



FACULDADE DE TECNOLOGIA, CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO

Graduação

GRADUAÇÃO EM PEDAGOGIA

A importância da alimentação na educação infantil

Rosária Batista Costa
Marcio Tadeu Girotti (Orientador)

RESUMO

Esse tema aborda a importância da “Alimentação na Educação Infantil” e em todas as etapas da vida. Porém, deveríamos ter uma atenção especial na infância, nessa etapa o organismo encontra-se em desenvolvimento contínuo. Uma alimentação impropria pode ocorrer ou ocasionar carências no desenvolvimento do educando. A alimentação adequada, associada a hábitos de higiene, é indiscutível para o desenvolvimento pessoal do ser humano. Os ambientes familiares e escolares devem estimular desde cedo alimentos saudáveis. Atualmente, a maioria de estudantes se alimenta de forma errada, dando preferência a alimentos industrializados, os quais são ricos em açúcares, corantes, gorduras, que são prejudiciais à saúde, aprendizado, e até mesmo o próprio desenvolvimento físico e cognitivo do educando. A proposta é criar estratégias que leve a bons hábitos alimentares tanto em casa como na escola. Garantindo-lhes o seu bem-estar.

Palavras-chave: Alimentação. Educação Infantil. Hábito Alimentar. Alimentos Industrializados.

ABSTRACT

This theme addresses the importance of "Feeding in Early Childhood Education" and in all stages of life. However, we should have special attention in childhood, in this stage the organism is in continuous development. An improper diet may occur or cause deficiencies in the student's development. The proper diet associated with hygiene habits are indisputable to the personal development of the human being. Family and school environments should stimulate healthy foods early. Today, most students are fed wrongly, giving preference to industrialized foods, which are rich in sugars, dyes, fats, which are detrimental to health, learning, and even the student's own physical and cognitive development. The

proposal is to create strategies that lead to good eating habits both at home and at school. Ensuring their well-being.

Keywords: Feeding. Child education. Feeding Habits. Industrialized.

Introdução

A alimentação é primordial para o ser humano, principalmente nos primeiros anos de vida, pois é nesse momento onde acontecem o desenvolvimento não só do corpo, como também da mente além de desenvolver por consequência a parte física, cognitiva, emocional e mais futuramente o social, e é por esse motivo de suma importância que devemos ter uma alimentação saudável e adequada, estando de acordo com cada fase do desenvolvimento humano.

Desde criança cada ser humano tem suas próprias opções com relação aos alimentos, cabendo a escola e a família estimular que essas escolhas sejam o mais benéfico e saudável possível, afinal os fatores genéticos e hereditários têm uma grande interferência nesses hábitos. E é por esse motivo que acompanhar o desenvolvimento e a alimentação da criança no período escolar é de extrema importância, pois a partir do momento em que a criança sai do seu lar, para então começar a frequentar diversos ambientes como, por exemplo, a creche e a escola, é que ela passa por uma abundante influência de diferentes maneiras, porque convivendo com tantas pessoas diferentes, as crianças tendem a imitar seus hábitos comportamentais e alimentares, trazendo tanto consequências positivas quanto negativas.

A escola deve acompanhar de perto a alimentação das crianças na educação infantil, para poder orientar e auxiliar os pais sobre o que é uma alimentação saudável, e como incentiva-los a comer esse tipo de comida, que nessa fase é de extrema importância para o desenvolvimento, e para que eles aprendam a comer esses alimentos que para eles ainda são tão estranhos e diferentes. Durante a adolescência o corpo passa por várias transformações, e uma dessas transformações é o crescimento acelerado, momento que ocorre mais transformações e modificações, e nesse momento o organismo necessita

de um fornecimento maior de energia e nutrientes, para que o corpo e o organismo continuem se desenvolvendo de forma forte e saudável.

Ainda que a saúde e a alimentação sejam consideradas direitos fundamentais e garantidos por lei, são muito poucos que obtem desses direitos em nosso país. Promover a educação para a saúde é um trabalho que deve ser iniciado na fase inicial do período escolar como a pré-escola na educação infantil, e no escolar do ensino fundamental I, pois é nessa fase que eles ficam mais receptivos e adotem novos hábitos com mais facilidade, levando esses novos hábitos até seus familiares e a comunidade em que vivem.

