

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

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

**PSICOLOGIA, SAÚDE E NUTRIÇÃO: COMPORTAMENTO
ALIMENTAR E FATORES PSICOSSOCIAIS NA EDUCAÇÃO
INFANTIL**

PRISCILLA ANGEL DIAS RODRIGUES

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): Robson Zazula.

Foz do Iguaçu
2016

PSICOLOGIA, SAÚDE E NUTRIÇÃO: COMPORTAMENTO ALIMENTAR E FATORES PSICOSSOCIAIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Priscilla Angel Dias Rodrigues
Universidade Federal da Integração Latino-Americana
E-mail: prihrodrigues63@hotmail.com

Robson Zazula (Orientador)
Universidade Federal da Integração Latino Americana
E-mail: robson.zazula@unila.edu.br

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivos: descrever sobre a importância da alimentação para as crianças de 0 a 5 anos, descrever como surge o comportamento alimentar e a sua importância para o indivíduo e como desenvolver estratégias para aprenda comportamentos relacionados à alimentação. A criança é influenciada pelo meio em que vive, dentre eles fatores ambientais, culturais e socioeconômicos. Diversos autores afirmam que é necessário compreendermos o que leva o outro a comer o que come, para que se possa intervir no nível de saúde ou na prevenção e/ou tratamento da criança. A escola deverá ensinar a criança sobre alimentação saudável e não é saudável, mostrando suas consequências, dentro do currículo escolar e de acordo com a idade da criança, aplicando a melhor metodologia para aquela faixa etária. A escola ao ensinar sobre alimentação para a criança na educação infantil, ela crescerá sabendo sobre o que determinados alimentos poderá trazer de benefícios e/ou malefícios para a saúde dela. As fontes consultadas para a construção deste trabalho foram artigos científicos, monografias, tese de doutorado e manuais de orientação, todas encontradas na internet por meio da utilização de palavras chave (comportamento alimentar; determinantes psicossociais; infância; ambiente escolar). O período de abrangência das fontes consultadas é a partir do ano de 1998 encontram-se disponíveis apenas na Língua Portuguesa. O período de pesquisa foi entre Dezembro/2015 a Fevereiro/2016. Os principais resultados da discussão são sobre a importância da amamentação para a criança, uma vez que ela é considerada como o primeiro determinante do comportamento alimentar, e como a escola pode contribuir para o desenvolvimento as consciência crítica da criança em relação a sua alimentação. Além disso, o presente estudo aborda questões relacionadas aos fatores psicossociais relacionados à alimentação, comportamento alimentar e o ambiente escolar.

Palavras-chaves: Comportamento Alimentar. Determinantes psicossociais. Infância. Ambiente escolar.

INTRODUÇÃO

Este trabalho parte do pressuposto de que a alimentação é essencial para a vida do ser humano, e que a sua qualidade está ligada quantidade de nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Diante dos crescentes índices de obesidade infantil, conforme os números divulgados pela Secretaria de Direitos Humanos, divulgados em Março de 2015 e que serão apresentados posteriormente, mostrando o quão sério é este problema.

Por este motivo, falar sobre alimentação é necessário. Algumas doenças como a diabetes e a hipertensão, por exemplo, podem estar relacionadas a obesidade. Por esta razão, falar sobre alimentação na infância é importante, pois nesta fase se o organismo da criança necessita ou excede determinado nutriente, ele poderá ter sérios problemas na idade adulta, podendo ser irreversíveis em alguns casos (SAWAYA, 2006).

Considerando os crescentes números de sobrepeso no Brasil e que a escola é a detentora do conhecimento acumulado, o presente trabalho tem como objetivos: descrever sobre a importância da alimentação para as crianças de 0 a 5 anos, descrever como surge o comportamento alimentar e a sua importância para o indivíduo e como desenvolver estratégias para aprenda comportamentos relacionados à alimentação.

