Versão Online ISBN 978-85-8015-054-4
Cadernos PDE

VOLUME I

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE

2009

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Educação

ALIMENTAÇÃO: ENTRE O PRAZER, O NECESSÁRIO E O POSSÍVEL

Cleuza Helena Perazolo de Almeida[1]

Maria Lúcia Bonfleur[2]

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo contribuir para a educação científica dos alunos, pois apresenta conteúdos sobre nutrição e a importância de uma alimentação saudável, tanto no contexto escolar quanto em seu ambiente familiar, para sua melhor qualidade de vida. Entendemos que a escola é um ambiente ideal para o desenvolvimento de atividades educacionais voltadas à adoção de hábitos alimentares saudáveis. O trabalho foi desenvolvido com um total de 31 alunos, sendo estes da 7ª série (faixa etária de 12 a 15 anos) do Ensino Fundamental, período matutino, do Colégio Estadual Mário Quintana - EFM, localizado no Bairro Paulo Godoy, município de Cascavel e contou também com a participação dos pais. A coleta de dados foi o resultado da aplicação de questionários inicial e final para os alunos e pais. Foram utilizados encaminhamentos metodológicos variados para atingir os objetivos propostos e tornar o processo de ensino e aprendizagem mais atrativo e cativante.

PALAVRAS-CHAVE: hábitos alimentares; adolescentes; comportamento alimentar; pirâmide alimentar.

---

[1]*Professora de Ciências Biológicas da rede pública do Estado do Paraná, Núcleo de Cascavel, participante do Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE.*

[2]*Doutora em Biologia Funcional e Molecular, professora de Fisiologia Humana da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE/ Cascavel.*

ABSTRACT

This work aims to contribute to science education of students, it presents contents on nutrition and the importance of healthy eating, both within school and in their home environment, for better quality of life. We understand that school is an ideal environment for the development of educational activities towards the adoption of healthy eating habits. The study was conducted with a total of 31 students, and these grade 7 (ages 12 to 15 years) of elementary school, the morning of the College Mário Quintana - FSM, located in District Paulo Godoy, Cascavel – state Paraná and also counted with the participation of parents. Data collection was the result of applying the initial and final questionnaires for students and parents. We used a range of methodological referrals to achieve the proposed and make the process of teaching and learning more attractive and engaging of food habits for the teenagers include the food pyramid.

Key words: food habits; adolescents, eating behaviors, food pyramid.

1. INTRODUÇÃO

A grande maioria das doenças do século é causada, em parte por maus hábitos alimentares onde as mais comuns são: obesidade, distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa, comer compulsivo), depressão, hipertensão, doenças cardiovasculares (acidente vascular cerebral - AVC, infarto, insuficiência cardíaca) e diabetes (LOPES, 2007).

Sabemos que os hábitos alimentares brasileiros têm desencadeado o aumento da obesidade em adolescentes, jovens e adultos, e que, essa nova realidade é motivo de preocupação na área de saúde e nos contextos escolares e familiares.

A escola desenvolve um papel fundamental na formação de qualquer ser humano, tanto cultural, quanto intelectualmente, além de interferir positivamente na construção do caráter e dos valores éticos que levam à construção da cidadania. É também, um importante local para a formação de hábitos alimentares da educação nutricional, visto que é, nesse ambiente escolar, que os adolescentes permanecem por um bom período de tempo.

A educação nutricional deve ir além das atividades em sala de aula. É fundamental que a escola propicie condições de concretização dos conceitos relativos ao tema, apresentados aos alunos. O serviço de alimentação disponível no ambiente escolar deve fornecer alimentos e refeições adequados do ponto de vista nutricional e sanitário, buscando atender às preferências dos alunos, contribuindo assim para o crescimento, desenvolvimento e aprendizagem dos mesmos, bem como, a formação de bons hábitos alimentares (DANELON, 2006).

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social dos adolescentes. Os mesmos devem ter algumas regras de saúde e atividades físicas. O momento da alimentação precisa tornar-se prazeroso para fornecer combustível adequado para o crescimento e atividade muscular, possibilitando o desenvolvimento máximo das características genéticas (cerebral, óssea, etc.); aumentando a capacidade de resposta imunológica reduzindo a susceptibilidade a doenças infecciosas; impedindo o aparecimento de doenças metabólicas degenerativas e beneficiando a competência mental, favorecendo a atenção e assim melhorando aptidões escolares (ALVARENGA, 2008).

