

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR: O GUIA ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PROMOTORA DE EDUCAÇÃO NAS AULAS DE BIOLOGIA

Larisse Marjjara dos Santos Dede¹
Jordana Sampaio Leite²

RESUMO

A temática principal deste trabalho é abordar a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, fazendo uso do Guia Alimentar para a População Brasileira como ferramenta para subsidiar essa abordagem. Este artigo teve como objetivo identificar como o guia alimentar para a população brasileira pode ser utilizado como ferramenta na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica procurando enfatizar a necessidade de se trabalhar o tema alimentação saudável no ambiente escolar, como forma de enfrentamento ao processo de transição nutricional presente na população brasileira, utilizando-se do guia alimentar como auxílio nas atividades de educação alimentar e nutricional nas aulas. Concluiu-se que o ambiente escolar se mostra como um local estratégico para ações contínuas de educação alimentar e nutricional que busquem promover nos alunos a adoção de hábitos alimentares saudáveis através de ações longitudinais reflexivas e práticas. O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma ferramenta capaz de auxiliar no desenvolvimento de estratégias de abordagem sobre a temática alimentação saudável, nas aulas de Biologia e demais disciplinas através da interdisciplinaridade.

Palavras-chave: Alimentação escolar, promoção à saúde, transição nutricional.

INTRODUÇÃO

Devido às mudanças e práticas alimentares que vem ocorrendo no mundo contemporâneo, que têm uma grande influência dos avanços tecnológicos na indústria de alimentos e pela globalização, têm sido objeto de atenção tanto do Setor Saúde quanto do Setor de Educação (SOUSA, 2010).

O tema abordado neste trabalho é a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar tendo o Guia Alimentar para a População Brasileira como ferramenta promotora da educação alimentar, desenvolvendo os seus princípios e recomendações nas aulas de biologia.

Para a realização dessa abordagem, este trabalho partiu-se de questões norteadoras:

Que parâmetros regem a oferta de alimentação saudável no ambiente escolar?

¹ Graduando do Curso de Licenciatura Especial em Biologia pelo Centro Universitário da Grande Fortaleza - UNIGRANDE, marjjaradede@hotmail.com;

² Orientadora do Curso de Licenciatura Especial em Biologia pelo Centro Universitário da Grande Fortaleza - UNIGRANDE, jordanasleite@gmail.com.

Como o guia alimentar para a população brasileira pode ser utilizado na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar?

A alimentação e nutrição são tidas como essenciais na promoção e proteção à saúde, garantindo a qualidade de vida e de um ambiente propício para o crescimento e desenvolvimento humano (BRASIL, 2013). A promoção da alimentação saudável está diretamente ligada à saúde da população, sendo necessário abordar essa temática além do campo do aporte de nutrientes necessários ao funcionamento do organismo, mas com práticas alimentares holísticas que levem em consideração aspectos como cultura, hábitos alimentares, a cadeia produtiva do alimento, assim como o cenário socioeconômico que permeia a realidade de cada indivíduo (PINTO et al., 2014).

Como ferramenta para nortear hábitos alimentares saudáveis na população, o governo federal publicou o Guia Alimentar para População Brasileira, que já se apresenta em sua segunda edição, abordando a temática da alimentação saudável com linguagem simples e com orientações de fácil adesão (BRASIL, 2008; BRASIL, 2015).

O direito à alimentação é garantido para todos os brasileiros por meio da Constituição Federal em seu artigo sexto (BRASIL, 1988), desdobrando-se em políticas públicas nas diversas esferas de governo. Dentre as políticas públicas voltadas à alimentação e nutrição no Brasil, existe o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Segundo Vasconcelos et al. (2012) consiste na política pública de maior abrangência em alimentação e nutrição no País, apresentando como diretriz o emprego da alimentação saudável e adequada no ambiente escolar. Seu objetivo é atender as necessidades nutricionais dos escolares durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis (VASCONCELOS et al., 2012, p. 13).

