

# **SENSIBILIZAÇÃO DE ADOLESCENTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**SANDRA TREVISANI JUCHEN**

Professora de ciências da Secretaria de Estado da Educação do Paraná – Núcleo Regional de Toledo.

## **Resumo:**

Uma alimentação rica e balanceada, tornou-se uma preocupação mundial em decorrência do aumento de doenças provenientes da má alimentação em toda sociedade. É notável uma generalização da alimentação não saudável adquirida pelas crianças e adolescentes que abusam de alimentos industrializados e não consideram a qualidade. A indústria alimentícia investe fortemente na divulgação de produtos de alto teor calórico. Por meio de propagandas, associadas a saúde, beleza, bem-estar, juventude, energia e prazer. Em decorrência principalmente, dos hábitos alimentares não saudáveis e do sedentarismo, o número de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade vem aumentando assustadoramente, e associado a isso surgem as doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensão, entre outras, e principalmente alterações psicológicas em decorrências das críticas e apelidos depreciativos por parte dos colegas da escola. Desta forma, este trabalho busca sensibilizar os alunos da 6<sup>a</sup>. série do Colégio Estadual Novo Horizonte através de metodologias dinâmicas sobre a importância de uma alimentação adequada em qualidade e quantidade para uma boa saúde e uma qualidade de vida melhor. Após assistirem palestras com nutricionistas, os alunos mostraram a importância dos hábitos alimentares adequados para a saúde, por meio de peças teatrais elaboradas e apresentadas por eles, e também por meio da confecção de gibis. O resultado foi muito satisfatório e ao final do desenvolvimento do projeto observou-se uma mudança comportamental dos alunos diante do tema estudado.

Palavras-chave: Alimentação, sensibilização, saúde.

## **Abstract**

A balanced and rich diet became a worldwide concern due to the increase of disease from poor nutrition in whole society. It's remarkable a generalization of unhealthy alimentation acquired by children and teenagers who abuse of industrial foods without consider theirs nutritional quality. The food industry invests a lot in advertisement of products with high caloric content. By advertisements associate with health, beauty, wellness, youth, energy and pleasure. As a result mainly of unhealthy eating habits and sedentary lifestyles, the number of children and adolescents with overweight and obesity has been increasing dramatically, and associating with this, arise cardiovascular disease, diabetes II and hypertension, among others, and especially psychological changes due to the critical and derogatory nicknames by classmates at school. Thus, this project aims to sensitize students from 6th grade elementary school of "Colégio Estadual Novo Horizonte" through dynamic methods about the importance of adequate food in quality and quantity for a good health and a better quality of life. After attending lectures by nutritionists, students showed the importance of proper eating habits for health, by means of plays developed and presented by them, and also by means of making comics. The result was very satisfactory and at the end of the project development there was a behavioral change of students in front the studied topic.

**Key-words:** Food, awareness, health.

## INTRODUÇÃO

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Percebe-se uma grande preocupação com a nutrição adequada e com as consequências de uma alimentação incorreta. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo.

Uma alimentação correta, ou seja, aquela que supre de maneira eficiente todas as nossas necessidades diárias serve como base para a saúde física e mental, exercendo grande influência sobre o desenvolvimento, a aparência e longevidade do indivíduo.

A escola é para o estudante uma sociedade em miniatura. Durante os anos que uma criança permanece na escola, será influenciada pelos professores e amigos, que deixarão marcas benéficas ou negativas na sua personalidade e conduta, bem como na sua responsabilidade social.

Existe uma relação muito estreita entre educação e saúde. Embora a educação voltada para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola para a Secretaria de Estado da Educação do Paraná (SEED) é uma instituição privilegiada, podendo transformar-se num espaço genuíno de promoção da saúde. As questões relacionadas à saúde eram tratadas por diferentes disciplinas escolares, até que em 1971, a lei 5692 introduziu formalmente a temática de saúde no currículo escolar, como “Programa de Saúde”, que de acordo com a legislação, não deveria ser trabalhado como disciplina, mas por meio de atividades que contribuíssem para a aquisição de conhecimentos e comportamentos adequados no campo da saúde. Para a SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL, no final dos anos 90, época da elaboração dos PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais), a avaliação da situação do ensino de saúde considerava-o ainda predominantemente centrado nos seus aspectos biológicos. Os conteúdos de saúde eram prioritariamente trabalhados dentro da disciplina Ciências Naturais, com uma abordagem focada na transmissão de informações sobre doenças, seus ciclos, sintomas e profilaxias. De acordo com os PCN's, é na escola que os alunos vivenciam situações que possibilitam adquirir conhecimentos, práticas e comportamentos saudáveis ou não. Os espaços escolares e as atitudes cotidianas praticadas dentro da escola podem estimular mudanças positivas voltadas para a saúde (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL, 1998).