Diariamente, nos deparamos com mochilas e lancheiras repletas de doces, bolachas recheadas, bombons, salgadinhos fritos e industrializados, refrigerantes e muito mais. Alimentar-se de forma adequada ingerindo alimentos saudáveis como: frutas, verduras, legumes, vitaminas, proteínas, leite e seus derivados é importante para diminuirmos qualquer risco de doenças. O ser humano passa por várias transformações durante toda a sua vida, por isso, uma dieta saudável e balanceada com esses alimentos pode prevenir que o nosso organismo não contraia infecções e patologias na fase adulta como: anemia, desnutrição, obesidade mórbida, pressão alta, infarto entre outros.

É importante cuidar e zelar pela qualidade dos alimentos que são distribuídos na rede pública de ensino. Um cardápio nutritivo e atraente estimula o interesse pelas refeições saudáveis, transformando esse momento em uma experiência produtiva e de qualidade. Para uma alimentação equilibrada e harmoniosa, é importante que nela contenha alimentos saudáveis e nutritivos que auxiliem no desenvolvimento e crescimento dos educandos. A recomendação nutricional de um profissional qualificado pode ser de suma importância nesse momento.

A relação do homem com o alimento vem desde antes de seu nascimento, pois a partir do momento que acontece a fertilização o organismo materno começa a fornecer os nutrientes necessários para dar suporte à vida e ao desenvolvimento natural do feto, e caso haja alguma falta desses nutrientes por parte da mãe às consequências podem ser desastrosas. Durante os primeiros cinco anos de vida, a criança aprende muitas coisas a respeito de alimentos e alimentação, inclusive aquilo que faz parte da cultura na qual está inserida, gostos e aversões além de quanto e quais os alimentos a serem consumidos em

uma refeição (BIRCH, 1998), sendo assim, esse trabalho tem como principal objetivo, conscientizar os pais, responsáveis e educadores sobre a importância de uma alimentação saudável na vida da criança em fase de crescimento.

Esse tema aborda a importância da “Alimentação na Educação Infantil” e em todas as etapas da vida. Porém, é na infância, que o organismo se encontra em desenvolvimento, e uma alimentação imprópria pode ocasionar carências nutritivas no desenvolvimento dos educandos.

A alimentação adequada associada a bons hábitos é importante ao desenvolvimento pessoal do ser humano. Os ambientes familiares e escolares devem estimular desde cedo alimentos saudáveis, atualmente a maioria dos estudantes se alimentam de forma errada, dando preferência a alimentos industrializados, os quais são ricos em açúcares, corantes e gorduras, que são prejudiciais à saúde, ao aprendizado e até mesmo ao próprio desenvolvimento físico e cognitivo dos educandos. E considerando os aspectos mencionados, a questão que norteou este trabalho foi: A importância de se ter uma boa alimentação na educação infantil?

1 Alimentação no período escolar

Segundo Devincenzi (2004), vários fatores influenciam o crescimento e a saúde, entre esses, a alimentação se destaca como um dos mais importantes para garantir o adequado crescimento e prevenir carências nutricionais.

Podemos concordar que ter uma alimentação saudável é essencial para o desenvolvimento humano em qualquer fase da vida, mas é importante destacar que na infância isso pode causar influência em todo o desenvolvimento do organismo, como ossos, órgãos e músculos. Além do mais é nesse período que se formam os hábitos alimentares que irão predominar na fase adulta. Nunca é demais lembrar que a família é parte essencial na formação do ser. Na primeira infância são necessárias a presença e a influência dos pais no desenvolvimento da criança, nas interações lúdicas, no acompanhamento escolar e principalmente na alimentação entre tantas outras coisas, pois eles serão os responsáveis por colaborarem na construção da trajetória de uma existência.