O objetivo deste trabalho é realizar uma análise do guia alimentar para a utilização nas aulas de biologia e identificar se essa ferramenta pode ser utilizada nas aulas para o estudo da alimentação saudável no ambiente escolar e promoção da saúde.

METODOLOGIA

De forma a alcançar o objetivo proposto por este trabalho, fez-se uso como recurso metodológico de pesquisa bibliográfica, realizada a partir da análise pormenorizada de pesquisas já publicadas na literatura e divulgadas em meio eletrônico.

O embasamento teórico da pesquisa teve como norteador por dez artigos já publicadas e textos oficiais como: Brasil (1988), Brasil (2006), Brasil (2008), Brasil (2013), Brasil (2015).

DESENVOLVIMENTO

Os países em desenvolvimento como o Brasil, têm passado nas últimas décadas por um processo de transição nutricional, em que a prevalência de excesso de peso está se tornando cada vez mais presente no cenário epidemiológico nacional e com isso está ainda mais iminente o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (CABRAL et al., 2015).

Souza (2010) chama atenção para a existência de alterações nos padrões dietéticos e nutricionais em todos os ciclos da vida e em grupos de diferentes graus de poder aquisitivo no Brasil, o que vem resultando em uma transição nutricional caracterizada pelo aumento significativo do sobrepeso e da obesidade na população.

Quando se avalia o estado nutricional da população brasileira, nota-se que o excesso de peso é uma realidade presente não somente na população adulta, mas também na população infantil, sendo tal realidade preocupante, tendo em vista que é na infância que os hábitos alimentares são introduzidos e refletirão em grande parte como o indivíduo adulto se relacionará com o alimento. Costa e Amaral (2010) ressaltam que é na infância que os hábitos alimentares e de prática de exercício físico são adquiridos e se consolidam, sendo de suma importância para pais e responsáveis uma orientação adequada neste aspecto desde cedo.

Cabral et al. (2015) afirmam que:

A infância apresenta importantes aspectos para a formação de hábitos e práticas comportamentais em geral, e especificamente alimentares. Inserida no contexto familiar, a criança começa a formar e internalizar os padrões de comportamento alimentar, em termos de escolha e quantidade de alimentos, horário e ambiente das refeições. Trata-se de um processo que se inicia nesta fase e se estende por todas as demais fases do ciclo de vida (CABRAL et al., 2015, p.149).

Tendo em vista a transição nutricional verificada em crianças e adolescentes, a escola é vista como um ambiente propício para que se trabalhe educação alimentar e nutricional visando à incorporação de hábitos alimentares saudáveis pelos discentes. Pinto et al. (2014) consideram a escola “um local privilegiado para se trabalhar o conceito de alimentação saudável junto a crianças e adolescentes”, tendo em vista que a escola contribui para a formação de parcela significativa da identidade dos mesmos.

Buscando a promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar foi publicada na Portaria Interministerial 1010, que instituiu as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional (BRASIL, 2006). A referida portaria é uma

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

importante ferramenta na promoção de alimentação saudável, auxiliando profissionais da área da educação e saúde no norteamo de atividades com foco no público infanto-juvenil.

Dentre as ações indicadas pela Portaria Interministerial 1010 como necessárias à promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar, pode-se citar:

- I - definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis;
- II - sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis;
- III - desenvolver estratégias de informação às famílias, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação neste processo;
- [...]
- V - restringir a oferta e a venda de alimentos com alto teor de gordura, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola;
- VI - aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras;
- [...]
- X - incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares (BRASIL, 2006, p. 2).

Além da Portaria Interministerial 1010 (BRASIL, 2006), existe a Resolução nº 26 de 2013, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE (BRASIL, 2013), que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. A Resolução nº 26 apresenta diretrizes da alimentação escolar que dão ênfase ao “emprego de uma alimentação saudável e adequada”, assim como da “inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem” (BRASIL, 2013 p. 2).