É fundamental convencer os adolescentes a fazerem quatro a seis refeições diárias, evitando que fiquem mais de três horas sem comer. É importante habituá-los colocando em suas mochilas um iogurte e algumas bolachas simples para uma refeição

intercalar; insistir com eles para que façam um pequeno almoço completo, com leite e pão ou cereais simples; e que comam sopa no almoço e jantar e a preferirem alimentos cozidos, grelhados, em vez dos fritos. Persuadi-los a optarem por carne de peru, frango, galinha, evitando a pele e a gordura visível, reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcar, assim como o de bebidas gaseificadas e refrigerantes (VALENTE, 2006).

Há evidências científicas comprovando que os hábitos e os comportamentos alimentares adquiridos na adolescência tendem a persistir na vida adulta e quando inadequados, contribuem para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis na maturidade (hipertensão arterial dislipidemias diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, entre outros). A prevenção destas doenças pode ser feita pela adoção de estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis com aumento do consumo de verduras legumes, frutas, leguminosas cereais integrais, associado à redução da ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans colesterol sal e açúcar. Os adolescentes devem receber uma educação que os habilite a manter sua dieta equilibrada e que inclua uma variedade adequada de alimentos, como as saladas dentre a grande variedade disponível nos estabelecimentos de refeições rápidas (PAIVA, 2010).

Entre a saúde, a informação nutricional e os hábitos alimentares existem obstáculos como à falta de tempo e de disciplina, assim como a ausência de uma percepção adequada da urgência da aplicação de medidas preventivas cujos benefícios só, serão evidentes décadas mais tarde. Outros fatores como o amor-próprio, a relação com os amigos e com a família, bem como, a influência de companheiros desempenham um importante papel na conduta do adolescente, inclusive quanto aos hábitos alimentares. As políticas de prevenção devem ajudar os adolescentes a entender como evitar doenças presentes e futuras relacionadas com a nutrição, por meio do desenvolvimento de sua própria independência e de sua capacidade para tomar decisões acertadas e de fazer escolhas corretas (PAIVA, 2010).

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado com 31 alunos que cursavam a 7ª série, do Colégio Estadual Mário Quintana – Ensino Fundamental e Médio, localizado no Bairro Paulo Godoy, município de Cascavel – PR. Durante o processo houve a participação dos

pais dos alunos, totalizando 56 pessoas. O número desigual de alunos e pais se deve ao fato de alguns pais não participarem do processo.

O nível de conhecimento dos alunos sobre os nutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo e a importância dos hábitos saudáveis ao longo da vida foi pesquisado. Contou-se com a participação da comunidade, através dos pais, já que segundo os autores consultados, são eles que colaboram diretamente na formação dos hábitos alimentares dos filhos, auxiliando na prevenção de doenças.

Foram distribuídos dois questionários, para pesquisar os hábitos alimentares. O primeiro foi respondido em sala de aula pelos alunos e o segundo levado para casa, para ser preenchido pelos pais.

A análise dos questionários revelou elevada prevalência de hábitos alimentares inadequados. Com isso, percebeu-se a necessidade de atividades continuadas, que levem os alunos e seus pais a refletirem sobre seus hábitos alimentares e optarem por uma alimentação adequada para uma melhor qualidade de vida.

Foi aplicado em sala de aula atividades da produção didático-pedagógica (unidade didática) produzida durante o 2º período do PDE. Este material, continha textos referentes à obesidade, anorexia, bulimia, nutrição (sais minerais, vitaminas, água, proteínas, carboidratos, lipídios). Os alunos leram, discutiram e fizeram anotações das conclusões. Também foram desenvolvidas atividades diversas como: pesquisas bibliográficas, produções de textos, cartazes, que foram socializados com a turma e expostos em mostra cultural.

Aplicou-se um recordatório, solicitando aos alunos que anotassem todas as refeições, inclusive os lanches, no período de 24 horas. O recordatório alimentar serviu de subsídio na discussão dos conteúdos em sala de aula. Através da utilização dos recursos tecnológicos disponíveis no colégio: tais como computador, internet, DVD, vídeo, TV Pendrive, entre outros, enfocou-se a importância de uma alimentação saudável.

Convidou-se uma profissional no assunto de nutrição para conversar com os alunos e pais, sobre a importância de uma alimentação saudável ao longo da vida. Os alunos fizeram degustação de alguns alimentos como: sanduíche de pão de fibras com queijo magro, alface, iogurte natural e gelatina no dia da palestra e na mostra cultural.

