



A CONTRIBUIÇÃO DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Leonice da Silva Santos ¹

INTRODUÇÃO

Esse resumo relata a importância e a contribuição de uma alimentação saudável na vida das crianças em fase de desenvolvimento. Através desse estudo relataremos o quanto uma alimentação inadequada acarreta danos no desenvolvimento da saúde como também no desenvolvimento escolar dessas crianças.

Alguns estudos refletem que uma criança mal alimentada não consegue se concentrar e acompanhar as atividades escolares, sendo um fator contribuinte para as defasagens de aprendizagem.

Portanto, para aprofundamento desse estudo realizamos uma pesquisa bibliográfica abordando pontos que enriqueçam essa abordagem a fim de confirmar a relevância de uma alimentação saudável na vida das crianças em qualquer fase do desenvolvimento.

Assim, retrata-se no decorrer desse estudo que a escola pode contribuir com informações e também oferecendo alimentos saudáveis para que eles adaptem ao seu cotidiano.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia desse resumo corresponde a um estudo utilizando a técnica bibliográfica, em que foram utilizados livros, revistas, artigos, teses e dissertações para nos apoiar na ideia de mostrar a contribuição de uma boa alimentação para o desenvolvimento integral das crianças. De acordo com Gil (2008) a pesquisa Bibliográfica: é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

¹ Mestranda em Ciências da Educação, Pós-graduada em Didática do Ensino Superior, Graduada em Ciências Biológicas, leosinha.leosinha@gmail.com;



Brevemente foi selecionado materiais com bases científicas e efetuado uma leitura aprofundada do material para então traçar as ideias.

Esse material utilizado na pesquisa foram selecionados cuidadosamente respeitando principalemnte a ideia dos autores dentro da problemática que desejamos investigar.

REFERENCIAL TEÓRICO

Com a modernidade das sociedades por meio do consumo de produtos industrializados, agropecuários entre outros que é de fato uma realidade social as crianças nos dias atuais não tem tanta dificuldade de acesso a alimentação, ou seja, a alimentos que tenham nutrientes suficientes para suprir as necessidades de vitaminas, proteínas, carboidratos e outros que acompanham o crescimento do ser humano desde o feto, no qual ele é alimentado pela mãe durante a gravidez, podendo nascer saudável ou desnutrido com vários problemas de saúde.

A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01).

O tempo passa e a criança aprende a ter autonomia desenvolvendo habilidades como falar, correr, andar, enfim aprende a viver em sociedade e de acordo com sua condição social, vive em ambiente saudável com tudo que é necessário para sobreviver e outros acabam morrendo precocemente devido a desnutrição.

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (GOWDAK, 2006, p.64).

O crescimento do ser humano é lento e quando faltam nutrientes o seu desenvolvimento acaba sendo comprometido e conseqüentemente quando está em idade escolar essa falta é um dos fatores que gera a falta de concentração em sala de aula, perdendo o foco dos conteúdos em pauta. Hoje nas escolas existem muitas atividades que exigem atenção e participação, por isso é importante que o aluno esteja bem alimentado, para que esta não seja um empecilho para que haja desinteresse nas atividades.

Muitos profissionais são ainda desatentos a dificuldades de alunos em sala de aula por não ter informação adequada para conhecer o nível de aprendizagem de seu aluno e



acaba na maioria das vezes com questionamentos fora do contexto do aluno. A escola tem a obrigação de conhecer a condição social e econômica de seus alunos para não deixar o sistema de ensino público ainda mais falho.

A escola aparece como local privilegiado para a implementação da EAN, pois possui a função social de formar cidadãos críticos sobre o mundo e as pessoas, conhecedores de diversos assuntos relacionados à vida e à sociedade, dentre eles a alimentação e a nutrição humanas, com a finalidade de construir a cidadania e melhorar a qualidade de vida (BORSOI et al, 2016, p. 1443).

Diante do exposto os PCNs cita que:

O fracasso da criança passa a ser explicado sob diversas denominações e causas, como distúrbios, disfunções, problemas, dificuldades, carência, desnutrição, família desestruturada, dentre outras, situadas mais próximas das patologias e de causalidade social do que de situações escolares contextuais (PCNs, 1998, p. 27).