Em um país onde a fome e a desnutrição são problemas graves perante a sociedade, ao passo que aumentam a incidência de casos de obesidade, o

tema educação alimentar e nutricional é o foco, e as escolas são agentes essenciais nesse sentido, pois as instituições são lugares privilegiados, já que acompanha todas as fases do desenvolvimento desde a primeira infância, onde começam a moldar hábitos alimentares que irão refletir por toda vida, até a adolescência.

As famílias alegam ter muitas dificuldades para construir um padrão de alimentação saudável para seus filhos, como falta de tempo, não ter familiaridade com a cozinha ou até mesmo não saber cozinhar. Assim como afirma Cardoso (2013, p. 43):

[...] os pais preocupam-se com a quantidade de alimento ingerido pela criança, no entanto, a qualidade é muito mais do que a quantidade, sendo que a criança na idade pré-escolar tem uma capacidade ajustada de autorregular a ingestão alimentar às suas necessidades nutricionais.

Apesar disso, nós sabemos que a educação alimentar das crianças requer uma atenção especial, tempo, paciência, persistência e, principalmente, criatividade, pois apesar das comidas de fast - food, miojos, bolachas, salgadinhos entre outros, trazerem uma certa praticidade e serem mais rápidas para ficarem prontas, precisamos mostrar a importância de se comer bem, além de dar o exemplo para elas mostrando o quanto isso faz bem.

Portanto, ter acesso a uma boa alimentação durante o período escolar é extrema importância, pois interfere no crescimento e no desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e até mesmo do sangue, e sendo assim, é preciso que as crianças ingiram alimentos mais nutritivos, de acordo com seus pesos, porque só assim elas irão receber as doses necessárias para que elas tenham um bom desenvolvimento e crescimento, sem exceder a quantidade de gordura.

1.1 Porque devemos nos preocupar com a alimentação no período escolar?

O ambiente escolar é o local ideal para que haja uma intercessão, pois é na escola que o aluno leva consigo não só tudo aquilo que aprendeu, como também as experiências que significaram algo para ele, os professores podem propor que eles realizem receitas saudáveis em salas de aula, e atividades que tenham relação com a alimentação, explicando as consequências de se ter uma alimentação inadequada.

Cavalcanti (2009, p. 23) assegura que:

É importante trabalhar o tema alimentação e nutrição nas escolas em decorrência do papel da alimentação na prevenção de doenças e na manutenção na qualidade de vida. A escola, portanto, deve buscar qualidade máxima, não só no ensino, mas também nas atividades que ali são desenvolvidas, como alimentação.

A faixa etária escolar abrange crianças entre sete e dez anos de idade, esse período é caracterizado pelo aumento em atividades físicas e no ritmo de crescimento acelerado, evidenciando o aumento de peso no período da adolescência. De acordo com Cavalcanti (2009, p. 28) “a infância corresponde ao período de formação dos hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável.”

Deduzimos como alimentação saudável, a ingestão suficiente de nutrientes necessários para que as crianças atinjam seu ritmo de crescimento e desenvolvimento normal, prevenindo assim doenças não transmissíveis que estejam relacionadas com a alimentação como, por exemplo, a obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes que são responsáveis pelo alto índice nas taxas de mortalidade no mundo.

Durante o dia as crianças realizam várias atividades que exigem muito esforço, e consomem muita energia, seja na hora do aprendizado escolar, ou até mesmo na hora de brincar e se divertir, é indispensável ter uma alimentação saudável e balanceada para obtermos a energia necessária para realizar as atividades do dia a dia, e para conseguir obter essa energia é preciso que façamos todas as refeições contendo alimentos de todos os grupos, dando destaque para as frutas, verduras e legumes que são essenciais para o ser humano.

O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) utiliza como referência de recomendação de energia diária os valores da FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) do ano de 2001, que determina que crianças entre 6 a 10 anos consumam 1500 Kcal, de 11 a 15 anos 2175 Kcal e de 16 a 18 anos 2500 Kcal. De acordo com a Resolução 26 de 17 de Junho de 2013, do Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação (que aproxima em cima do atendimento da alimentação escolar aos alunos da Educação Básica no contexto do Programa Nacional de Alimentação Escolar),

as unidades escolares que funcionam em período integral tem como meta oferecer no mínimo 70% das necessidades nutricionais dos alunos, em ao menos três refeições diárias (Centro de Referência em Educação Integral, 2016).