2. A PSICOLOGIA, A SAÚDE E A NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA

O conceito de saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) é de que “[p.1] *é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade*”. Lunardi (1999 *apud* CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 1987), afirma que:

Em seu sentido mais abrangente, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso a serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

O bom estado de saúde é necessário para que o organismo funcione bem. Um organismo com carência em determinado nutriente certamente será lesionado, devido a necessidade para o bom funcionamento dele. Um exemplo de como é importante o organismo estar saudável e bem nutrido seria a carência de vitamina D. A carência desta vitamina pode causar raquitismo e osteomalácia, acarretando deformidades osséas na criança (RIGO, 2008).

A área abordada neste trabalho referente a parte da Psicologia, será no que se refere a Psicologia aplicada à nutrição, que busca que estuda as variáveis relacionadas ao comer. Isto é necessário uma vez que será a partir disto que será possível intervir no nível da saúde ou na prevenção de doenças (SILVA, PAIS-RIBEIRO; CARDOSO, 2008). A preferência e os hábitos alimentares começam se desenvolver antes do nascimento. Um exemplo disso seria a afirmação de Ramos e Stein (2000), que afirmam que “gostar” do sabor doce é inato, pois o líquido amniótico possui este sabor. Neste sentido, os bebês nascem tendo preferência pelo saber adocicado.

Silva, Pais-Ribeiro e Cardoso (2008 *apud* Drecinoski, 1997) afirmam, em relação às preferências alimentares, que os dois fatores determinantes nos primeiros anos de vida são: a familiaridade e a doçura dos alimentos. Além disto, estas autoras afirmam que a preferência por alimentos gordurosos pode ser adquirida e poderá permanecer ao longo da vida desta criança. Nestes casos, é necessário que a criança seja exposta a alimentos desde a gestação, pois tudo que é ingerido pela mãe, vai para o leite materno.

Berlamino, Moura, Oliveira e Freitas (2009) afirmam que é necessário que a mãe esteja bem nutrida antes, durante a gestação e também após o nascimento, no momento da lactação. Estes autores afirmam também que é necessário que o ganho de peso insuficiente da mãe poderá causar dificuldades no crescimento do bebê. Caso aconteça da mãe ter sobrepeso durante o período de gestação, pode ocasionar em diabetes gestacional e dificuldades no parto (p.170).

O Manual de Orientação para Alimentação na Educação Infantil (BRASIL, 2012) recomenda que a criança seja amamentada até o segundo ano de vida. Porém, a amamentação deve ser exclusiva nos seis primeiros meses de vida. A partir do momento que começa a introdução alimentar no bebê, ele começa a entrar em contato com outros alimentos, que não são oriundos do seio da mãe. Inicia-se então, uma das fases mais importantes para a vida daquele bebê, pois são a partir dos alimentos que ele vai conhecer nesta fase que serão construídos os hábitos alimentares, os quais ele poderá levar para a vida toda.

O manual de orientação de nutrição da Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), afirma que

O leite humano atende perfeitamente às necessidades dos lactentes, sendo, muito mais do que um conjunto de nutrientes, um alimento vivo e dinâmico por conter substâncias com atividades protetoras e imunomoduladoras. Ele não apenas proporciona proteção contra infecções e alergias como também estimula o desenvolvimento do sistema imunológico e a maturação do sistema digestório e neurológico. (p.17)

Costa e Silva (2008), afirmam que o leite materno é o melhor alimento para as crianças nos primeiros meses de vida, pois fornece todos os nutrientes necessários para o bebê até o sexto mês de vida. Estas autoras defendem que a escola deve promover oportunidades de interação entre educação e saúde, visando promover melhoria na qualidade de vida dos indivíduos. Como na escola a criança tem acesso a informação e se esta informação for apresentada de maneira consistente, o futuro adulto poderá leva-las para o resto da vida, sendo fundamental para a tomada de decisões na vida dele. É necessário que a criança saiba sobre a importância da amamentação e que este tema seja incluído no currículo, pois assim, a escola ajudaria a promover a saúde).

