

# PROPONDO UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA: DO ASPECTO INFORMATIVO À PRÁTICAS TRANSFORMADAS

Maria Márcia Melo de Castro Martins<sup>1</sup>

Leandra Fernandes Nascimento<sup>2</sup>

Maria Gorete de Gois<sup>3</sup>

## RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo propor um Programa de Educação Alimentar para o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará. Para tanto, buscará compreender: as práticas alimentares dos educandos e de suas famílias; o lugar que a Educação Alimentar ocupa nos conteúdos abordados em sala e a importância que lhe é atribuída por alunos e professores e como o Núcleo Gestor percebe a questão. Pesquisas realizadas anteriormente na escola mostraram que, mesmo apresentando conhecimentos sobre alimentação saudável, os alunos optam por alimentos inadequados. Por que suas práticas alimentares não condizem com o conhecimento que detêm? Acreditamos que a escola precisa dar mais ênfase à questão, envolvendo a família, os professores, o Núcleo Gestor e os próprios alunos. Por isso objetivamos a construção de um Programa de Educação Alimentar na escola. A pesquisa será desenvolvida por alunos do Ensino Médio sob nossa orientação. A pesquisa se caracteriza como Estudo de Caso em que a coleta de dados será subsidiada pela observação participante, questionário, entrevista semi-estruturada e mini-cursos. Terá como sujeitos os alunos do 6º ano do Ensino Fundamental II, seus professores de Ciências do Ensino Fundamental I, suas famílias, e o Núcleo Gestor.

**Palavras-Chave:** Educação Alimentar – Aspecto Informativo – Práticas Transformadas

---

<sup>1</sup> Mestranda em Educação – Universidade estadual do Ceará/UECE. Professora da Educação Básica – Secretaria de Educação do Estado do Ceará (SEDUC)  
[diatomarcia@yahoo.com.br](mailto:diatomarcia@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Mestranda em Educação – Universidade estadual do Ceará/ UECE. Bolsista FUNCAP  
[leandrafn@yahoo.com.br](mailto:leandrafn@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Mestranda em Educação - Universidade Estadual do Ceará/UECE. Professora Técnica da Coordenadoria de Avaliação da Secretaria de Educação do Estado do Ceará (SEDUC)  
[goretigois@yahoo.com.br](mailto:goretigois@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Desde a última década do século passado, temos acompanhado, especialmente pelos meios de comunicação, um aumento significativo das doenças decorrentes de hábitos alimentares inadequados.

Doenças como diabetes e hipertensão têm sido observadas em crianças e adolescentes com idade escolar, na maioria dos casos como consequência da obesidade, que tem como uma de suas causas a alimentação inadequada.

Os alimentos são fonte de energia e matérias-primas necessárias ao crescimento do organismo e funcionamento saudável do corpo. Contêm fibras e nutrientes (proteínas, vitaminas, carboidratos, minerais e lipídios) que precisam ser consumidos em quantidade e variedade adequadas.

A sociedade, no entanto, parece ignorar tal fato, o que pode ser verificado no tipo de alimento que é consumido nas escolas pelos estudantes:

Nas últimas décadas, nos países desenvolvidos, tem havido um consumo exagerado de carboidratos na forma de pães, biscoitos, doces, sorvetes, balas e refrigerantes, além daqueles naturalmente presentes nos alimentos comuns, como arroz, macarrão e frutas. Por outro lado, o consumo de proteínas presentes em carnes, leite, ovos e soja, muitas vezes, não é satisfatório. Com isso, as crianças e os jovens podem ter o desenvolvimento comprometido, além de aumentar muito o acúmulo de gorduras, sintetizadas a partir dos carboidratos não utilizados, pelo excesso ingerido. O fato se agrava quando muitos jovens passam horas sentados (aulas, videogame, TV, computadores) e sem praticar esportes. Sasson & Júnior (2005, p. 253)

A realidade descrita acima não se aplica apenas aos países desenvolvidos, uma vez que no Brasil aumentam os casos de problemas de saúde entre crianças e jovens decorrentes da alimentação inadequada.

Além dos casos de obesidade infanto-juvenil entre os alunos, há ainda os de desnutrição. “Esta resulta quando qualquer nutriente essencial está ausente na dieta”. Purves et al (2002, p.908)

A obesidade assim como a desnutrição, geradas por maus hábitos alimentares, estão associadas ao surgimento de doenças que comprometem o rendimento escolar dos estudantes.

Nesse sentido, espera-se que a escola os oriente quanto à escolha dos alimentos que consomem, uma vez que à mesma é atribuído um papel social de transformação.