Segundo o 14º artigo da Resolução nº 26/2013 (Site: PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar), apresenta diretrizes nas quais indica como dever ser feito o planejamento do cardápio dos alunos, levando em consideração os hábitos regionais e a produção agrícola predominante na região. É recomendado que os alimentos industrializados sejam consumidos em menor frequência, priorizando o consumo de alimentos saudáveis, como legumes, verduras e frutas. Segundo Vanessa Manfre (Centro de Referências em Educação Integral, 2016), é de suma importância que o nutricionista responsável pelo cardápio leve em consideração fatores como a realização de testes para saber a aceitação dos alunos, com respeito ao atual cardápio, e também pensar nos horários de cada refeição e a faixa etária dos alunos, para que assim possa adaptar os vários tipos de alimentos.

A profissional também diz que os nutrientes devem estar presentes para ter uma alimentação saudável, mas para que essa alimentação seja realmente saudável é essencial que ela seja composta por alimentos naturais, como hortaliças, frutas, arroz e feijão, e consumir o mínimo de alimentos processados, como carnes já cortadas e leite pasteurizado, é recomendável que os alimentos industrializados sejam consumidos na menor frequência e o mínimo possível.

2 A importância de conscientizar

Segundo os dados dos estudos realizados pela ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica) e pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2008 e 2009 foi constatado que em torno de 15% das crianças que participaram desses estudos indicadores sociodemográficos, sofrem de obesidade ou sobrepeso, e isso vem aumentando no Brasil durante as últimas décadas. O IBGE também constatou o consumo excessivo de carboidratos, refrigerantes e vários outros alimentos industrializados, como biscoitos e salgadinhos.

É fundamental cuidar da alimentação das crianças desde os primeiros anos de vida, para que elas se desenvolvam e cresçam de forma saudável. Ter

uma alimentação saudável, contribui no desenvolvimento intelectual, e auxilia a ter uma boa qualidade de vida, prevenindo as infecções e doenças na vida adulta. Mas um dos primeiros passos para estimular as crianças a terem uma alimentação saudável, é oferecer informações que sejam relevantes a família.

Dessa forma, é importante conscientizar as crianças sobre o quanto é importante ter uma alimentação saudável, consumindo diversos tipos de alimentos ricos em proteínas, fibras, vitaminas, sais minerais, proteínas entre outras, para que elas tenham uma vida saudável. Além de uma boa alimentação é importante incentivar a prática esportiva e exercícios físicos, pequenas mudanças nos hábitos do dia a dia podem significar grandes melhorias na qualidade de vida, mas para isso é necessário que os pais sejam participativos, do mesmo modo que o comportamento dos pais refletem diretamente no modo de se comportar das crianças, eles servem como modelos e incentivador para a prática física e boa alimentação.

Um aspecto importante que deve ser levado em consideração ao incentivar as crianças a praticarem atividades físicas, é adequação que deve ser de acordo com a faixa etária e as preferências de cada criança, tornando a prática de atividades físicas algo prazeroso a ponto delas se sentirem satisfeitas em realiza-las.

2.1 Conscientização dos pais sobre a boa alimentação

De acordo com Vasconcelos (1998 apud CAVALCANTI, 2009) a educação nutricional pode ser definida com o processo de transmitir ao público conhecimentos que visem a melhoria da saúde por meio de hábitos alimentares adequados, eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias, introdução de melhores práticas higiênicas e uso mais eficiente dos recursos alimentares.

Muitas escolas incluem a educação alimentar no currículo escolar, de maneira oblíqua, mas fazem isso de maneira ainda mais direta no momento em que preparam as refeições dos alunos, principalmente na pré-escola, que é um ambiente onde é muito comum se ouvir relatos das crianças, dizendo que não comem determinados alimentos em casa, mas que durante o período que estão

na escola com seus colegas de sala e professores se alimentam bem e comem tudo o que lhes é oferecido. Segundo Cavalcanti (2009, p. 27):

A escola constitui-se num ambiente valioso para o desenvolvimento de ações educativas na área da nutrição e saúde e, também, por dispor de recursos, como é o caso, na rede pública de ensino, do programa de alimentação escolar que possibilita aos alunos a oportunidades de acesso a alimentos saudáveis.