Para que a criança venha ingerir os alimentos necessários para uma boa saúde, é necessário que ela adquira o hábito alimentares nos primeiros. A formação dos hábitos, em um primeiro momento, ocorre na família. Além disso, é na família que a criança encontrará os modelos a serem seguidos e a escola será responsável por remodelar estes valores (SANTOS; LOPES, 2009)

Weffort, Sarni, Oliveira e Rocha (2012) afirmam que há evidências de que “fatores nutricionais e metabólico, em fases iniciais do desenvolvimento humano, têm efeito em longo prazo na programação (*programming*¹) da saúde na vida adulta.” (p. 17) Um exemplo apresentado pelos autores em relação ao *programming* em seres humanos é em relação as más práticas de alimentação no primeiro ano de vida da criança e no futuro desenvolvimento da obesidade, pois o aleitamento materno pode ajudar a reduzir o risco de obesidade na vida adulta, devido ao efeito protetor que ele tem. Além disso, durante o crescimento “os componentes da dieta e dos alimentos são os principais fatores ambientais a influenciar o genoma humano.” (p.17). Será durante esta interação que definirá o estado de saúde ou de doenças de um indivíduo (WEFFORT; SARNI; OLIVEIRA; ROCHA, 2012).

É importante entender como a área da Psicologia, da Nutrição e da Saúde estão articuladas como elas podem contribuir para o entendimento de alguns fatores psicossociais e posteriormente, interferir naqueles que são julgados como necessário.

3. OS FATORES PSICOSSOCIAIS

¹ O termo *programming* foi introduzido na literatura por Dörner, em 1974. *Programming* = indução, deleção ou prejuízo do desenvolvimento de uma estrutura somática ou ajuste de um sistema fisiológico por um estímulo ou agressão que ocorre num período suscetível (p. ex., fases precoces da vida), resultando em consequências em longo prazo para as funções fisiológicas. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Entende-se como fator psicossocial as influências que compreendem as emoções, a personalidade e as relações sociais do indivíduo. Durante o desenvolvimento, os fatores psicossociais podem influenciar o funcionamento psíquico e cognitivo da criança ou vice-versa. Por este motivo, é importante levar em consideração todas as influências que uma criança recebe, para depois intervir naquilo que for julgado como necessário (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Papalia e Feldman (2013), afirmam que as emoções são reações subjetivas à experiências e que geralmente estão associadas as mudanças fisiológicas e comportamentais. As emoções começam a desenvolver durante a infância, influenciando na personalidade da criança. A cultura do indivíduo também pode influenciar a forma que as pessoas se sente em relação a determinadas emoções.

Segundo Ramos e Stein (2000), os fatores psicossociais são responsáveis pela transmissão da cultura alimentar, influenciando diretamente as experiências alimentares. É no primeiro ano de vida que a criança começa a adquirir suas preferencias alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (RAMOS; STEIN, 2000). Nesta idade, a criança não irá ingerir alimentos pela sugestão de fome, mas pela sugestão de ambiente e dos diversos contextos que ela está inserida (RAMOS; STEIN, 2000).

Monteiro (2009) afirma que o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, sal e açúcar podem estar associados aos índices de sobrepeso na infância. Os dados apresentados pela Secretaria de Direitos Humanos no ano de 2006, mostram os números sobre o excesso de peso nas crianças menores de cinco anos nas diferentes regiões brasileiras. As regiões sul e centro-oeste são as que apresentam os maiores índices de obesidade e sobrepeso no Brasil. Tais dados podem ser observados na Figura 1, a seguir.