Terminada esta etapa, procedeu-se a aplicação em sala de aula do questionário final (pesquisa sobre hábitos alimentares) aos alunos participantes do projeto, os quais, também, levaram um questionário para ser preenchido pelos pais em suas casas, observando o que acresceu no conhecimento dos mesmos.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do trabalho, alunos da 7ª série, sendo 18 do sexo masculino, 13 do sexo feminino, com idade de 12 anos (8), 13 anos (19), 14 anos (3) e 15 anos (1). A seguir, apresenta-se a percepção dos participantes da pesquisa de acordo com os tópicos investigados e os comentários relativos a cada um deles.

Quanto ao número/tipo de refeições diárias feitas pelos adolescentes observamos os seguintes resultados:

- 54% dos adolescentes tomam café todas as manhãs.
- 29% dos adolescentes tomam café 2 a 3 vezes por semana.
- 6% dos adolescentes lancham todas as manhãs.
- 67% dos adolescentes lancham de manhã 2 a 3 vezes por semana.
- 97% dos adolescentes almoçam todos os dias.
- 48% dos adolescentes lancham todas as tardes.
- 45% dos adolescentes lancham a tarde 2 a 3 vezes por semana.
- 58% dos adolescentes jantam todos os dias.
- 35% dos adolescentes jantam 2 a 3 vezes por semana.
- 13% dos adolescentes costumam fazer a ceia todos os dias.
- 42% dos adolescentes costumam fazer a ceia 2 a 3 vezes por semana.

Os resultados acima expostos mostram que alguns adolescentes não fazem as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar). O Ministério da Saúde recomenda, de acordo com as diretrizes da alimentação saudável, que os alimentos sejam divididos em grupos, de acordo com os nutrientes encontrados. Para cada grupo, traçou-se uma diretriz com orientações para o consumo dos alimentos. Ressalta-se a importância de variar os tipos e equilibrar as quantidades dos alimentos consumidos distribuindo-os em três refeições diárias. Além do café, almoço e jantar devem ser feitos de dois a três lanches nos intervalos. O hábito de consumir pequenas quantidades de alimentos, distribuídos em refeições ao longo do dia, evita os excessos e ajuda a estimular o metabolismo corporal, contribuindo para o bom funcionamento do sistema digestivo e para a manutenção do peso saudável (GUIA ALIMENTAR -2005).

Em relação ao local de realização das principais refeições observa-se que: 77% dos adolescentes tomam o café da manhã em casa; 96% almoçam em casa e 93% jantam em casa. Isso revela que há um percentual de adolescentes que não têm o hábito de tomar seu café da manhã, implicando em prejuízo à sua saúde. Os pais devem orientar seus filhos a um comportamento alimentar saudável, estabelecendo os alimentos, bem como o horário adequado para seu consumo. É importante criar opções atrativas e

nutritivas para que os mesmos tenham uma dieta adequada e equilibrada.

Observou-se que 22% dos alunos tomam o lanche ofertado pelo colégio e 67% dos alunos compram o lanche na cantina do colégio. A pesquisa aponta que a adesão diária do consumo da alimentação por parte dos adolescentes, referente ao lanche ofertado, é baixa, pois, 22% dos alunos consomem diariamente a referida alimentação. Os 67% justificaram que alguns alimentos são enlatados, pouco atrativos, por isso não os consomem. A realização da pesquisa de opinião sobre a aceitação da alimentação escolar e hábitos alimentares, segundo CALIL & AGUIAR (1999), é de grande importância para os serviços de alimentação escolar, bem como sobre hábitos alimentares dos adolescentes, facilitando assim o planejamento de cardápios e, conseqüentemente, a aceitação do lanche escolar.

Observou-se que 61% dos adolescentes consomem de 1 a 4 vezes por semana alimentos do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca, etc.) e 19% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Para o grupo das leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc.) os resultados obtidos foram: 32% responderam que consomem de 1 a 4 vezes por semana e 90% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Em relação o grupo do leite e derivados observou-se que 51% responderam que consomem estes produtos de 1 a 4 vezes por semana e 42% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Para o grupo da carne e ovos (carne bovina, suína, frango, peixes e outras) verificou-se que 61% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 13% consomem de 5 a 7 vezes por semana.