As aulas de Ciências, por exemplo, podem contribuir bastante no sentido de esclarecer sobre a importância dos alimentos para o desenvolvimento do organismo bem como as consequências de uma alimentação inadequada para a saúde.

Segundo Santos (1997, p.162) “[...] a partir do momento em que o indivíduo for capaz de compreender suas necessidades alimentares e as maneiras corretas de satisfazê-las, caberá a ele grande parte das responsabilidades pela própria alimentação”.

Sendo assim, cabe ao professor promover espaços para discussões que permitam o conhecimento das carências nutricionais do organismo e em quais alimentos podem ser supridas.

Outro aspecto a ser considerado é a responsabilidade da família em relação à alimentação dos escolares.

[...] Cabe à família levar a criança a preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, deixando de lado os supérfluos ou, mesmo, nocivos à saúde [...]. A criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. Santos (1997, p.161)

É importante que a família dê exemplo aos educandos, alimentando-se e ensinando-os a alimentarem-se de maneira correta. Sobre isso afirma Freire (1996, p. 34): “ensinar exige a corporeificação do exemplo... as palavras a que falta a corporeidade do exemplo pouco ou quase nada valem”.

A influência da família sobre os hábitos alimentares dos educandos é uma realidade. No entanto, à escola é atribuído o papel informar, instruir, orientar, educar e transformar. Em relação à educação alimentar isso não é diferente.

Espera-se que a escola discuta essa questão e de alguma forma colabore para a transformação dos hábitos alimentares dos educandos.

Mas, será que os alunos não têm informações sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis? Será que desconhecem os problemas de saúde decorrentes de uma alimentação inadequada? Será que não dispõem de informações?

Em nossa escola<sup>4</sup>, nos anos de 2008 e 2009 foi desenvolvida uma pesquisa sobre os hábitos alimentares dos educandos. Preocupá-vamos o tipo de alimentação consumida pelos

---

<sup>4</sup> Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará. A referida pesquisa foi desenvolvida por alunos do Ensino Médio sob nossa orientação e subsidiada pela Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP), através do Programa de Bolsas de Iniciação Científica Júnior.

alunos, diariamente, na escola. A maior parcela desses alimentos composta por frituras, biscoitos recheados e refrigerantes, comprados pelos alunos na cantina da escola.

Nessa pesquisa, Albuquerque et al (2008) e Silva et al (2008) constataram que os alunos dispõem dessas informações, oriundas da escola, da família e dos meios de comunicação. Nesse sentido, a escola está informando-os.

A pesquisa também revelou que os alunos conhecem as consequências de uma alimentação inadequada, entretanto fazem escolhas alimentares prejudiciais. Sabem escolher os alimentos saudáveis, mas suas escolhas são voltadas para os pouco nutritivos, gordurosos e muito calóricos, predominando os biscoitos recheados, frituras e refrigerantes.

Essas constatações apontam para a necessidade de uma ação mais efetiva da escola, voltada para o desenvolvimento de ações que sensibilizem os alunos para essa questão e que favoreçam uma mudança de postura em relação em relação à sua alimentação.

É preciso que os alunos sintam a necessidade de transformar seus hábitos alimentares, que além de informados estejam empenhados em construir uma postura autônoma e consciente em relação à sua alimentação.

Nesse sentido, a família não pode estar ausente no processo educativo. É imprescindível que esteja em parceria com a escola objetivando o desenvolvimento de uma cultura voltada para uma educação alimentar em que o educando avance do conhecimento sobre alimentação adequada para uma prática alimentar saudável.

Dessa forma, o presente projeto se prontifica a analisar o papel desempenhado pela escola em relação à educação alimentar dos educandos. Do que resultam algumas questões que buscaremos responder: **Como a escola poderia desenvolver um projeto de educação alimentar que, efetivamente, pudesse sensibilizar os alunos para uma transformação de suas práticas alimentares?** Quais ações são desenvolvidas no espaço escolar nesse sentido? Qual o lugar dos professores, do Núcleo Gestor, da família e dos educandos nesse processo? São essas questões que o presente projeto de pesquisa se propõe investigar, tendo a nossa escola como campo de investigação.

## JUSTIFICATIVA

Como previamente expomos, os educandos precisam sentir necessidade de mudança em relação às suas práticas alimentares, compreender a importância disso para que possam atuar autonomamente, optando por alimentos saudáveis. Os conteúdos trabalhados em sala referentes à alimentação e nutrição precisam tornar-se significativos para os educandos e

serem vivenciados em seu ambiente familiar. Isso aponta para a necessidade de uma associação teoria-prática para a inserção da família do aluno nessa ação educativa.