A partir dos documentos citados é possível perceber que a promoção de uma alimentação saudável não pode se restringir a ações pontuais e esporádicas, em que sejam apenas repassadas informações desconexas sobre o tema aos alunos. Se faz necessário o envolvimento de toda a comunidade escolar, por meio de abordagens teóricas e principalmente práticas sobre a temática em questão, instigando a criticidade e autonomia das crianças e adolescentes.

A inclusão do tema alimentação saudável no projeto político pedagógico das escolas é um passo importante para que a educação nutricional tenha espaço garantido durante o ano letivo e seja trabalhada de forma interdisciplinar e longitudinalmente. A partir do momento que os docentes abordam alimentação de forma reflexiva, o aluno tende a perpassar a compreensão da alimentação como algo não apenas biológico, mas também social e principalmente como promotora de qualidade de vida e saúde (PINTO et al., 2014).

Uma das dificuldades que podem surgir na abordagem da temática alimentação saudável no ambiente escolar é a de encontrar informações confiáveis, tendo em vista a

avalanche de informações disponíveis principalmente nos meios digitais. Para auxiliar e minimizar esse problema os guias alimentares surgem como ferramentas com informações sérias e comprovadas cientificamente, que buscam auxiliar a população em geral no fortalecimento de sua autonomia mediante as escolhas alimentares (BRASIL, 2015).

O guia alimentar para a população brasileira em sua segunda edição reforça a importância da adoção de uma alimentação simples e saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados. O conteúdo contido no guia pode ser explorado não só de forma reflexiva, mas principalmente de maneira prática por professores e alunos, como a abordagem do caminho do alimento desde o momento da escolha do alimento até a realização da refeição.

Realizar atividades práticas amparadas no tripé escolha, conservação e manipulação de alimentos permitem que o discente se torne ativo e crítico em suas decisões alimentares. Compreender também os obstáculos que podem existir para a efetiva adoção de hábitos alimentares saudáveis é de suma importância para que estes possam ser superados. Por fim, ter um roteiro organizado em passos a serem seguidos, norteia a adoção de novos hábitos alimentares e possibilita ao aluno traçar metas a serem alcançadas (BRASIL, 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Muitos são os fatores que influenciam a qualidade de vida do indivíduo em idade escolar, uma alimentação saudável, por exemplo, representa um aspecto de inegável relevância para esta faixa etária que possui características tão particulares. Uma dieta pobre em nutrientes aliada a uma vida sedentária consiste em um fator que contribui, sobremaneira, para o surgimento de enfermidades cardiovasculares e diversos outros problemas de saúde (VITOLLO, 2015).

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro.

O Guia é estruturado com uma divisão de cinco capítulos sendo o primeiro com abordagens referentes a sua elaboração, o segundo aborda as recomendações gerais em relação a escolha de alimentos, no terceiro capítulo encontram-se as orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições. Na análise do quarto capítulo verificamos que existem orientações sobre o ato de comer como: as circunstâncias, tempo, espaço e companhia

e o quinto capítulo encontramos fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações deste Guia (Figura 1).

Figura 1: Apresentação da divisão do Guia.

SUMÁRIO

Apresentação	5
Preâmbulo	7
Introdução	11
Capítulo 1 . Princípios	15
Capítulo 2 . A escolha dos alimentos	25
Capítulo 3 . Dos alimentos à refeição	53
Capítulo 4 . O ato de comer e a comensalidade	91
Capítulo 5 . A compreensão e a superação de obstáculos	103
Dez passos para uma alimentação adequada e saudável	125
Para saber mais	131
Anexo A - Processo de elaboração da nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira	145

Fonte: Brasil, 2008.

Através da análise do Guia é possível perceber claramente o incentivo ao consumo de alimentos nas formas mais naturais, produzidos localmente e à valorização dos alimentos regionais de produção familiar e cultura alimentar, além de estimular mudanças de hábitos alimentares para a redução do risco de ocorrência de doenças, valorizando a produção e o processamento de alimentos com o uso de recursos e tecnologias ambientalmente sustentáveis (BRASIL, 2008).