Segundo a legislação vigente em nosso país, a “Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável” (RDC n39, de 21 de março de 2001). Ela constitui um guia para uma alimentação saudável, onde você pode escolher os alimentos a consumir, dos quais pode obter todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado (BRESSAN, 2008).

A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de produtos, de acordo com a sua participação relativa no total de calorias de uma dieta saudável. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação. Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo. Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em suas quantidades adequadas. Estas quantidades variam de acordo com as necessidades

de cada indivíduo (BRESSAN, 2008). Para o grupo das leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc.) os resultados obtidos foram: 32% responderam que consomem de 1 a 4 vezes por semana e 90% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Em relação o grupo do leite e derivados observou-se que: 51% responderam que consomem estes produtos de 1 a 4 vezes por semana e 42% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Para o grupo da carne e ovos (carne bovina, suína, frango, peixes e outras) verificou-se que 61% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 13% consomem de 5 a 7 vezes por semana.

Para o grupo do leite e derivados a recomendação diária corresponde a duas porções, e os adolescentes que consomem diariamente podem atingir as quotas necessárias. Constatamos que 54% dos adolescentes não ingerem diariamente o leite e seus derivados. Esse percentual é elevado uma vez que a falta de alimentos deste grupo pode levar a uma carência de cálcio.

Outro grupo de alimentos que deve estar presente todos os dias, são as verduras, frutas e legumes. Da turma investigada os resultados foram os seguintes: 51% dos adolescentes consomem de 1 a 4 vezes por semana e 35% consomem de 5 a 7 vezes por semana**.** Constata-se que os adolescentes não gostam de saladas, legumes ou frutas, talvez por que o paladar não foi habituado desde pequenos, mas sempre é tempo de experimentarem sabores diferentes, principalmente quando se está ciente de que o consumo de um determinado tipo de alimento é importante para a saúde.

O consumo de alimentos de origem vegetal como frutas, verduras e legumes está associado com uma menor incidência no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. De acordo com o World Health Organization (WHO), a baixa ingestão de frutas e verduras é responsável pelo desenvolvimento de 31% das cardiopatias isquêmicas, de 11% dos acidentes vasculares cerebrais (AVC), de 19% do câncer gastrointestinal e de 85% das doenças cardiovasculares (WHO, 2003).

Recomenda-se uma ingestão de frutas e verduras, de no mínimo 400 g ou 5 porções por dia, sendo aproximadamente 150 quilos/pessoa/ano (WHO, 2003; JACOBY, 2006). Esses alimentos têm papel fundamental em uma dieta saudável, uma vez que são ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e propriedades funcionais, que auxiliam na prevenção de deficiências em micronutrientes como também na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, as frutas, legumes e verduras possuem baixo teor calórico o que auxilia na manutenção do peso, e conseqüentemente auxilia na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis advindas da obesidade como, diabetes, hipertensão, doença cardíaca, dislipidemias entre outros (BRASIL, 2006; FIGUEIREDO, 2008)

Para o consumo de lanches (pizza, sanduíches, salgadinhos fritos e outros) observou-se que: 61% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 9% consomem de 5 a 7 vezes por semana. O consumo de doces tais como: balas, pirulitos, chocolate, sorvetes, entre outros, pelos adolescentes acontece da seguinte forma: 67% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 29% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Para o item refrigerante e sucos industrializados foram os seguintes resultados: 74% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 22% consomem de 5 a 7vezes por semana.

Para o grupo das leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc.) os resultados obtidos foram: 32% responderam que consomem de 1 a 4 vezes por semana e 90% consomem de 5 a 7 vezes por semana. Em relação o grupo do leite e derivados, observou-se que: 51% responderam que consomem estes produtos de 1 a 4 vezes por semana e 42%consomem de 5 a 7 vezes por semana. Para o grupo da carne e ovos (carne bovina, suína, frango, peixes e outras) verificou-se que 61% consomem de 1 a 4 vezes por semana e 13% consomem de 5 a 7 vezes por semana.

Este estudo encontrou elevada ingestão energética e expressivo consumo de doces, bebidas com adição de açúcar e refrigerantes entre os adolescentes, corroborando dados encontrados na literatura. Diversos estudos já evidenciaram a relação entre a alta ingestão de açúcares e ocorrência de DCNT como obesidade, diabetes e câncer (ROSA, 2008). A tendência apresentada no consumo de alimentos ricos em açúcares simples é motivo de preocupação tendo em vista os efeitos deletérios destes alimentos quando consumidos em excesso e em desarmonia ao conjunto da alimentação, com sérias repercussões no que tange ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade (CARMO, 2006).