Portanto, no ambiente escolar, a meta da educação nutricional deve ser a instrução às crianças e adolescentes sobre os princípios gerais de nutrição e alimentação, orientando comportamentos específicos para que estes se tornem aptos à escolhas conscientes ao longo de suas vidas.

Atualmente nas DCE's (Diretrizes Curriculares Estaduais), evidencia o contexto escolar, que é visto como o lugar social privilegiado para o desenvolvimento dos conceitos científicos, já que, por intermédio das diversas interações escolares, a criança pode entrecruzar suas experiências imediatas e conhecimentos espontâneos (conceito cotidiano) com os conhecimentos sistematizados e acumulados historicamente pela humanidade, ocorrendo então, gradativamente, a elaboração de diversos níveis de abstrações e generalizações (conceito científico).

Segundo Vygotsky (1995) a aquisição de conhecimentos pela interação do sujeito com o meio, tendo por base o desenvolvimento do indivíduo como resultado de um processo sócio-histórico, enfatizando o papel da linguagem e da aprendizagem nesse desenvolvimento, sendo essa teoria considerada histórico-social, filosofia tão amplamente reforçado nas DCE's.

A adolescência para Bachelard (2001) é uma fase caracterizada por crescimento e desenvolvimento acelerados, e pode ser considerada como um período sensível à fatores relacionados com a alimentação e nutrição. O adolescente tem como característica, comportamentos de contestação que o torna vulnerável, volúvel, seguidor de líderes, grupos e modas, desenvolvendo preocupações ligadas ao corpo e à aparência (GAMBARDELLA, 1999). Nesta linha de influencia, existe uma forte tendência social e cultural em considerar o corpo perfeito como uma situação ideal de aceitação e êxito. As adolescentes, mesmo quando estão no peso adequado ou abaixo do peso ideal, costumam se sentir gordas ou desproporcionais, o que se denomina de distorção da imagem corporal (FLEITLICH et al., 2000). No sexo feminino, com o aumento da idade, há a tendência em querer perder peso; inversamente, no sexo masculino, essa vontade diminui, prevalecendo o desejo de ganhar peso num porte atlético. Para Albano (2000) as grandes mudanças físicas que ocorrem com o adolescente, levam à profunda valorização de sua imagem corporal, podendo até mesmo afetar os hábitos alimentares.

Para Gambardella et al (1999), a família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo, na medida em que se responsabiliza pela compra e preparo de alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança. É com a família que a criança aprende a se alimentar, seja através de

exemplos, orientações ou costumes, por isso é tão marcante a presença e a participação dos pais nas escolhas alimentares dos filhos.

No Brasil, apesar de vários problemas alimentares serem decorrentes da falta de recursos financeiros para se adquirir os alimentos, fatores como a desinformação, a pressão publicitária, os hábitos familiares e sociais devem ser considerados. Por tudo isso, as atividades educativas em nutrição “podem e devem ser utilizadas como um importante instrumento de apoio na promoção da saúde” (COSTA; RIBEIRO, V. RIBEIRO, E. 2001).

Do ponto de vista nutricional, a adolescência representa um período crítico, visto que uma boa nutrição é essencial para a saúde do adolescente. Uma nutrição adequada e hábitos alimentares saudáveis são importantes no processo de crescimento, pois contribuem para o desenvolvimento de todo o seu potencial. Durante a adolescência podem-se estabelecer os precursores de doenças nutricionais, daí a necessidade de uma boa nutrição para a prevenção de doenças na vida adulta (NÓBREGA, 1998).

A formação dos hábitos alimentares se processa gradualmente, principalmente durante a primeira infância, assim qualquer inadequação deve ser retificada no tempo apropriado sob orientação correta. A criança exerce um papel ativo desde os primeiros anos de vida, quando já é capaz de influenciar ou ser influenciada por aqueles ao seu redor (TADDEI *et al*, 2006).