O princípio "recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo" proporciona o desenvolvimento de diretrizes alimentares que pensam o comer contemporâneo em suas particularidades. O comer contemporâneo é marcado pela desvalorização do preparo e consumo de refeições caseiras e tradicionais, flexibilização dos horários das refeições e individualização dos rituais alimentares.

Segundo Brasil (2008) nesse cenário, os sistemas normativos e de controle social que tradicionalmente regiam as práticas e representações alimentares são enfraquecidos, e o setor saúde considera o retorno as práticas alimentares tradicionais enquanto estratégia para regeneração dos sistemas alimentares locais e o aumento da sustentabilidade social das práticas alimentares.

Compreende-se que uma alimentação adequada é capaz de prolongar a vida, assim, se essa prática for estimulada nas aulas de Biologia, o professor estará sendo um agente

transformador de hábitos prejudiciais em hábitos de alimentação, o que possibilitará uma melhoria na qualidade de vida de seu alunado, auxiliando também na melhoria do desenvolvimento cognitivo dos educandos.

Os grupos alimentares que integram tal pirâmide alimentar são dispostos da seguinte maneira: ingestão de líquidos saudáveis como água (no segundo nível da base da pirâmide); cereais, pães, tubérculos, raízes, hortaliças, frutas, leguminosas, leite e derivados, carnes, ovos, açúcares, doces, gorduras e óleos (que se encontram distribuídos em sentido vertical, no corpo da pirâmide alimentar); e vitaminas e sais minerais (no topo da pirâmide de alimentos, representados por uma bandeira, que visa destacar o consumo de cálcio, de vitamina B12 e de vitamina D). É importante mencionar que não há uma pirâmide específica para o idoso brasileiro (DEON et al., 2015).

Para que o trabalho do professor de Biologia seja feito de acordo com os ensinamentos propostos pelo Guia é necessária uma formação continuada para preparar esses profissionais a utilizarem o documento de forma significativa e eficiente.

O professor de Biologia tem papel crucial na promoção de hábitos saudáveis. Assim, o trabalho educativo é preventivo, especialmente quando se adotam medidas e cuidados que evitam o aparecimento de doenças crônicas nesta população. Neste sentido, a ação do professor para seu educando implica em uma relação sempre dotada de diálogo, observando as reais necessidades deste, analisando a realidade à qual ele está inserido (MALLMANN et al., 2015).

Pode-se utilizar ainda do Guia nas aulas de Biologia expondo situações reais de indivíduos que passaram por problemas de saúde e que este foi ocasionado por falta de uma alimentação saudável.

Assim, é preciso readequar a alimentação indicada pelo Guia as necessidades e possibilidades de consumo dos alunos, tendo em vista que o público que está utilizando o Guia como ferramenta promotora de qualidade de vida e que nem sempre a população tem condições financeiras para comprar determinados alimentos. É necessário uma adequação para cada público que se trabalha (LIS, 2013).

O profissional de educação não pode deixar de lado características específicas de seu alunado. No momento das orientações, deve levar sempre em conta o poder aquisitivo; até que ponto este pode adquirir determinado alimento para seu consumo diário, buscado alternativas para a substituição (SANTOS; CUBAS, 2013).

As alternativas de promoção à saúde devem ser trabalhadas em equipe, proporcionando benefícios nas perspectivas de aprendizagem, sociabilidade, interação e

envolvimento no seu processo de melhoria de vida. O professor de Biologia e demais professores, ao adotarem os mesmos critérios em relação às suas orientações com o Guia, conseguem atuar de maneira integrada, realizando um trabalho de equipe para promoção de hábitos alimentares saudáveis (DIAS et al., 2014).

As intervenções com relação à promoção de hábitos de alimentação saudáveis podem ser abordadas das mais variadas formas, merecendo destaque para as atividades grupais, destinadas a promover interação social e auxiliar na melhoria da qualidade de vida. Isso dependerá dos meios utilizados para conduzir tais atividades, da abordagem dos temas trabalhados, bem como das necessidades da turma (CAVALINI et al., 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cenário de transição nutricional que acomete a população brasileira, em especial crianças e adolescentes exige a adoção de medidas preventivas e de combate ao quadro de sobrepeso e obesidade instalado, sendo o ambiente escolar, o local estratégico para ações contínuas de educação alimentar e nutricional que busquem promover nos alunos a adoção de hábitos alimentares saudáveis através de ações longitudinais reflexivas e práticas.