GARCIA et al (2003) ao analisar a alimentação de adolescentes, constataram um consumo elevado de bebidas gaseificadas e alimentos ricos em açúcar. Apesar da disponibilidade de alimentos saudáveis como lanche escolar, os adolescentes têm preferência por bolachas, batatas fritas, pizzas, refrigerantes e chocolates.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o açúcar de adição não ultrapasse 10% das calorias de uma refeição. Os refrigerantes são os maiores contribuintes individuais dessa ingestão. O açúcar, incorporado na maioria dos alimentos industrializados, leva a um consumo expressivamente alto desse ingrediente, causando um aumento das calorias das dietas com um poder de saciedade muito pequeno. O resultado dessa equação é sempre muito amargo e é um dos responsáveis pela epidemia de obesidade e diabetes em todo o mundo, principalmente entre os adolescentes (LOPES, 2010).

Para podermos entender melhor os hábitos alimentares dos adolescentes, enviamos o questionário para os pais dos alunos responderem. Participaram do trabalho, 25 pais, sendo 5 com idade entre 27 a 30 anos, 11 entre 31 a 40 anos e 9 entre 41 a 54 anos. Em relação a escolaridade observou-se que: dois apresentaram escolaridade completa no ensino fundamental e 14 incompleta, dois apresentaram ensino médio completo e 5, incompleto; e por último, 2 pais possuíam pós graduação.

Como geralmente as mães são as responsáveis pela alimentação da família, seu nível de escolaridade interfere diretamente nas escolhas nutricionais. Para GOLAN (2004), o conhecimento nutricional das mães, bem como a preocupação em prevenir doenças foi associado positivamente com o consumo de frutas e vegetais, pelas crianças, e negativamente associado com a ingestão total de gorduras. Estudos sugerem que a baixa escolaridade das mães está associada com um maior risco de sobrepeso e obesidade em seus filhos (GIUGLIANO et al, 2004).

O questionário inicial revelou que:

- 72% dos pais comem frituras de 1 a 5 vezes por semana.
- 56% comem frutas de 1 a 3 porções por dia.
- 64% comem vegetais de 1 a 3 porções por dia.
- 84% comem carnes, ovos, feijão de 1 a 4 porções por dia.
- 84% se alimentam de leite e derivados de 1 a 4 porções por dia.
- 84% comem pães, cereais, arroz e massas de 1 a 3 porções por dia.
- 76% comem doces de 1 a 20 porções por dia.
- 80% bebem água, suco, refrigerante de 1 a 10 porções por dia
- 52% não tomam bebidas alcoólicas.
- 68% concordam com 3 refeições diárias
- 52% acham que os obesos devem comer fora de hora.
- 88% já ouviram falar em pirâmide alimentar.

Percebe-se também entre os pais, elevada ingestão energética e consumo elevado de doces, bebidas com adição de açúcar e refrigerantes. E um baixo consumo de frutas e vegetais.

Quanto à percepção dos adolescentes e pais sobre alimentação saudável os mesmos afirmaram que há maneiras de melhorarem a sua dieta alimentar e que estão preocupados com a ligação dieta e doença. Destacam que uma alimentação adequada é fundamental para a saúde e importante para o desenvolvimento, bom funcionamento do intestino e para a manutenção do peso adequado. A alimentação deve ser equilibrada, variada, rica em fibras e deve incluir cereais, legumes, verduras, leite e derivados, carne,

ovos, frutas e sucos naturais, evitando sempre os lanches, doces, refrigerantes e sucos-industrializados.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que os alunos entenderam que uma alimentação equilibrada, é composta por todos os grupos de nutrientes, pois todos citaram a necessidade de ter presente nas refeições os cinco grupos de alimentos. O sentir-se satisfeito não significa estar bem alimentado. Conhecendo melhor os alimentos e seus nutrientes terão uma melhor alimentação, evitando problemas de saúde que podem aparecer, ou então se agravar no futuro.

A educação nutricional se faz necessária nas escolas, visando modificações e melhorias nos hábitos alimentares. Os professores, nutricionistas e outros profissionais da saúde possuem papel relevante na orientação junto aos alunos e familiares.