Segundo Serra e Santos (2003) a televisão ou a mídia televisiva tem participação ativa e majoritária nas atividades dos jovens e adolescentes, os meios de comunicação acabam por desempenhar papel estruturador na construção e desconstrução de hábitos e práticas alimentares, contrariando todas as práticas educacionais tratadas nas escolas.

Para Linn (2006) a propaganda agrada as emoções e não o intelecto, afetando mais profundamente crianças que adultos. O falso conceito de alimento como algo que dá poder, é perigoso por permitir que as indústrias alimentícias explorem a vulnerabilidade das crianças. Para exemplificar este fato, Almeida et al (2002) realizaram uma análise qualitativa do *marketing* alimentício, e reconstruíram a pirâmide alimentar a partir das propagandas analisadas. Diferentemente da pirâmide considerada ideal, 60% desta pirâmide teve o segmento de alimentos do grupo de gorduras, óleos e doces, com conseqüente redução do grupo de pães, cereais e massas, além da ausência de carboidratos complexos (frutas e vegetais *in natura*).

Para Azeredo e Azeredo (2000) as embalagens dos alimentos apresentam-se como o principal elo de comunicação entre o consumidor, o produto e a marca. Utilizar a embalagem e o rótulo para atrair a atenção, aumentar o valor da marca entre os consumidores e comunicar os benefícios do produto diretamente na prateleira da loja, constitui-se em vantagem competitiva (SILVEIRA NETO; 2001). Assim, empresas alimentícias investem fortemente no *design* das embalagens dos seus produtos.

As atuais embalagens individuais de sucos naturais, refrigerantes, bebidas lácteas prontas para o consumo e salgadinhos, são facilmente transportadas na bolsa ou na mochila escolar das crianças e adolescentes. São vistas como alternativas práticas e criativas, porém pouco se discute sobre as implicações da adequação destas novidades na dieta. Aparentemente inofensivas em seu tamanho reduzido, as porções individuais podem apresentar quantidades significativas de calorias e alto teor de carboidratos, gorduras e sódio (PONTES et al, 2008).

Para Lopez e Taddei (2005) a indústria alimentícia investe forte na divulgação de produtos de alto teor calórico para crianças e adolescentes, que tendem a se manter fiéis a esses hábitos de consumo. Embora sejam alimentos potencialmente causadores de obesidade, esses produtos surgem nas propagandas associadas à saúde, beleza, bem-estar, juventude, energia e prazer. Isso tudo permite concluir que os brasileiros nascidos após os anos 80 estão mais expostos aos efeitos nocivos da transição nutricional. Além disso, atualmente muitos adolescentes não fazem nenhum tipo de atividade física, restringindo o seu lazer a televisão, vídeo games e computadores. Por isso, tem maior chance de apresentar doenças associadas à obesidade e ao sedentarismo, como hipertensão, diabetes, infarto e acidente vascular cerebral. Desta forma é necessário que a sociedade brasileira inicie atividades de educação junto aos trabalhadores e estudantes, utilizando os meios de comunicação e os currículos escolares para conscientizar as novas gerações da importância da alimentação correta. Afinal, a simples proibição de alimentos industrializados nas cantinas escolares, sem um esclarecimento convincente, sobretudo para os jovens, pode tornar o "*fast food*" um objeto de desejo ainda mais atraente.

Depois da família, a escola é a instituição social que tem maior repercussão para as crianças e adolescentes, e sabendo da importância de uma alimentação saudável tanto para a saúde física quanto mental e da influência que a escola tem sobre a conduta dos alunos, propõe-se o desenvolvimento deste trabalho com o objetivo de sensibilizar os alunos da 6<sup>a</sup>. série B da Colégio Estadual Novo Horizonte por meio de

metodologias dinâmicas sobre a importância de uma alimentação adequada em qualidade e quantidade para uma boa saúde e uma qualidade de vida melhor.

## DESENVOLVIMENTO

Trabalhou-se com a turma 6<sup>a</sup>.série B da Colégio Estadual Novo Horizonte do município de Toledo-Pr. No início do projeto fez-se uma apresentação do mesmo com o objetivo de envolver a comunidade escolar, professores, funcionários e pais dos, alunos divulgando as atividades e solicitando apoio no decorrer deles. Todos foram muito receptivos e se mostraram dispostos a colaborar. Foi usado como recurso áudio-visual: slides com projetor de multi-mídia e pôster ilustrativo com resumo dos objetivos.