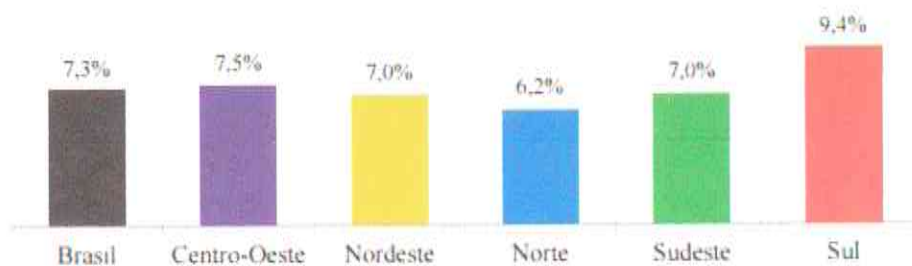


Figura 1. Prevalência de excesso de peso em crianças menores de cinco anos.
Fonte. Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS)/ Ministério da Saúde

Com o aumento da população nas cidades e a mudança no estilo de vida, vem aumentando o consumo de gorduras e diminuindo a prática de atividades físicas. (DREWNOSKY; POPKIN, 1997). As mudanças no estilo de vida da população vem contribuindo para o aumento da taxa de sobrepeso infantil e doenças relacionadas ao excesso de peso (FERN, 2000; WHO, 1997 *apud* VIANA, 2002). Por este motivo, Monteiro (2009) afirma que é importante analisar os hábitos alimentares infantis, a partir da contribuição da Psicologia Social, que consegue explicar de maneira mais clara sobre as atitudes e escolhas das crianças no que se refere a sua alimentação. Para explicar sobre as atitudes e escolhas alimentares das crianças, a autora apresenta o modelo desenvolvido por Story (2012), que apresenta quatro fatores, a saber:

- *Influencias intrapessoais*, relacionados aos fatores de origem biológica como a fome, a hereditariedade, o sexo, a percepção e o conhecimento sobre os alimentos e a motivação para consumi-los. Tanto a percepção quanto a atitude relacionada aos alimentos tem relação com a forma que estes alimentos foram apresentados para o sujeito;
- *Influencias situacionais* seriam decorrentes da influência do meio, como a família por exemplo, já que ela estabelece as primeiras trocas infantis na constituição de valores. Será com base nos valores da criança que ela irá julgar qual a melhor escolha para ela;
- *Influencias interpessoais* seriam aquelas relacionadas a observação de modelos. Esta influência também pode acontecer no seio familiar, porém, ela está ligada principalmente as normas sociais, já que permeia a relação entre os indivíduos;
- *Influencias sociais* seriam aquelas que são percebidas e adquiridas pela observação no comportamento do outro. A partir desta observação, a criança irá fortalecer sua identidade pessoal e permitir ou ainda restringir acessar a novos alimentos. Geralmente, as normas subjetivas sociais estão associadas as pressões sociais de um grupo para adquirir um determinado hábito

É importante entender os fatores psicossociais do sujeito para que consiga compreender o seu comportamento em relação a sua alimentação, além de conhecer os fatores que o influenciam e como ele é construído na vida do indivíduo.

4. O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Para Moraes (2014), a amamentação é o primeiro determinante do comportamento alimentar. No Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil (RCNEI; 1998; p. 53) afirma que

[...] A introdução de alimentos diferentes do leite, líquidos ou pastosos, depende do esquema de amamentação de cada criança. Aos poucos a dieta vai se modificando, de acordo com os hábitos regionais e o desenvolvimento da criança.”. Neste mesmo documento, é reforçado que a instituição de educação infantil deve incentivar e auxiliar as mães sobre a prática do aleitamento materno.

O comportamento alimentar, segundo Moraes (2014), é originado por diversos fatores, tais como culturais, ambientais, socioeconômicos e psicológicos. Além disso, pode-se afirmar que o comportamento alimentar é fortemente determinado e influenciado pela família e, posteriormente, pela escola e outros círculos de convivência da criança. Para Ramos e Stein (2000), o processo de aprendizagem da criança está relacionado a três fatores, que seriam: (a) sugestão de sabor dos alimentos, (b) consequência pós ingestão do alimento e (c) contexto social. Além disso, segundo essas autoras, geralmente os pais se preocupam com a quantidade de alimentos ingeridos pela criança e não com a qualidade de ingestão de nutrientes necessários para a criança.