Considerando a importância dos diferentes tipos de nutrientes para o bom funcionamento do organismo, o que está diretamente relacionado ao rendimento escolar dos educandos, sentimos a necessidade de desenvolver atividades no ambiente escolar que promovam mudança de atitude do educando em relação a si mesmo.

Levando em consideração o papel da escola quanto à formação do cidadão crítico, capaz de fazer escolhas conscientes e dos problemas à saúde causados pela alimentação inadequada, o presente projeto justifica-se como uma oportunidade privilegiada para o levantamento de tais questões e possíveis soluções no sentido de educar a comunidade discente e orientar pais, alunos e professores quanto à importância de desenvolvermos na escola uma cultura de transformação das práticas alimentares, que avance do nível da informação para a concretização de ações rumo a uma educação alimentar efetiva.

## **OBJETIVO GERAL**

Propor um Programa de Educação Alimentar para o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros do Estado do Ceará, no sentido de sensibilizar os alunos para a transformação de suas práticas alimentares.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Compreender as práticas alimentares dos educandos;
- Perceber o lugar ocupado pela educação alimentar nos conteúdos abordados em sala e a importância atribuída ao mesmo pelos professores e alunos;
- Entender como Núcleo Gestor trata a questão da educação alimentar;
- Conhecer as práticas alimentares das famílias dos alunos;

## **METODOLOGIA**

A pesquisa será desenvolvida por alunos do Ensino Médio que se interessem pela temática. Os mesmos a desenvolverão sob nossa orientação, pois o presente projeto insere-se na proposta de Iniciação Científica para os alunos da Educação Básica.

Nossa pesquisa configura-se na abordagem qualitativa do tipo Estudo de Caso, onde buscaremos compreender a realidade da escola, campo da investigação.

Os sujeitos da pesquisa serão os alunos e suas famílias, os professores e o Núcleo Gestor. Buscaremos a participação voluntária dos sujeitos.

Pretendemos trabalhar com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental II e suas famílias e os professores de ciências desses alunos que os ensinaram no Ensino Fundamental I.

Para a coleta de dados utilizaremos observação participante, mini-cursos, entrevista semi-estruturada e questionários. Construiremos algumas categorias de análise para compreendermos como a questão da educação alimentar é percebida pelos sujeitos.

As observações serão realizadas durante mini-cursos sobre a temática que serão desenvolvidos junto aos alunos.

As questões das entrevistas e questionários serão elaboradas buscando respostas para as questões propostas.

Ao concluirmos a pesquisa, apresentaremos os resultados com vistas a apontar ações que efetivamente possam contribuir para a transformação das práticas alimentares dos educandos.

## CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

Compreender os fatores envolvidos na não-transformação dos hábitos alimentares dos educandos no sentido de adotarem práticas alimentares condizentes com as informações que possuem sobre alimentação saudável, parece-nos apontar caminhos para a construção de um projeto de educação alimentar no espaço escolar que efetivamente se concretize nas ações dos sujeitos envolvidos nesse contexto.

## BIBLIOGRAFIA

ALVES, E. **Sabia que através da alimentação adequada podemos melhorar o nosso rendimento intelectual?** 2007. Disponível em <http://drauardaalves.blogspot.com/2008/12/sabia-que-atravs-daalimentao-adequada.html>> Acesso em: 20 jul.2009

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa.** 24 ed. - São Paulo: Editore Paz e Terra, 2002.

GUIMARÃES, S W et al. In: MONTEIRO, B et al. **A Desnutrição Infantil Energético-Protéica e Suas Implicações no Processo de Memória e Aprendizagem Motora**. Anais do VI Congresso Goiano de Ciências do Esporte. 2009 Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/congoce/VICONGOCE/paper/viewPDFInterstitial/1796/382>> Acesso em: 20 jul. 2009

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Segurança Alimentar**. 2000. Disponível em <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=600](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=600)> Acesso em: 20 jul. 2009

JÚNIOR, C. S. SASSON, C. **Biologia**. 8 ed. - São Paulo: Saraiva, 2005.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Alimentação escolar**. 2004. Disponível em:<[http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao\\_escolar.html](http://www.fnde.gov.br/home/index.jsp?arquivo=alimentacao_escolar.html)> Acesso em: 20 jul.2009

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global**. Editora Roca. 1º edição, ISBN: 8572414991. 2004

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Questões relativas a nutrição**. 2000. Disponível em: <<http://www.opas.org.br/sistema/fotos/nutricao.htm> Acesso em: 20 jul. 2009

PURVES, W. K. SADAVA, D. ORIAN, G. H. HELLER, H. C. **Vida – A Ciência da Biologia**. 6 ed. – Porro Alegre: Artmed, 2002.

SANTOS, M. A. **Biologia Educacional**. 15 ed. – São Paulo: Ática, 1997.