Entretanto, escolher uma escola que tenha bons refeitórios, uma alimentação de qualidade e um excelente plano de educação alimentar, não é garantia de nada, pois como em todos os outros aspectos que são fundamentais na formação de uma criança, encarregar qualquer que seja a tarefa a uma única pessoa, ou lugar é uma escolha errada, afinal o exemplo é tudo, porque não adianta querer que seu(ua) filho(a) coma uma fruta, enquanto os pais comem batata frita. E da mesma forma, de nada adianta o professor em sala de aula ensinar os benefícios de uma alimentação saudável, de se tomar água entre outras coisas que são necessárias para a nossa saúde, se for visto pelos corredores da escola, ou até mesmo na rua tomando refrigerante e comem coisas que segundo ele próprio nos fazem mal.

Algumas escolas já retiraram de suas cantinas todos esses alimentos que são considerados como “impróprios”, mesmo assim o consumo desses alimentos não diminuiu, pois mesmo não tendo como comprar na escola, os alunos trazem as famosas guloseimas de suas casas, que por muitas vezes acontece por falta de informação da família a respeito da intensidade do problema. E para que essa parceira de certo, é necessário buscar informações para que esses “erros” cometidos pelos pais relacionados a alimentação não ocorram ou ocorram menos possível. Gastrocenter (2007) disserta que a participação da família é de vital importância para que se possa desenvolver uma geração de pessoas saudáveis e dispostas para continuar a construir a cada dia uma sociedade melhor, no entanto é fundamental que a família oriente e incentive seus filhos a terem uma boa alimentação, pois a educação começa em casa e dá se uma continuidade na escola.

Não ter hábitos alimentares saudáveis durante o período escolar é a causa pelo baixo peso, atraso no crescimento e desenvolvimento físico e mental, além de contribuir para que ocorra a repetência escolar e para o

desenvolvimento de doenças, como, doenças cardíacas, obesidade, hipertensão, diabetes entre outras, que com o passar do tempo poderão comprometer a vida adulta, e por isso é importante que as crianças tenham total acesso a uma alimentação de qualidade.

3 Cuidados e higiene com a boa alimentação na educação infantil

O Brasil é o país onde existe uma das legislações mais avançadas em proteção à criança, e ainda assim nos deparamos com muitas crianças fora das escolas, residindo em locais perigosos com esgotos ao ar livre, sem nenhum tipo de atenção ou assistência básica como saúde, uma casa e educação, que é um direito de todos, mas principalmente sem nenhum tipo de respeito.

Mesmo tendo uma legislação vigente em vigor, e uma organização político-social voltada para o atendimento à criança, nos deparamos com uma triste realidade de abandono, pobreza e precárias condições, que vão muito além de ter uma renda insuficiente como a maioria das famílias apontam na maior parte dos casos: “No entanto, a realidade da criança no Brasil nos aponta um quadro caótico, permeado pelo abandono e pela pobreza, dentre outros aspectos” (GOMES; SILVA, 2003, p. 181).

Toda criança tem direito a ter acesso a escola, cabendo aos profissionais da educação guardar, educar e cuidar, sendo que todos esses cuidados devem ter continuidade e serem trabalhados em conjunto com a família, para que cada criança consiga desenvolver suas habilidades psicomotoras, sociais e espirituais, não ficando totalmente dependente de ter uma pessoa presente fisicamente para ter confiança e tranquilidade, mas também afeto e carinho. Ainda assim, as crianças dependem dos adultos para transmitir noções básicas essenciais, como por exemplo, higiene e a alimentação: “A criança depende do adulto para satisfazer tanto as necessidades básicas elementares como alimentação, hidratação e higiene, quantas necessidades mais elevadas como estimulação e amor” (GOMES; SILVA, 2003, p. 179).

