



## OS HABITOS ALIMENTARES E A CONCENTRAÇÃO DOS ALUNOS

SILVA, A. C. de O.

Ana Catarina de Oliveira Silva

*Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (campus I) – [catariina@hotmail.com](mailto:catariina@hotmail.com)*

**Resumo:** Se faz necessário atentar para a alimentação, principalmente nas fases de crescimento, sendo influenciados desde casa terão melhor qualidade de vida. Analisar até que ponto o nível de concentração dos alunos do ensino fundamental I da escola Espaço Educacional Carmela Veloso turno tarde, em Campina Grande – PB está relacionado aos hábitos alimentares. Identificando a influência da alimentação no nível de concentração dos alunos, investigando como os familiares qual alimentação oferecida às crianças e perceber qual a percepção da escola com relação à alimentação e o nível de concentração dos alunos. O estudo vai ocorrer na escola Espaço Educacional Carmela Veloso, no turno da tarde, na cidade de Campina Grande, com intuito de promover as crianças o conhecimento sobre os produtos consumidos na hora do lanche. A análise ocorrerá com as crianças do 1º ano (crianças com idade entre 5 – 7 anos), observando os alimentos que são vendidos na escola assim como os alimentos que os pais fornecem para o lanche das crianças. A partir do levantamento de quais alimentos que são consumidos pelas crianças, será possível saber qual a influência e quais alimentos serão responsáveis pela modificação no nível de concentração das mesmas, desta forma, é necessário base para melhor adequar à alimentação.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; Concentração dos alunos; Alimentos escolares.

### Introdução

A proposta deste trabalho é para pensar como é trabalhada a alimentação dos alunos em escolas particulares da cidade de Campina Grande e tem como objetivo analisar até que ponto o nível de concentração dos alunos do ensino fundamental I da escola Espaço Educacional Carmela Veloso está relacionado aos hábitos alimentares, além de investigar com os familiares qual alimentação é oferecida por eles quando estão em casa.

A escolha do tema derivou-se da condição e da qualidade dos alunos que encontramos na sala de aula hoje em dia, pois muitos se encontram dispersos, como consequência não possui bom rendimento escolar e muitas das vezes, para prejudicar mais ainda não utilizam da prática de esporte para melhorar a qualidade de vida.



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

Utilizando o método é de natureza qualitativa, entrevistando diretor, professoras e alguns alunos e utilizei a observação. Pude encontrar alimentos que são vendidos e que são enviados de casa aos alunos para poder começar o trabalho.

### **Os hábitos alimentares e a concentração dos alunos**

A saúde está ligada ao bem-estar físico, social e mental, não é querendo dizer que é a ausência de alguma doença, desta forma, se faz necessário compreender que se manter saudável (lembrando que nenhum ser humano é totalmente saudável ou doente) está ligado a alimentação. Segundo o PCN, “saúde não é um ‘estado estável’, que uma vez atingida possa ser mantida”, após essa introdução poderemos ir à frente, observando de fato sobre os hábitos alimentares das crianças.

Os hábitos alimentares vão contribuir na prevenção de algumas doenças causadas pelo mau hábito alimentar, a orientação dada para os hábitos alimentares e manter uma vida saudável denomina-se educação alimentar (BOOG, 1997).

Sabe-se que a formação da preferência alimentar na criança faz parte do processo de aprendizagem, em que ela tende a imitar o que os outros fazem, sejam pessoas da família ou figuras de referência, incluindo professores, diretores e outros (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

A preocupação com os hábitos alimentares nas escolas vem crescendo ainda mais desde que o nível de alunos (crianças e jovens) encontrados com o acréscimo de peso no país é exorbitante, encontrando até problemas de saúde derivado de tal acontecimento, dessa forma, no dia 21 de janeiro de 2015 entra em vigor a lei que proíbe a venda de refrigerantes em escolas públicas e privadas, no estado da Paraíba, tendo em vista “LEI Nº 10.431, DE 20 DE JANEIRO DE 2015. Autoria: Deputado Caio Roberto: Proíbe cantinas e lanchonetes instaladas em escolas públicas e privadas de educação infantil, fundamental e média, de venderem bebidas com baixo teor nutricional, como os refrigerantes.”

Com base nos levantamentos e estudos realizados, é possível perceber que existe falha na alimentação das crianças, como o abuso dos refrigerantes, ou salgados e até mesmo as pipocas que são vendidas. Desta forma, se fez necessário o conhecimento do prejuízo que alguns elementos podem causar no desenvolvimento das crianças. O aspecto primordial é a concentração dos jovens na sala de aula. Frituras, produtos açucarados, alimentos muito salgados e pré-cozidos são alguns dos quais aparecem que prejudicam o cérebro. Não que seja totalmente proibido, mas tudo demais pode prejudicar gravemente as funções cerebrais. Não comumente pedido pelas crianças, mas



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

encontramos alguns alimentos que faz bem são aqueles ricos em vitaminas, como frutas, vegetais, a exemplo da laranja, morango, batatas, laticínios e outros. O diretor da escola trocou os refrigerantes por sucos, e as frituras por sanduíches naturais, salada de frutas e por salgados de forma, porém, muitas crianças trazem de casa refrigerante ou sucos de caixinhas e salgados por melhor comodidade para os pais.

A análise ocorrerá com as crianças do 1º ano (crianças com idade entre 5 – 7 anos), observando os alimentos que são vendidos na escola assim como os alimentos que os pais fornecem para o lanche das crianças. A partir do levantamento de quais alimentos que são consumidos pelas crianças, será possível saber qual a influência e quais alimentos serão responsáveis pela modificação no nível de concentração das mesmas, desta forma, é necessário base para melhor adequar à alimentação.

### **Considerações finais**

Foi perceptível que por mais que a escola mude o que é vendido e que incentive na prática de exercício físico, muitos pais por comodidade leva de lanche para suas crianças os refrigerantes, pois é, aqueles que foram proibidos de serem vendidos nas escolas e mesmo assim os pais mandam para as crianças lancharem.

É necessário que haja a conscientização por parte dos pais para que sejam influentes para uma boa alimentação que trará uma vida melhor para as crianças e que sejam menos propensas a obter doenças a exemplo da diabete, introduzindo alimentos mais saudáveis a exemplo de frutas.

### **Referência**

ALBUQUERQUE, D. L. B. de; MENEZES, C. S. de. **Educação alimentar na escola:** em busca de uma vida saudável. Disponível em <[https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao\\_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudvel.pdf](https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudvel.pdf)>. Acesso em 20 de abril de 2016.

BOOS, M. C. F. **Educação nutricional:** Passado, presente, futuro. Revista de nutrição, Campinas, 10(1):5-19, 1997. Disponível em <[https://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional\\_passado-presente-futuro59500.pdf](https://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/hotsites/biblioteca/educacaonutricional_passado-presente-futuro59500.pdf)>. Acesso em: 18 de abril de 2016.



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

Lei que proíbe a venda de refrigerantes em escolas na Paraíba. Disponível em <<http://www.migalhas.com.br/Quentes/17,MI214742,31047Lei+proibe+venda+de+refrigerante+nas+escolas+da+Paraiba>>. Acesso em: 15 de março de 2016

MALHEIROS, B. T. **Metodologia da pesquisa em educação**. Rio de Janeiro: LTC, 2011. 2 ed.

**PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: SAÚDE**. Secretaria de Educação Fundamental. 2. ed., v. 9, Rio de Janeiro, 2000.