Por meio de um questionário constituído de questões objetivas, aplicado para os alunos constituiu-se um panorama de informações sobre o nível sócio-econômico, estilo de vida, atividades físicas, hábitos e preferências alimentares. Assim identificou-se alguns hábitos e preferências alimentares destes jovens, bem como informações referentes ao número de refeições, horários e frequência. Aproveitou-se deste momento da realização desta atividade para alertar sobre o tema “alimentação saudável” no âmbito da escola.

Observou-se por meio do questionário que os fatores que influenciam a escolha alimentar dos adolescentes é o baixo custo ou a praticidade de utilização e preparação. Os alimentos de maior preferência dos alunos são os consumidos em lanchonete, como por exemplo os sanduíches. Observou-se também uma preferência pela alimentação diante da televisão.

Profissionais da área de nutrição foram convidados à ministrar palestras aos alunos e foi enfatizado que a alimentação não deve ser concebida como uma receita a ser seguida e igual para todos, deve-se respeitar algumas considerações relativas à cada família, e portanto, é impossível prescrever algo comum a todos. Durante as palestras, identificou-se alguns princípios básicos que devem reger esta relação entre as práticas alimentares e a promoção da saúde e prevenção de doenças. Os alunos demonstraram que sua dieta é baseada em arroz e feijão, os quais são alimentos importantes, e no entendimento do palestrante também podem ajudar no combate do sobrepeso e da obesidade. Desta forma os adolescentes foram incentivados e reforçados a consumirem diariamente estes produtos.

Os alunos foram estimulados e auxiliados na elaboração e apresentação de peças teatrais relacionados aos hábitos alimentares adequados. Eles foram divididos em equipes e orientados sobre a apresentação. O enfoque do teatro ficou a critério da equipe, dentro do contexto alimentação saudável. Assim que terminaram os roteiros das peças teatrais, apresentaram para os colegas da sala. Depois de analisadas e



selecionadas, as melhores peças, foram apresentadas para os alunos das outras turmas e após, para os professores da escola. As apresentações tiveram um impacto magnífico, sustentado logicamente pela motivação dos alunos. Esta atividade foi abordado de forma a despertar nestes adolescentes não somente a proposta deste trabalho, mas todos os aspectos da sua criatividade. Diante de algumas manifestações dos alunos, percebeu-se que efetivamente a obesidade ou a desnutrição são as únicas manifestações que eles reconhecem para avaliar se estão alimentando-se de forma segura. A mensagem final ao público presente foi que todos devem ter direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, tendo incluído deste modo práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e finalmente que sejam social, econômica e que passem a ser entendidas também como ambientalmente sustentáveis, evitando o uso, por exemplo, de agrotóxicos nos alimentos consumidos *in natura*. Lembrando que o alimento saudável pode ser também fonte de prazer, que é um dos processos para abordar este tema e promover a saúde.

Os alunos também foram orientados a elaborar gibis Os mesmos foram confeccionados individualmente e os temas das histórias foram desenvolvidas livremente dentro do contexto alimentação saudável. Os gibis ficaram com excelente aspecto visual e foram expostos para os colegas da sala e depois de avaliados e selecionados, foram apresentados para os alunos das outras séries e professores da escola. Os alunos realçaram em suas histórias que os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes valorizaram de certa forma a abordagem nutricional. Percebeu-se durante a confecção deste material que os alimentos trazem também alguns significados culturais, comportamentais e afetivos singulares aos alunos que jamais podem ser desprezados. Nos gibis utilizaram principalmente histórias envolvendo o grupo das hortaliças e frutas, eles tiveram portanto, a proposição de estimularem seu consumo, pois os comentários expressaram a baixa frequência da ingestão desses alimentos. Percebeu-se também muitas dúvidas em relação a composição dos alimentos, nota-se que muitas variedades de vegetais não fazem parte do hábito alimentar destes jovens.

Além dos aspectos já citados, observou-se que independente da renda familiar, os alunos indicaram que o consumo dos produtos lácteos são consumidos somente na forma de leite *in natura* sendo que os seus derivados do grupo de laticínios encontram-se entre os de mais baixa frequência. Constatou-se também o elevado consumo de refrigerantes por todos os alunos envolvidos no trabalho