De acordo com Ramos e Stein (2000), o desenvolvimento do comportamento alimentar começa na família e depois em outros contextos sociais que a criança está inserida. O comportamento dos responsáveis pela criança é o que irá modelar os hábitos dela. O RCNEI (1998; p. 55) afirma que “O ato de alimentar tem como objetivo, além de fornecer nutrientes para manutenção da vida e da saúde, proporcionar conforto ao saciar a fome, prazer ao estimular o paladar e contribuir para a socialização ao revesti-lo de rituais”. O RCNEI ainda afirma que este hábito pode oferecer oportunidades de aprendizagem para a criança.

O RCNEI (1998) afirma que, desde o momento que a criança nasce, ela se orientará pelos adultos que são próximos a ela, pois serão eles que irão garantir os cuidados necessários para a sua sobrevivência. Este mesmo documento afirma que a criança expressará o que sente por meio de vocalizações, gestos e posturas e que estes serão interpretados pelos adultos conforme a cultura, já que o bebê nascerá imerso em uma cultura. Por mais que a cultura que a criança está inserida seja muito diversificada, é importante que a dieta seja

adequada independentemente da quantidade de alimento disponível para a criança (RCNEI, 1998).

Toral e Solater (2007 *apud* MORAES, 2014) definem comportamento alimentar como uma determinada conduta que possui diversas influências, tais como demográfica, social, cultural, ambiental e psicológico de um indivíduo ou de todo o seu meio. Um dos ambientes que podem ser citados é a escola. Por esta razão, segundo Moraes (2014), o ambiente escolar é importante para o comportamento alimentar, pois a figura de educador alimentar passa ser do professor e de alguns colegas, pois ao observarem os hábitos daqueles que estão ao seu redor, é que a criança passará a adquirir hábitos semelhantes.

Os responsáveis da criança nem sempre sabem das informações necessárias sobre a alimentação na infância, ficando a escola responsável por transmitir os conhecimentos científicos acumulados, ensinando os alunos sobre aquilo que é necessário (MORAES, 2014). Borsa (2007 *apud* MORAES, 2014) afirma que é no ambiente escolar em seu processo de socialização que irá determinar o comportamento cognitivo e social da criança, uma vez que será nesta fase que ajudará a formar o futuro adulto, construindo e mostrando para que ela saiba que ela faz parte do meio que está situada. É na escola a criança vai adquirir os princípios éticos e morais da sociedade (BORSA, 2007 *apud* MORAES, 2014).

Escolher sobre uma alimentação saudável não depende apenas de escolhas de nutrientes necessários, mas também das preferências desenvolvidas ao longo da história de vida. Estas preferências estão associadas ao prazer associado dos alimentos, dos hábitos apreendidos com a família e outros fatores que podem ser predominantemente psicológico ou social. A partir disto é que se pode compreender e aplicar medidas eficazes para melhorar os hábitos e os comportamentos alimentares (VIANA, 2002).

Para que a criança passe a adquirir hábitos saudáveis, é necessário que ela aprenda quais são eles. Por este motivo, é necessário que a escola em seu currículo e principalmente em sua prática, ensine aos seus alunos sobre a importância da alimentação saudável.