É notório que a falta de alimentação adequada hoje nas famílias brasileiras já melhorou bastante, porém, não está abolida da sociedade, mesmo que existam programas do governo federal e municipal, e que tenha merenda em escolas da rede pública, mas em casa muitos alunos ainda não têm como se alimentar.

Por isso, é preciso cuidado com os alunos da rede pública de ensino, ainda as crianças de creche que estão em desenvolvimento cognitivo e em fase de crescimento, precisam ser observadas para que não aconteça nenhum tipo de discriminação em relação ao nível de aprendizagem.

De acordo com Fávero e Mantoan:

Uma das mais importantes mudanças visa estimular a escola para que elabore com autonomia e de forma participativa o seu Projeto Político Pedagógico, diagnosticando a demanda. Ou seja, verificando quem são, quantos são os alunos, onde estão e porque alguns evadiram, se têm dificuldades de aprendizagem, de frequentar as aulas, assim como os recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis (FÁVERO, MANTOAN, 2007, p. 47).

O Projeto Político Pedagógico consiste uma atitude da escola de grande importância, pois planeja não somente atividades que somam conhecimento, mas sim perceber a situação econômica de seus alunos para compreender quando houver déficit de atenção em sala de aula.

É preciso que haja incentivo dos profissionais em contemplar os conteúdos do livro didático com atividades que promovam bons hábitos alimentares para que a criança perceba a importância da alimentação saudável, formando bons hábitos e ingerindo alimentos plantados e preparados por eles independente do nível de ensino em que estejam. O PPP pode ser um instrumento que funcione durante todo o ano, ensinando que



muito alimento também prejudica a saúde causando obesidade, por isso a alimentação não pode faltar, como também não deve se em excesso.

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar maissaudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, p. 81).

Deste modo, nas refeições devem-se incluir alimentos variados, como carnes, verduras, legumes e cereais, apresentado na figura 1.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

As políticas de promoção da alimentação saudável reconhecem a escola como espaço privilegiado por sua contribuição para a conquista da autonomia e a adoção de hábitos saudáveis. Através desse estudo confirmamos o que já tínhamos em mente que uma boa alimentação contribui diretamente para o desenvolvimento das crianças em qualquer fase escolar. Uma criança que não possui uma alimentação saudável nao



consegue se concentrar ou participar das aulas, além do mais não consegue aprender, e isso foi confirmado também no aprofundamento teórico que nos detemos a realizar.

Ademais, a escola é espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse estudo compreendemos a tamanha importância de manter as crianças bem alimentadas. Essa importância se define em várias situações, além do desenvolvimento físico, uma alimentação saudável contribui também para o desenvolvimento educacional das crianças. Ou seja, a alimentação tem forte influência em diversas fases das crianças.

Com base nessa informação, a escola como fonte de informação, necessita fazer sua parte de forma efetiva e com qualidade, pois sabemos que a crianças além de passar grande parte de sua vida na escola é nela que fazem a unica alimentação saudável.

Visto que, o comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro.

Por fim, uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de brincar, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções.

Nesse propósito, a escola atua como uma esfera que contribui diretamente com informações, atividades, estimulando alimentos para desenvolver nos alunos a vontade e a consciência de uma vida saudável, ou seja, a escola tem extrema importância na formação dos hábitos alimentares de seus alunos.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Desenvolvimento, Escola, Aluno.



REFERÊNCIAS

AMARAL, C. M. C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 22/05/2020.

BORSOI, Aline Tecchio; TEO, carla Rosane Paz Arruda; MUSSIO, Bruna Roniza. Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. **RIEE – Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v 11, nº 3, p. 1441-1460, 2016.

BRASIL, PCNs. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais. **Brasília: Ministério do Meio Ambiente. Secretaria de Educação Fundamental**, 1998.

ONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: **Conferência nacional de segurança alimentar**, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: Acesso em: 05 de maio de 2020.

FÁVERO, Eugênia Augusta Gonzaga; PANTOJA, Luísa de Marillac; P. MANTOAN, Maria Teresa Eglér. **Aspectos legais e orientação pedagógica**. São Paulo: MEC/SEESP. 2007.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.