De um modo geral durante todo o desenvolvimento deste trabalho enfatizou-se alguns conceitos relativos aos comportamentos positivos de saúde, como: prática de atividades físicas (forma lúdica), alimentação saudável (consumo de frutas e verduras), redução dos comportamentos negativos do estilo de vida (diminuição do tempo diante à televisão), redução da ingestão de alimentos calóricos (salgadinhos, refrigerantes, etc.). Porém para a Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição (2005), as práticas alimentares saudáveis devem levar ainda em consideração algumas modificações históricas e que ocorreram com a transição nutricional relativa em vários aspectos importantes, e citados a seguir, como:

- A modificação dos espaços físicos no momento das refeições e nos rituais cotidianos acerca da preparação dos alimentos;
- As mudanças ocorridas nas relações familiares e pessoais com a diminuição da frequência de compartilhamento das refeições em família (ou grupos de convívio) cotidianamente;
- A perda da identidade cultural das preparações e receitas com a chegada do “evento social” da urbanização/globalização e conseqüente industrialização de alimentos que hoje se apresentam pré-preparados ou prontos para o consumo;
- A desagregação de valores sociais e coletivos que vem culturalmente sendo perdidos em função das modificações acima referidas e;
- O papel do gênero neste processo quando a mulher assume a vida profissional como extra-domicílio, porém continua historicamente acumulando a responsabilidade sobre a alimentação da família. A atribuição feminina no trânsito entre o ambiente do trabalho e doméstico se coloca como um novo paradigma da sociedade moderna que não tem criado mecanismos de suporte social para a desconcentração desta atribuição enquanto exclusivamente feminina.

Ao término do projeto, aplicou-se um segundo questionário individual, porém com as mesmas perguntas do primeiro questionário para possíveis comparações. Observou-se que as informações sobre os alimentos saudáveis e seu uso regular se constituíram por alguns modos de aprendizado. Este instrumento de discussão gerou um feedback, notou-se a mudança comportamental de alguns alunos frente ao tema estudado. Na colocação de alguns, existe logicamente a valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas, tais como o alto consumo de carne suína na região, aliás existe nesta região, durante o ano, varias festividades que valorizam este tipo de alimento.

Ao final do desenvolvimento do projeto observou-se claramente que ao contrário do que tem sido construído socialmente (principalmente pela mídia), uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura* e produzidos regionalmente. Na região de Toledo PR, existe o apoio e o fomento aos agricultores familiares e cooperativos para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas, que além de uma importante alternativa para a melhoria da qualidade da alimentação, estimula a geração de renda para as comunidades.

Este trabalho também permitiu verificar que, existe a necessidade de estimular (por meio de atividades dinâmicas) e apreciar o sabor da alimentação saudável por meio de práticas simples como: estimular a variedade, ou seja, fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada. Devem ser coloridas, garantindo também a variedade em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições. Outro aspecto é a harmonia que o alimento deve apresentar, assim a nutrição adequada considera os aspectos culturais, afetivos e comportamentais. E por fim, os alunos explicam que os alimentos consumidos devem ser isentos de qualquer tipo de contaminação físico-química e biológica, evitando-se deste modo os possíveis riscos à saúde.

## RECOMENDAÇÕES E SUGESTÕES

Dentre as recomendações ou sugestões possíveis de serem incrementadas nas escolas para se programar uma política de alimentação saudável, se inclui certamente a portaria interministerial número 1.010, de 8 de maio de 2006, que institui 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, destacando-se assim o Art. 5º, o qual ressalta que para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, devem-se implementar as seguintes ações:

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;

IV - conhecer, fomentar e criar condições para a adequação dos locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, considerando a importância do uso da água potável para consumo;

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;

VII - estimular e auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis e no desenvolvimento de estratégias que possibilitem essas escolhas;

VIII - divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências;

IX - desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional; e

X - incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, passando por todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares.

Recomenda-se ainda a realização permanente de metodologias diversificadas e dinâmicas na escola para não se perder as conquistas e continuar envolvendo novos alunos.

Ao final do trabalho foram deixados como uma colaboração para enriquecimento e manutenção de peso saudável não só para os adolescentes, mas para todas as pessoas que gostariam de melhorar alguns aspectos de sua alimentação, as seguintes sugestões, que são indicadas pela Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição (2009), muito interessante para se ter uma vida saudável para adolescentes, portanto são dez passos que devem ser seguidos:

1. Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.
2. Alimente-se 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.
3. Tente comer menos salgadinho, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
4. Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.
5. Tente comer feijão todos os dias.
6. Procure comer arroz, massas e pães todos os dias.
7. Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.
8. Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
9. Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.
10. Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

Assim de forma muito simples, procura-se a formação de adultos conscientes incentivando-os para obter uma boa alimentação e conseqüentemente uma vida saudável.