Acredita-se que para alcançar esse objetivo se faz necessário juntar forças na qual escola, família, e comunidade busquem políticas públicas que trabalhem na prevenção de doenças advindas dos maus hábitos de vida, pois quanto mais tardar a consciência sobre erros alimentares, mais difícil torna-se mudar esses hábitos.

Várias atitudes podem transformar os maus hábitos alimentares em bons e saudáveis. A primeira atitude é fazer de 4 a 6 refeições diárias, todas com alimentos saudáveis e leves. Com isso, o organismo consegue gastar toda energia de reserva e não será preciso “beliscar” porções de comida durante o dia todo (BASTOS, 2008).

Os bons hábitos devem ser incentivados, pois os conflitos podem persistir se alguma atitude não for tomada. Esta tarefa, não é mais apenas dos pais, uma vez que a criança vai crescendo, ganhando espaço e formando sua opinião sobre muitos fatos e entre eles, a sua alimentação, mas também, da escola, professores, amigos e anexos de comunicação através de seus programas e anúncios publicitários (VARELLA, 2007).

Com esta proposta, espera-se contribuir na qualidade de vida dos alunos e comunidade. O intercâmbio, aluno – escola – família foi importante durante a implementação da proposta. Comparando dados dos questionários inicial e final percebe-se que houve conscientização, e desejo de mudanças pela participação e interesse dos alunos e pais envolvidos nas atividades no processo. O trabalho diferenciado no processo ensino-aprendizagem, partindo do que o aluno conhece para chegar ao conhecimento científico tornou a aprendizagem mais significativa.

O processo educativo está muito adiante da simples definição da relação dialógica

e de ensino-aprendizagem que habitualmente fazemos menção. Desta forma, sabemos que ideologicamente, o processo educacional é explorado devido ao seu caráter de formação, preparação e participação ativa diante do social (CHAVES, 2008).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, I. A Importância da Alimentação na Adolescência- 2008. Artigo.

BASTOS, F. B. Maus Hábitos Alimentares. 2008. http://www.webartigos.com

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 1ª edição, 2006. STOS, F. B. Maus Hábitos Alimentares. 2008.

BRESSAN, J.- Pirâmide Alimentar-2008.

CALIL, R.; AGUIAR, J. Nutrição e administração nos serviços de alimentação escolar. São Paulo: Marco Markovitch, 1999. 80p.

CARMO, Marina Bueno do et al. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. Rev. bras. epidemiol. São Paulo, v. 9, n. 1, 2006.

DANELON, S. A. M.; DANELON, S. M.; SILVA, V. M., Serviços de alimentação destinados ao público escolar Campinas - São Paulo- 2006.

FIGUEIREDO, I.C.R.; JAIME, P.C.; MONTEIRO, C.A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública, v.42, n.5, p.777-85, 2008.

LOPES, T.- Riscos Alimentares do século 21.2010.

LOPES, S. R.; BERNARDES, C. A. Aprendendo a se Alimentar, a partir do Café da Manhã. São José dos Campos, - São Paulo- 2007.

GARCIA, G. C.B; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. Estado Nutricional e consumo alimentar de adolescentes.São Paulo. 2003

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p.17-22, 2004.

GOLAN, M.; CROW, S. Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. Nutrition Rewiews, v. 62, n.1, p.39-50, 2004.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA Promovendo a Alimentação Saudável Brasília – DF 2005

JACOBY, E.; KELLER, I. La promoción del consumo de frutas y verduras en Amárica Latina: Buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. Rev.

Chil de Nutr, v.33, n.1, 2006.

PAIVA, Q. A. S. R. M. A importância da Alimentação Saudável na infância e na Adolescência na Prevenção de Doenças na Fase Adulta. 2010.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Ciências para o Ensino Fundamental.** Curitiba, 2008.

QUESTIONÁRIO- HÁBITOS-ALIMENTARES. <http://wwww.google.com.br>

ROSA, Marco Aurélio Camargo da et al. Processo de desenvolvimento de um questionário para avaliação de abuso e dependência de açúcar. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, 2008.QUESTIONÁRIO

VALENTE, P. B. Alimentação Saudável na Adolescência. 2006-Artigo n.12 p.19.

VARELLA, D. Questão de Peso. 2007. http://www.globo.com/fantastico

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Fruit and Vegetable Promotion Initiative – report of the meeting. Geneva, 2003.