O Guia Alimentar para a População Brasileira se mostra como ferramenta capaz de auxiliar no desenvolvimento de estratégias de abordagem sobre a temática alimentação saudável em aulas de Biologia com informações confiáveis e condizentes com a realidade nutricional da população brasileira.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas constitucionais nºs 1/1992 a 95/2016, pelo Decreto legislativo nº 186/2008 e pelas Emendas constitucionais de revisão nºs 1 a 6/1994. – 51. ed. – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2017. – (Série textos básicos; n. 139 PDF)

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução nº 26, de 17 de junho 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, seção 1, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde: departamento de atenção básica. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 156 p.

BRASIL. Portaria Interministerial 1.010, de 08 de maio de 2006. **Institui as Diretrizes para a Promoção de Alimentação saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e Nível Médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 09 maio 2006.

CABRAL, N. A. L.; OLIVEIRA, A. T. V.; SAMPAIO, G. C.; BRITO, A. C. D.; ABREU, D. S.; CASTRO, E. E. C. Avaliação de ações de educação nutricional em escolas públicas de São Luís, Maranhão. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 16, n. 3, p. 149-153, 2015.

COSTA, C. D.; FERREIRA, M. G.; AMARAL, R. Obesidade infantil e juvenil. **Acta Medica Portuguesa**, v. 23, n. 3, p. 379-384, 2010.

DEON, R; ROSA, R; ZANARDO, V; CLOSSE, V; SCHWANKEE, C. Consumo de alimentos dos grupos que compõem a pirâmide alimentar americana por brasileiros: uma revisão. **Ciência & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 110-116, 2015.

DIAS, K; LOPES, M; ZACCARA, G. O cuidado em enfermagem direcionado para a pessoa idosa: revisão integrativa. **Rev. enferm UFPE online**, v. 18, n. 9, p. 450-472. 2014.

GUSSO, G; LOPES, J. M. **Tratado de medicina de família e comunidade**: princípios, formação e práticas. São Paulo: Artmed, 2012.

LINDEMANN, I. L; RODEGHIERO, R. O; MENDOZA-SASSI, R. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 21, n. 2, p. 599-610, 2016.

LIS, A. T. **O papel do enfermeiro como educador na promoção da saúde no contexto hospitalar**: fatores facilitadores e dificultadores. Belo Horizonte: Dimensão, 2013.

MALLMANN, D. G.; NETO N. M. G.; SOUSA, J. C.; VASCONCELOS, E. M. R. **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso**, v. 2, n. 14, p. 25-30, 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1763.pdf>. Acesso: 09 mai. 2019.

PHILIPPI, T. S. **Nutrição e técnica dietética**. ed. Digital. São Paulo: Manole, 2015.

PINTO, V. L. X.; LIMA, L.; INDA, R. T.; MEDEIROS, M.; BEZERRA, I. W. L. Educação permanente de professores: a reflexão-ação na promoção da alimentação saudável nas escolas. **Extensão em Foco**, s/v, n. 10, p. 37-58, 2014.

SANTOS, A. S.; CUBAS, M. R. **Saúde Coletiva**: linhas de cuidados e consultas de enfermagem. São Paulo: Elsevier, 2013.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, s/v, n. 13, p. 49-53. 2010.

VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T.; TRINDADE, E. B. S. M.; ZENI, L. A. Z. R.; GAZZOLA, J.; KAZAPI, I. A. M.; SARAIVA, E. B.; VITERITTE, P. L. **O papel do nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. Brasília: PNAE/CECANE-SC, 2012. 38 p.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestão ao envelhecimento**. – 2. ed. – Rio de Janeiro: Rubio, 2015.