Os educadores da educação infantil, e da saúde, devem estar atentos e habilitados a perceber que as crianças em suas particularidades em pleno desenvolvimento e crescimento, o que proporciona as crianças um bom início de vida, sem que venham a ter um transtorno imediato, podendo estar afetando à

sua saúde. Frequentemente as crianças tem sua saúde prejudicada, e isso ocorre na maioria das vezes pela maneira que os alimentos estão sendo manipulados e preparados.

[...] a possibilidade de contaminação através do manipulador de alimentos como agente disseminador de micro-organismo, de equipamentos, de utensílios de alimentos já preparados, se as técnicas de manipulação e higiene não forem adequadas (SALES; GOULART, 1997, p. 132).

O manuseio correto dos alimentos é importante para garantir que não haja a contaminação por bactérias ou agentes prejudiciais à saúde das crianças, ações simples como lavagem das mãos antes do preparo, utensílios limpos e o bom cozimento dos alimentos garantem a descontaminação, evitando maiores problemas.

3.1 Higiene pessoal e o reflexo na Educação Infantil

É no decorrer da infância que as crianças devem aprender a cuidar do próprio corpo, mas a responsabilidade de ensinar é dos pais e dos responsáveis por essas crianças, mas a escola também tem a obrigação de apoiar essa fase que é tão importante para a formação das crianças.

Em um primeiro momento, as crianças precisam conhecer o próprio corpo, para que consigam entender a importância de se ter hábitos higiênicos, os pais e responsáveis devem criar rotinas, para que com o tempo se acostumem a essas atividades rotineiras, como sentar-se à mesa, lavar as mãos, escovar os dentes e passar o fio dental antes e depois de dormir.

Contudo, os pequenos precisam entender o motivo de todas essas mudanças, bons hábitos estimulam mesmo que inconscientemente, bons resultados, e para que a alimentação mesmo que de qualidade seja satisfatória, é necessário que as crianças tenham uma ideia básica de higiene pessoal, garantindo que não ocorra nenhum tipo de contaminação ou mesmo intoxicação alimentar.

Boa alimentação somada a boas práticas de higiene pessoal, resultam em crianças mais saudáveis, mais dispostas e atentas ao aprendizado, facilitando a absorção de informações e propiciando um aprendizado eficaz e o

mais importante de forma lúdica e didática, que tornem não só os resultados, mas a manutenção dos bons hábitos em atividades atrativas e divertidas aos olhos das crianças, servindo de forma auto estimulante.

Os pais e os educadores responsáveis pela criança devem sempre estar habilitados para colocar em prática ações de proteção, recuperação e manutenção da saúde tanto individual quanto coletiva. Quando as unidades de ensino usufruem de pessoas qualificadas, que saibam aplicar as técnicas apropriadas no controle dos microrganismos que causam as doenças, elas estão garantindo a segurança alimentar, o desenvolvimento físico e mental das crianças.

Além da boa alimentação garantir o desenvolvimento físico e mental, ela também reduz os riscos das crianças se contaminarem com os alimentos mal higienizados, e contribuir para transformar hábitos de higiene das crianças, dos seus cuidadores e de seus familiares, transformações essas que têm de refletir nos cursos, que formam como prioridade educacional, para que possam prestar assistência a criança.

A alimentação, o sono e a higiene são os primeiros hábitos que uma criança deve adquirir, e de acordo com o famoso educador e psiquiatra norte-americano Rudolf Dreikurs, “a rotina diária é para as crianças o que as paredes são para a casa, lhes dá limites e dimensões da vida. A rotina dá uma sensação de segurança. A rotina estabelecida dá um sentido de ordem da qual nasce a liberdade”. E para que as crianças tenham realmente uma vida saudável, é muito importante que esses hábitos sejam criados desde bem pequenos, e levados para o resto da vida, e para que isso aconteçam elas devem entender a importância e quais os benefícios que eles trazem para suas vidas (MEDINA, 2017).

4 Os resultados de uma boa alimentação

Após realizar o levantamento de informações através das pesquisas bibliográficas e em artigos científicos, foi possível compreender melhor a diferença entre nutrição, que nada mais é do que a ciência que estuda todo o processo do organismo de receber, utilizar e eliminar, processando todos os

nutrientes necessários, e a alimentação, que é o processo onde extraímos do mundo exterior, no caso os alimentos.