5. EDUCAÇÃO INFANTIL

É importante falar sobre a Educação Infantil pois será a primeira instituição educacional a ser frequentada pela criança. A Educação Infantil, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para a Educação Infantil, pode ser caracterizada como a

Primeira etapa da educação básica, oferecida em creches e pré-escolas, às quais se caracterizam como espaços institucionais não domésticos que constituem estabelecimentos educacionais públicos ou privados que educam e cuidam de crianças de 0 a 5 anos de idade no período diurno, em jornada integral ou parcial, regulados e supervisionados por órgão competente do sistema de ensino e submetidos a controle social. (BRASIL, 2010, p. 12)

Qualquer criança tem direito à Educação Infantil, direito este assegurado pela Constituição Federal no artigo 227, que diz

É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. (BRASIL, 1988, p. 5)

Pelo fato de ser a primeira etapa da educação e ser importante para a construção do sujeito (BRASIL, 2005), a Educação Infantil vem sendo considerada como uma etapa importante da educação básica. Esta etapa não é obrigatória, porém, é crescente o número de matriculados nesta etapa. Borsa (2007) afirma que é na escola que parte da identidade da criança é construída, e que será ali que ela vai construir princípios éticos e morais que transpassa a sociedade, sendo fundamental para seu desenvolvimento, pois será ela que transmitira o conhecimento científico.

Com base nas recomendações da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de Maio de 2006, levando em consideração aos crescentes índices de sobrepeso e doenças crônicas não transmissíveis, incorporou o tema alimentação e nutrição saudável no contexto escolar, já que é na escola é considerada como um espaço adequado para a transmissão de bons hábitos e é nela que se constrói a cidadania (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012).

Escrivão e Barreto (2012) afirmam que a concepção de alimentação escolar é toda aquela que é oferecida no ambiente escolar, durante o período letivo, independente da origem deste alimento. A alimentação escolar foi implantada em 1930, com a finalidade de combater a desnutrição-protéica, um distúrbio que tinha elevados índices na população daquela época no Brasil. Desde então, os programas de alimentação vem sendo modificados

em relação aos alimentos oferecidos. Porém, os alimentos continuam sendo de alta densidade energética, mesmo com o aumento de crianças que possuem sobrepeso no ambiente escolar.

Segundo o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o cardápio da escola deve ser elaborado por uma nutricionista, devendo suprir 15% das necessidades básicas dos alunos dos CMEIS's e 30% dos alunos de escolas indígenas ou de áreas quilombolas, durante a permanência em sala de aula. Os cardápios devem promover hábitos alimentares saudáveis e de preferência serem oriundos da agricultura local. Além disto, estes alimentos devem ser submetidos a controles de qualidade e testes de aceitabilidade quando ocorrer a introdução de um novo alimento, em que deve o índice de rejeição não deve ser superior a 85% dos alunos (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012).

No conceito que tange a escola promotora de saúde, a alimentação saudável faz parte deste conceito e os programas de alimentação escolar devem garantir a comunidade escolar de alimentação adequada e promover o consumo de alimentos saudáveis. O conceito de alimentação saudável é a ingestão de nutrientes necessários para a criança atingir o nível de crescimento e desenvolvimento normal e prevenir doenças relacionadas a alimentação. A alimentação oferecida na escola deve ser suficiente para proporcionar um equilíbrio entre os nutrientes, evitando o consumo exacerbado de gorduras, sal e açúcar. (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012)

O ambiente escolar é importante para a construção do comportamento alimentar, por meio da alimentação oferecida pela instituição, ou ainda, quando a criança observa o professor e seus colegas se alimentando. Ao observar, a criança passa a adquirir hábitos alimentares semelhantes (MORAES, 2014). Em idade escolar, os hábitos alimentares são caracterizados pelas preferências alimentares da criança. Em outras palavras, pode-se afirmar que a criança escolherá os alimentos que ela mais gosta, podendo ou não ingerir alimentos não saudáveis, contribuindo de forma negativa ou positiva para a saúde dela (RAMOS; STEIN, 2000).

A escola pode ser considerada como um ambiente muito importante para fomentar a alimentação saudável, por ela possuir uma estrutura organizada e conseguir atingir boa parte da população. Como as criança pode ser considerada como potenciais agentes de mudança, isto reforça o papel da escola em relação a alimentação (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012).

