacionais expressam conceitos e valores básicos à democracia e à cidadania. A ética, o meio ambiente, a saúde, o trabalho e o consumo, a orientação sexual e a pluralidade cultural não são disciplinas autônomas, mas temas que permeiam todas as áreas do conhecimento (PARANÁ, 2016a).

Através de ações da Promoção da Alimentação Saudável, a coordenação de alimentação escolar busca conscientizar os educadores sobre a necessidade de tratar mais afincado sobre este assunto. Não há um envolvimento maior por parte dos professores, até os indicadores antropométricos dos alunos coletados pelos professores de Educação Física não passa da tarefa de medir a altura e o peso dos alunos. Não há um retorno dos resultados e como há inúmeros problemas a serem resolvidos no cotidiano escolar, este vai ficando para trás. As experiências mais comuns restringem-se às capacitações para merendeiras, vídeos exibidos através da Escola Interativa e o atendimento aos alunos com necessidades alimentares como: diabéticos, celíacos e intolerantes à lactose.

Lembrando que estudos mais concisos que levem o educando a refletir sobre sua alimentação e escolhas não estão presentes no cotidiano escolar e na convivência familiar,

colaborando para que mais doenças relacionadas às práticas alimentares aumentem a cada dia, principalmente a obesidade, tão presente no cotidiano escolar, afetando também a autoestima do adolescente e causando outros problemas em relação às suas relações interpessoais.

São necessárias ações mais comprometedoras para gerar mudanças no comportamento alimentar e que atinjam toda a comunidade escolar. Não saber sobre os males causados por transgênicos e o uso do agrotóxico na produção dos alimentos pode parecer inócuo, mas nos faz pensar sobre o longo caminho que ainda devemos percorrer para colocar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição em prática. Ou seja, precisamos avançar bastante para que a educação realmente interaja com outros setores responsáveis pela saúde da população e ajude a promover qualidade de vida efetivamente.

É claro, que esta intervenção como aponta Bertin et al (2010) “ na promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser enfatizada durante a infância para que permaneçam ao longo da vida. Um estilo de vida saudável precisa ser introduzido de forma gradual e mantido na idade escolar, priorizando a formação de hábitos alimentares adequados mediante estratégias de educação nutricional. O conhecimento em nutrição também pode influenciar os hábitos alimentares, sugerindo-se que a educação nutricional seja incorporada ao currículo escolar, envolvendo ativamente professores, comunidade escolar e família, de forma a trazer informações sobre nutrição e aspectos relacionados aos alimentos.”

Desta forma, a escola estará orientando as novas gerações para pensarem sobre como estão se alimentando e contribuindo para a ingestão de nutrientes que lhe proporcione condições para aprender mais, melhor e assim exercer sua cidadania e lutar pelos seus direitos, principalmente pelo direito à alimentação saudável e adequada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A constatação que os nossos escolares ainda apresentam uma defasagem em relação a seus conhecimentos em nutrição nos leva a externar a necessidade de toda a equipe pedagógica da escola colocar-se a frente de uma batalha importante para a promoção da saúde.

Percebemos isto, ao averiguarmos nesta pesquisa que a noção de alimentação saudável existe, mas nem sempre ela está adequada, pois não contempla um alimento rico em nutrientes, livre de agrotóxicos e transgênicos, porque estes assuntos não são desnudados nos bancos escolares com frequência. Vale lembrar a fala Carlos Matheus que por “desinformação e boa fé, a grande maioria da população se alimenta de produtos com elementos nocivos à sua

saúde.” (apud Uma leitura para os temas transversais: ensino fundamental, p.93). Estão fazendo muito pouco para realmente produzirem alimentos de boa qualidade e os cidadãos em formação, nossos educandos, também fazem parte desta geração que pouco sabe sobre este mal, porém são vítimas de um sistema que prioriza a produção de alimentos em grande escala, mas pouco interessa-se pela qualidade de vida das pessoas.

A escola é sem dúvida um ambiente propício para incentivar os educandos a buscar esses conhecimentos novos, incentivá-los a serem também promotores de saúde em seu ambiente familiar.

Já temos políticas, como PNAE, que estão voltadas para que o direito à alimentação seja garantido, mas ainda sofremos com inúmeras doenças, obesidade, diabetes, que poderiam ser evitadas caso a população soubesse fazer escolhas melhores em relação sua alimentação e compreendessem a necessidade de exigir dos governantes sistemas mais justos de produção de alimentos, ou seja, não podemos apenas transmitir conhecimentos, precisamos produzir consciência sobre o que se está comendo, garantindo as condições mínimas para tornarem cidadãos cada vez mais conhecedores sobre o que estão ingerindo realmente.

Isso, no entanto, não acontecerá de forma imediata, mas se faz necessário começar a trabalhar educação alimentar de forma mais incisiva nas escolas, principalmente na rede de ensino público, pois é neste segmento que está a maioria da população brasileira.

Os profissionais especializados em nutrição também devem estar mais presentes, pois muitas vezes o professor não está capacitado para abordagens mais específicas, até mesmo porque há outros desafios a serem superados como a classe social predominante em cada escola do município estudado. Falar de alimentos ricos em determinados nutrientes que o educando não terá acesso torna-se incoerente.

Destarte, a escola não deve se ausentar do desafiante trabalho que tem pela frente, contribuir para uma educação alimentar que contemple realmente um conhecimento eficaz sobre alimentação saudável e adequada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, C. Revista Galileu. Novembro 2003 – nº 148
apud <http://www.agrisustentavel.com/> > Acesso em 8/3/2016.

ANTUNES, C. **Como desenvolver as competências em sala de aula**. Petrópolis: Vozes, 2001.

BRASIL, ABRASCO. **Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde**. Rio de Janeiro, 2012a.

_____. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a população brasileira – 2ª Ed.** Brasília- Ministério da Saúde, 2014b.

_____. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição /Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003c.**

_____. **SEED.** Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná. Secretaria de Estado da Educação do Paraná – 2008.

_____. **ESTADO.** Departamento de Formação dos Profissionais da Educação da Secretaria de Estado da Educação do Paraná. Disponível em: <<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/>>. Acesso em 18 jan. . 2016b.

BAUMAN, Z. **O mal-estar da pós-modernidade**. Tradução: Mauro Gama; Cláudia Martinelli Gama. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BERNAUD, F. S. R; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo *Arq Bras Endocrinol Metab*, 2013.

BERTIN, R. L; MALKOWSKI, J; ZUTTER, L. C. I; UBRICH, A. Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, 2010.

BRUGINSKI, A. Nutricionista Coordenadora Estadual da Alimentação Escolar do Paraná. Escola Interativa - Políticas de Promoção da Alimentação Saudável.

ERNESTO, R. Alimentos contaminados por agrotóxicos. Disponível em:<<http://www.suinoindustrial.com.br/>> Acesso em 22 jan. 2016.

ESCRIVÃO, M. A. M. S; LOPES, F. A. **Obesidade: Conceito Etiologia e Fisiopatologia**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

FREIRE, P. **Educação como prática de liberdade**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

GARCIA, E. G. **Segurança e saúde no trabalho rural: a questão dos agrotóxicos**. São Paulo: Fundacentro, 2001. PARANÁ (Estado). Secretária da Educação. Paraná, 2016. Disponível em: <<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/>>. Acesso em 18 jan. 2016a.

TEICHMANN, I. M. **Noções básicas de nutrição**. In: Cardápios: técnicas e criatividade. 4 ed. Caxias do Sul: EDUCS, 1987.

TRICHES, R. M; GIUGLIANI, E. R. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saúde Pública*, 2005.