Uma dieta balanceada oferece às crianças a possibilidade de uma vida saudável e de qualidade, acima de tudo suprimindo todas as necessidades vitamínicas que o corpo necessita para seu pleno desenvolvimento e crescimento.

Uma boa alimentação contribui não somente para a saúde física, como também para o desenvolvimento cognitivo, algumas pesquisas indicam que o consumo regular de alguns alimentos, como o peixe por exemplo, contribui para o desenvolvimento das interações neurológicas, e até para prevenir doenças futuras. “Um direito humano básico que está acima de qualquer outra razão que possa tentar justificar sua negação, seja de ordem econômica ou política” (VALENTE, 2002, p. 40).

Garantir a alimentação saudável para as crianças não é somente garantir saúde, mas também uma forma de fazê-las compreender as reais necessidades de bons hábitos e as consequências futuras, prevenindo a obesidade na infância ou até mesmo para a vida adulta. O incentivo às práticas físicas também contribuem para o desenvolvimento de uma vida saudável, a influência dos pais é de extrema importância, para que as crianças possam compreender as noções básicas de se ter uma boa alimentação.

Segundo Paschoa (2005), o aprendizado deve ser informal e natural. Portanto, o que precisa ficar claro é que a educação nutricional não se faz apenas na sala. Qualquer oportunidade deve ser utilizada para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre os alimentos. Como por exemplo, teatro, aulas, visitas a serviços de alimentação, divulgação de informações, seleção de alimentos adequados para o consumo, palestras para as crianças, pais ou responsáveis, diretores, funcionários da área pedagógica, área administrativa e operacional.

Dois aspectos que são fundamentais para conseguir alcançar o equilíbrio nutricional, é a moderação e a variedade, mas o melhor é que se coma um pouco de tudo. E a medida que as crianças forem crescendo, e desenvolvendo seus ossos, dentes, músculos e o sangue, elas iram precisar adquirir alimentos com a proporção de acordo com o seu tamanho, e que sejam mais nutritivos. Fazer a ingestão de forma adequada, faz com que melhore a saúde de todos da família,

a longo prazo pelo fato de reduzir os riscos de se ter doenças crônicas e prevenir deficiências nutricionais.

Alimentação e alimento são muito mais, do que simplesmente fornecer nutrientes para crescer e realizar manutenção do corpo, pois é através dos hábitos alimentares saudáveis desde a infância, que poderão ser evitados vários outros fatores nutricionalmente, como, obesidade, sobrepeso, baixo peso, deficiência de ferro, dificuldade para se desenvolver entre outros.

Segundo Campos (1995, p. 35), no que se refere ao cuidar da criança inclui todas as atividades que estão ligadas ao cotidiano delas: “alimentar, lavar, trocar, curar, proteger, consolar, todas as atividades que são integrantes ao cuidar”. Sendo assim, isso significa, que os procedimentos e as atitudes tem como propósito, suprir as necessidades da criança durante o período em que ela se desenvolve e cresce.

Considerações Finais

Em consequência das adversidades da vida moderna, ter o costume de praticar hábitos alimentares saudáveis é considerado como um pequeno detalhe que acaba sendo ignorado e deixado de lado, mediante a correria que vivemos entre mundo do trabalho, casa, filhos e outros afazeres, e por esses motivos disponibilizamos pouco tempo para realizarmos todas as refeições diárias e essenciais, nos sujeitando a trocar uma alimentação saudável por alimentos industrializados, fast foods e comidas congeladas, ricas em gorduras, açúcares e sal, mas sendo pobres vitaminas e nutrientes. Por mais gostosas e atrativas que as comidas prontas aparentam ser, com relação as comidas saudáveis, ter essas práticas alimentares e consumir esses tipos de alimentos, prejudicam a saúde, especialmente as crianças, que estão em fase de crescimento e em idade escolar.