A escola pode intervir incluindo em seu currículo escolar informações sobre hábitos saudáveis em relação a alimentação e atividades físicas por exemplo, além de ofertar alimentos saudáveis na cantina da escola. Os professores e demais funcionários da escola

devem ser comprometidos no que tange a alimentação saudável e principalmente estendendo os conhecimentos a comunidade escolar. Um outro fator importante, seria em relação a abordagem do assunto, que deve ser adequado a faixa etária do aluno (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012).

O RCNEI afirma que os cardápios devem ser balanceados e cuidadosamente preparados pela instituição. Além disso, a instituição de ensino deve construir projetos para que as crianças tenham o conhecimento sobre alimentação, conhecendo sobre as preparações culinárias cotidianas ou as que fazem parte de festividades, para que aprendam sobre a função social da alimentação e as práticas culturais daquela região (BRASIL, 1998:). O RCNEI recomenda que os professores ofereçam diversos alimentos para as crianças, para que eles experimente de todos os alimentos oferecidos, respeitando as preferencias e as necessidades de cada um (BRASIL, 1998, p.55). Entendendo que a criança é um ser ativo durante o processo de ensino-aprendizagem, o adulto deve proporcionar novas experiências para as crianças em relação ao ato de se alimentarem. (RCNEI, 1998).

É importante ressaltar que a alimentação escolar não deve interpretada como uma solução para os diversos distúrbios alimentares e que as famílias devem ser orientadas em relação a isso (ESCRIVÃO; BARRETO, 2012). Bezencyr, Mello e Escrivão (2012) afirmam que a criança em idade escolar deve ser orientada sobre educação nutricional, além de instruí-las sobre a importância de adquirirem bons hábitos alimentares.

A maioria das crianças da Educação Infantil conseguem se alimentar sozinhas, com a utilização de talheres. É importante oferecer diversas oportunidades para que os alunos possam se, de acordo com as práticas sociais alimentares de sua região, visando ampliar as suas experiências (BRASIL, 1998). Participação no cardápio do CMEI (Centro Municipal de Educação Infantil), piqueniques e elaboração de lanches são ideias que podem ampliar o conhecimento dos alunos sobre alimentação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação começa antes mesmo da gestação da futura mãe, mostrando o quão necessário é qualquer pessoa, em especial as mulheres que almejam engravidar, cuidar da alimentação. Uma mulher em período gestacional que não consome os nutrientes necessários para seu organismo pode prejudicar muito o desenvolvimento do seu bebê. O mesmo cuidado deve permanecer durante a amamentação desta criança, que deve ser exclusiva dos 0 aos 6 meses e complementar até os dois anos de vida da criança.

Será na família que a criança irá construir seu comportamento alimentar. A alimentação desta família vai variar de acordo com a classe social que ela está inserida, sobre a região que ela mora e os hábitos alimentares que ela possui, dentre outros fatores. Porém, a criança está sujeita a adquirir outros comportamentos alimentares, conforme o meio que ela estará situada, que geralmente é a escola, dentre outros.

Falar e ensinar sobre alimentação para a criança durante o período de escolarização é importante por diversos motivos. Durante a infância é que se conscientizará sobre o papel dos alimentos, descobrirá novos sabores e texturas, dentre outros. Como seu comportamento em relação à alimentação será construído nesta fase da vida, é importante que as crianças cresçam com conhecimento sobre de ter uma boa alimentação. Um dos responsáveis por esta orientação é o contexto escolar.

Além de ensinar sobre alimentação saudável e criar estratégias de como ensinar, é importante que o professor adquira o conhecimento necessário para isto, por meio de formações continuadas, cursos e oficinas, ensinando assim o conteúdo de maneira concreta e precisa, de acordo com a faixa etária do aluno e dentro dos eixos que está no currículo. O professor juntamente com a equipe pedagógica deve orientar a família e encaminhá-la para atendimento especializado nos casos que precisarem da intervenção de um profissional da saúde.

