

NUTRINDO SABERES DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Relato de Experiência

Jaqueline Piat ¹

Silvia Maccari Petrikoski²

Resumo

Este trabalho teve por objetivo estimular hábitos saudáveis nas escolas da rede municipal de ensino de Vera Cruz do Oeste – PR. Cozinheiras e zeladoras foram envolvidas no processo de capacitação sobre diversos temas relacionados à alimentação saudável, visando à promoção de uma melhor qualidade de vida através da mudança de hábitos alimentares. Observou-se a quebra de paradigmas bem como a o aumento do consumo de alimentos saudáveis pelos alunos, além da redução do uso de óleos, sais e açúcares pelas cozinheiras e zeladoras no preparo dos alimentos.

Palavras Chave: saúde; qualidade de vida; alimentos saudáveis.

INTRODUÇÃO

Observa-se no cotidiano alimentar das escolas a redução da prevalência da desnutrição, bem como um aumento de sobrepeso e obesidade em termos gerais, no Brasil. Um problema de saúde decorrente de hábitos não saudáveis. A alimentação na escola tem relação muito importante com a comida para adaptação de novos hábitos alimentares a se adquirir (FREITAS *et al.* 2013).

A maioria das mulheres com filhos em idade escolar trabalham fora, portanto as crianças fazem uma ou mais refeições nas creches ou escolas. Nesse cenário, é importante que as crianças tenham acesso a refeições nutritivas servidas em um ambiente seguro e higiênico, que promova crescimento e desenvolvimento saudáveis (ADA, 2005).

Para alguns alunos, a principal alimentação é na escola. Bem como, o momento da merenda escolar é o mais esperado por muitos dos alunos. Pois nesse momento eles comem e encontram os amigos. Muitos dos alunos destacam a importância de consumir alimentação oferecida pela escola de boa qualidade higiênica sanitária e saudável. Para os alunos a escola é lugar de estudar e de comer (FREITAS *et al.* 2013).

No período escolar as crianças estão crescendo e desenvolvendo ossos, dentes, músculos e sangue, elas precisam de alimentos, mais nutritivos do que os adultos. Várias influências determinam a ingestão alimentar e os hábitos das crianças. Os hábitos, as preferências e as aversões são estabelecidos nos primeiros anos e prosseguem até a fase adulta. As principais influências na

¹ Nutricionista, Prefeitura de Vera Cruz do Oeste, PR, nutri_jaquep@hotmail.com.

² Tecnóloga Ambiental, Prefeitura de Vera Cruz do Oeste, PR.

ingestão alimentar nos anos de desenvolvimento incluem ambiente familiar, tendências sociais, mídia, colegas/amigos e doenças (MAHAN, 2012).

Uma alimentação rica e balanceada é hoje preocupação mundial em decorrência do aumento de casos de obesidade e doenças crônicas em toda sociedade, deve-se trabalhar desde os primeiros anos escolares com as crianças a fim de proporcionar adultos mais conscientes de uma boa alimentação bem como permitindo uma maior facilidade na aprendizagem pelas crianças sobre escolhas e hábitos alimentares mais saudáveis (ZIMER *et al*, 2004, CUPPARI, 2005).

À medida que as crianças crescem, seu mundo expande-se e seus contatos sociais tornam-se mais importantes. A influência dos colegas aumenta com a idade e afeta as atitudes e as escolhas alimentares. Isso pode resultar em uma recusa súbita de um alimento ou no consumo de um alimento popular do momento. As decisões de participar ou não das refeições na escola podem ser tomadas mais com base na escolha dos amigos do que no cardápio oferecido. Tais comportamentos são típicos de uma fase de desenvolvimento. Os comportamentos positivos como o desejo de experimentar novos alimentos, podem ser fortalecidos (MAHAN, 2012).

O objetivo deste projeto foi capacitar cozinheiras e zeladoras da rede municipal de ensino no município de Vera Cruz do Oeste, a utilizarem menos gordura e sódio na alimentação escolar sem perder a qualidade e o sabor dos alimentos, bem como melhorar a qualidade de vida da comunidade escolar.

METODOLOGIA

As atividades de capacitação foram desenvolvidas pela nutricionista com 10 cozinheiras e 19 zeladoras da rede municipal de ensino, as quais receberam instrução sobre os seguintes temas: higienização de mãos, utensílios, equipamentos e cozinhas, boas práticas de fabricação, receitas saudáveis, alimentação sustentável, saúde do trabalhador, coleta seletiva e compostagem. Os cursos de capacitação buscaram garantir a qualidade da alimentação servida na escola, bem como manter o ambiente escolar adequado. Esse trabalho teve início em junho do ano de 2014 e término em novembro de 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram perceptíveis à mudança de cultura alimentar e quebra de paradigmas referente à alimentação saudável e adequada, observou-se que os alunos estão consumindo mais o lanche oferecido pela escola e quando trazem lanche de casa, este é mais saudável.

Notou-se que as cozinheiras e zeladoras estão mais conscientes e racionais em relação ao uso de óleos, sais e açúcares no preparo dos alimentos. A autoestima das funcionárias melhorou, pois a formação continuada valorizou a função de cada uma e contribuiu no aperfeiçoamento do

conhecimento, sendo assim, elas trabalham com mais zelo e confiança. A troca de experiências também é constante entre elas, uma vez que se encontram com as colegas de outras escolas municipais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola é um espaço privilegiado para a formação de hábitos saudáveis, pois desempenha um papel fundamental na formação de valores e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Crianças que não se alimentam adequadamente correm o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, obesidade, hipertensão entre outras. Pesquisas mundiais revelam que os hábitos alimentares sofreram uma mudança significativa com o aumento do consumo de alimentos com excesso de gorduras e sódio, alto consumo de bebidas gaseificadas e com alto teor de açúcar, bem como o baixo consumo de frutas e hortaliças.

Pode-se constatar que após a formação continuada, a qualidade da alimentação escolar melhorou significativamente, pois as cozinheiras e auxiliares estão mais preparadas para fazerem a alimentação escolar de melhor qualidade e com segurança alimentar e higiênica sanitária.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION (ADA). **Position of the American Dietetic Association:** benchmarks for nutrition programs in child care settings. *J Am Diet Assoc.* 105:979; 2005.

CUPPARI, L. (org). **Nutrição Clínica no Adulto.** 2º ed. São Paulo: Manole. 2005. cap.4, pag. 63-70.

FREITAS, Maria do Carmo Soares *et al.* Escola: lugar de estudar e de comer. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 18, núm. 4, abril, pp. 979-985, 2013.

MAHAN, L.K. ESCOTT-STUMP, S. RAYMOND, J.L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 13ª Edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

ZIMER, T. T.B; CARDOSO, A.R; MIRANDA, D.C. **Brinquedoteca: Planejamento e Implementação de Atividades Lúdicas para o Ensino de Matemática na Educação Infantil.** Anais do VIII Encontro Nacional de Educação Matemática – Relato de Experiência, Universidade Federal do Paraná, julho de 2004.