Dessa maneira, é preciso que elas sejam evitadas, de forma que a escola auxilie também na educação alimentar, para que as crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, focando em minimizar o máximo possível o consumo de alimentos industrializados nas cantinas das escolas, optando assim, pela merenda escolar que é distribuída, já que ela é toda pensada e estruturada por um profissional que foca na saúde, na nutrição e no bem estar dos alunos,

pois ela contém todos os nutrientes e calorias que as crianças necessitam para ter um desenvolvimento integral durante a idade escolar.

Porém, essa educação alimentar deve focar no desenvolvimento do senso crítico de consumidor da criança, para que elas não sejam de facilmente persuadidas pelas propagandas dos produtos industrializados, além do que, os familiares devem continuar e/ou adotar hábitos alimentares saudáveis, além de estarem conscientes do mal que esses alimentos industriais fazem, não só as crianças, como a eles próprios também.

Referências

BASÍLIO, A. L. **Alimentação escolar é parte do processo de aprendizagem.** Disponível em: <<http://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>>. Acesso em: 14 abr. 2018.

BRASIL. **FNDE Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.** Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/programas/programas-suplementares/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>>. Acesso em: 22 abr. 2018.

BRASIL. **FNDE Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.** Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/programas/pnae/pnae-perguntas-frequentes>>. Acesso em 22 abr. 2018/ 24 jul. 2018.

CAMPOS, M. M. Educar e cuidar: questões sobre o perfil do profissional de educação Infantil. In: BRASIL. **Por uma política de formação do profissional de educação infantil.** Brasília, DF: MEC, 1994. p. 32-42.

CARDOSO, A. F. M. **Estado Nutricional da Criança:** influência do comportamento alimentar e da cultura organizacional. 2013. 168f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria) - Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu, Viseu, 2013.

CAVALCANTI, L. de A. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** 2009. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1104/1/Texto%20completo%20Leonardo%20Cavalcanti%202009.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2018.

DEVINCENZI, M. U.; RIBEIRO, L. C.; MODESTO, S. P.; CAMPOS, K. A.; SIGULEM, D. M. Nutrição e Alimentação nos Dois Primeiros Anos de Vida. **Compacta Nutrição**, v. 1, n. 1, p. 7-20, 2004.

GASTROCENTER. **Prevenir-se pela boca: o que os alimentos fazem realmente pela saúde.** 2007. Disponível em:

<<http://www.gastrocenter.com.br>>. Acesso em: 31 jul. 2018.

GOMES, V. L. de O.; SILVA, A. L. da; ERN, E. O Cuidado de Crianças em Creches: um espaço para a enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 177-188, 2003.

MARTINE, A. C.; DALL'AGNOL, C. M. Por que lavar ou não as Mãos? Motivos de um grupo de Enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 88-101, 2005.

MEDINA, V. **A importância dos hábitos e das rotinas para as crianças e os bebês:** os hábitos e as rotinas dão mais segurança às crianças. 2017. Disponível em:

<<https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/aprendizagem-importancia-dos-habitos-e-das-rotinas-para-as-criancas-e-os-bebes/>>. Acesso em: 26 jul. 2018.

MILLER, J.; SCREMIN, G; SANTIN, M. Projetos de trabalho na educação infantil: gostos e descobertas para uma alimentação saudável. **Série: Ciências Humanas**, Santa Maria, v. 15, n. 2, p. 193-206, 2016.

PASCHOA, M. F. Alimentação Escolar: um enfoque em alimentos funcionais. **Revista Nutrição Profissional**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 31-36, maio/jun. 2005.

PEDRAZZANI, E. S. et al. Aspectos Educacionais da intervenção em Helminthos Intestinais, no subdistrito de Santa Eudóxia, Município de São Carlos-SP. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 74-85, jan./mar. 1990. Disponível em: <www.scielo.com.br> Acesso em: 10 maio 2018.

SALES, R. K.; GOULART, R. Diagnóstico das condições higiênico-sanitárias e microbiológicas de lactários hospitalares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.1 31-139, 1997. Disponível em:

<http://www.periodicos.usp.br/rsp/article/download/24259/26183>>. Acesso em: 10 maio 2018.

VALENTE, F. L. S. **Direito humano à alimentação:** desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002.