## **CONCLUSÃO**

Ao término deste projeto, os alunos instruídos pelas informações e conceitos da pirâmide ideal para se ter uma alimentação nutritiva, e que são pertencentes a diferentes classes de renda, se manifestaram de modo satisfatório para o consumo de alimentos básicos, como o arroz, o feijão, o açúcar, e também as gorduras, porém e felizmente em quantidades que constituem e se distribuem satisfatoriamente da base ao ápice da pirâmide alimentar.

Observou-se mudanças positivas nas repostas dos alunos no pós-questionário, e nas discussões propostas, portando espera-se que isto contribua também para uma mudança de comportamento na vida diária e futura destes jovens.

Como os alunos amadurecem em idades diferentes, recomenda-se que todos os anos retornem nesse assunto, para atingir novos alunos e sempre fazendo o uso das metodologias diferenciadas de acordo com a idade para despertar o interesse deles

Conclui-se também que por meio das atividades desenvolvidas os alunos podem melhorar seus conhecimentos e sua alimentação e, numa condição de reciprocidade, influenciar os entes de sua família para juntos optarem por promoverem hábitos alimentares saudáveis e a garantia de qualidade de vida conjunta.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ALBANO, R. D. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes**. 2000. 79f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2000.
- ALMEIDA S.S, NASCIMENTO P.C.B.D, QUAIOTI T.C.B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Rev Saúde Pública. 2002; 36(3):353
- AZEREDO HMC, FARIA JA, AZEREDO AMC. **Embalagens ativas para alimentos**. Ciência e Tecnologia de Alimentos. Campinas 2000;20:337-41.
- BACHELARD, G. A formação do espírito científico: contribuição para uma psicanálise do conhecimento. 3. ed. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 2001.
- Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição**. Disponível em: [www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao). Acesso em 29/10/2009.
- COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. **Programa de Alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento**. São Paulo: Revista de Nutrição, v. 14, n. 3, p. 225-229, set/dez. 2001.
- CORDAS T. **O perigo da anorexia** Revista Isto É Gente - edição 289. publicação em 28/2/2005 pág.64. São Paulo, 2005.
- FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A. **Hábitos alimentares na adolescência**. Pediatría Moderna: São Paulo: v. 36, n. 11, p. 724-734, nov. 2000.
- FLEITLICH, B.W., LARINO, M.A., COBELO, A., CORDÁS, T.A. **Anorexia nervosa na adolescência: *Jornal de Pediatría***. Rio de Janeiro: v.76, n.3, p.323-329, 2000.
- GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. **Prática alimentar de adolescentes**. Revista de Nutrição. Campinas: v. 12, n. 1, p. 55-63, jan./abr. São Paulo, 1999.
- LINN S. **Crianças do consumo: a infância roubada**. São Paulo: Instituto Alana; 2006.
- LOPEZ, A. F., TADDEI, J.A. **Educar em vez de limitar merenda escolar**. Revista Isto É Gente –publicação em 14/2/2005 - pág. 66 - edição 287. São Paulo, 2005.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE Portaria interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Disponível em: [WWW//nutricao.saude.gov.br/promocaoalimentacao.php](http://WWW//nutricao.saude.gov.br/promocaoalimentacao.php).
- NÓBREGA, F. J. **Distúrbios da nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.
- PONTES TE, FEITOSA TC, MARUM AB, BRASIL AL, TADDEI JA. **Propagandas de alimentos; embalagens; rótulos**. In: Palma D, editor. Guia de nutrição: nutrição clínica da criança e do adolescente. Barueri (SP): Manole; 2008.
- SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- SERRA GMA, SANTOS EM. **Health and media in construction of obesity and perfect body**. Ciênc Saúde Coletiva 2003;8:691-701.
- SILVEIRA NETO WD. **Avaliação visual de rótulos de embalagens**. Dissertação de mestrado. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.
- TADDEI JA, BRASIL AL, PALMA D, MORAES DE, RIBEIRO LC, LOPEZ FA *et al*. **Manual crechEficiente: guia prático para educadores e gerentes**. São Paulo: Manole; 2006.
- VYGOTSKY, **Uma perspectiva histórico-cultural da educação/** Teresa Cristina Rego.- Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.
- PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação-SEED- **Diretrizes Curriculares Estaduais de Ciências**. Curitiba, 2008.