Por mais que a escola esteja sobrecarregada de outras responsabilidades, é necessário que ela consiga construir com seus alunos consciência crítica em relação aos hábitos alimentares. A aquisição dos hábitos alimentares pelas crianças diminuirá a probabilidade destas se tornarem adultos com doenças crônicas, decorrentes da obesidade, sobrepeso e má alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORSA, Juliane C. **O papel da escola no processo de socialização infantil.** Disponível em <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0351.pdf>> Acessado em 10 de Janeiro de 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil.** Disponível em http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=9769-diretrizescurriculares-2012&category_slug=janeiro-2012-pdf&Itemid=30192 . Acessado em Fevereiro de 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Manual de orientação para alimentação**. 2012. Disponível em http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:1Zca_Ga3ybgJ:www.fnde.gov.br/arquivos/category/110-alimentacao-e-nutricao%3Fdownload%3D7669:manual-de-orientacao-sobre-alimentacao-escolar-nas-diferentes-etapas-de-ensino+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br . Acessado em Janeiro de 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Política Nacional de Educação Infantil: pelo direito das crianças de zero a seis anos à Educação**. 2005. Disponível em http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/pol_inf_eduinf.pdf .Acessado em Fevereiro de 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil**. 1998. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/volume2.pdf> Acessado em Janeiro de 2016.

BRASIL, Secretaria dos Direitos Humanos. **SDH/PR apresenta dados sobre alimentação adequada de crianças e adolescentes no Brasil**. Disponível em <http://www.sdh.gov.br/noticias/pdf/alimentacao-adequada-estudo-completo> . Acesso em Fevereiro de 2016.

LUNARDI, Valéria Lerch. **Problematizando conceitos de saúde, a partir do tema da governabilidade dos sujeitos**. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewFile/4219/2229> 1999. Acessado em Fevereiro de 2016.

MONTEIRO, Renata Alves. **Influência de aspectos Psicossociais e Situacionais sobre a Escolha Alimentar Infantil**. Disponível em http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/4699/1/2009_RenataAlvesMonteiro.pdf . Acessado em Janeiro de 2016.

MORAES, Renata W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma visão narrativa de literatura**. 2014. Disponível em

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf?sequence=1>
Acessado em Janeiro de 2016.

Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946. Disponível em <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acessado em Fevereiro de 2016.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12 ed. Porto Alegre, 2013.

RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. *Jornal de Pediatria*, 2000. Disponível em <<http://www.jpmed.com.br/conteudo/00-76-S229/port.pdf>> Acessado em 10 de janeiro de 2016.

RIGO, Julio Cesar e TRAPP, Mirian Gehres (Org.). **O modelo e suas dicas de saúde**. Disponível em <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=o1884sCSFWEC&oi=fnd&pg=PA83&dq=falta+de+vitaminas+no+organismo&ots=MKhZ2feFBM&sig=3aAHK5cRQZgitybFKUJ0PwFBTyw#v=onepage&q&f=false>
Acessado em Fevereiro de 2016.

SANTOS, Valmor e LOPES, Nilmara. **A influência da família na aprendizagem da criança**. Disponível em http://tjsc25.tjsc.jus.br/academia/arquivos/A_INFLUENCIA_DA_FAMILIA_NA_APRENDIZAGEM_DA_CRIANCA.pdf Acessado em Janeiro de 2016.

SAWAYA, Ana Lydia. **Desnutrição: consequências em longo prazo e efeitos da Recuperação Nutricional**. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ea/v20n58/14.pdf>
Acessado em Fevereiro de 2006

SILVA, I.; PAIS-RIBEIRO, J.L.; CARDOSO, H. **Porque comemos o que comemos? Determinantes Psicossociais da Seleção alimentar**. Disponível em <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1079/1/PSD%202008%209%282%29%20189-208.pdf> . Acessado em Dezembro de 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria.** Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP. Disponível em <http://www.sbp.com.br/pdfs/14617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf> Acessado em Fevereiro de 2016.