

## NUTRIÇÃO EM AMBIENTE ESCOLAR<sup>1</sup>

### NUTRITION IN SCHOOL ENVIRONMENT

**Fernanda Zorzan Slovinski<sup>i</sup>**

**RESUMO:** Este artigo avalia a alimentação de crianças pré-escolares em relação aos protocolos de higiene e alimentação saudável da Organização Mundial da Saúde. Usando referências teóricas como Mônica Santiago Galisa, Manual Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, a pesquisa foi realizada por meio de estudo de caso, com observações, e entrevistas com a direção de uma escola de educação infantil, e uma profissional de nutrição, no início de 2019. Conclui-se que o cardápio oferecido atende de forma saudável às necessidades das crianças, permanecendo de acordo com as leis e protocolos de saúde nacionais.

**Palavras-chave:** Educação pré-escolar. Alimentação. Crianças. Higiene. Saúde.

**ABSTRACT<sup>2</sup>:** This research evaluates the food intake of pre-school children in relation to the hygiene and healthy eating protocols of the World Health Organization. Using theoretical references such as Galisa, Krause, the Food Guide for the Brazilian Population, and the Feeding Manual of the Brazilian Society of Pediatrics, the research was conducted through a case study, with observations and interviews with the faculty of a preschool at the beginning of 2019. It is concluded that the menu offered meets the children's healthy needs, remaining in accordance with national health laws and protocols.

**Keywords:** Preschool. Feeding. Children. Hygiene. Health.

<sup>1</sup> Este artigo é um recorte do trabalho de Conclusão de Curso Intitulado: **NUTRIÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: Um estudo de caso na Escola Municipal São Cristóvão, Sinop- MT**, sob a orientação do Prof. Dr. João Batista Lopes da Silva, Curso de Pedagogia, Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem (FACHLIN) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Câmpus Universitário de Sinop, 2023/01.

<sup>2</sup> Resumo traduzido pela professora Rosângela Slovinski Wons, Licenciatura em Letras pela Uniflor. Email: [roslovinski@hotmail.com](mailto:roslovinski@hotmail.com).

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como foco estudar o comportamento e aceitação dos alunos diante aos alimentos oferecidos na instituição escolar que frequentam, e se essa prática alimentar escolar se adequa às orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta fase dos primeiros anos de vida da criança são ideais para transmitir conhecimento, pois eles estão aprendendo sobre os alimentos, suas texturas, cheiro, gosto etc., o que possibilita a eles criarem hábitos saudáveis, que poderão ser levados para vida toda.

O objetivo deste trabalho consistiu em entender as necessidades que uma criança precisa para se alimentar durante seus primeiros anos de vida, quais os alimentos que são colocados na mesa de sua escola e o que a criança está ingerindo de nutrientes durante seu período na escola, abordando a importância que os alimentos oferecidos aos alunos trazem de benefícios à sua saúde. Dessa forma, apresentamos o seguinte questionamento: O cardápio da merenda escolar na educação infantil contempla uma nutrição considerada saudável, a partir de parâmetros propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e a literatura científica da área?

Para isso, a metodologia adotada foi qualitativa. Utilizou-se estudo de caso como base de pesquisa, com a realização de entrevista com a direção escolar e com a nutricionista. A pesquisa foi realizada com uma turma de 3 e 4 anos de idade, a partir do segundo semestre de 2018, enquanto a pesquisadora atuava como bolsista.

A partir daí, o artigo seguirá com tópicos focados no referencial teórico, metodologia, resultados e conclusões.

## 2 NECESSIDADES NUTRICIONAIS PARA O CRESCIMENTO

Devemos aproveitar tudo o que a vida tem a nos oferecer, para as crianças, isto não é diferente. Para que isso aconteça, devemos valorizar os bons momentos cuidando da saúde. Por isso, devemos sempre nos atentar ao consumo de alimentos nutritivos e dentro desse momento da vida da criança, o envolvimento da família nesta etapa é muito significativo. Deve ter maior atenção não só dos profissionais da educação, mas da comunidade em que a criança está inserida.

Ter um conhecimento do nível de energia humana que necessitamos, é essencial para realizar nossas tarefas diárias. “No passado, a mediação de ingestão de energia servia como uma ferramenta importante, que dava origem a recomendação das necessidades de energia para todos os grupos etários” (ESCOTT-STUMP, 2005, p. 27).

O padrão de aumento de altura da criança pode ser mais lento, após seu primeiro ano de vida. “A altura do nascimento aumenta 50% no primeiro ano, mas não é dobrada até a proximamente a idade de 4 anos.” (ESCOTT-STUMP, 2005, p. 247). Ou seja, os aumentos significativos ocorrem realmente somente na puberdade, variando entre 2 e 3 kg por ano, na idade de 9 a 10 anos.

Nesta idade, elas estarão passando pela transição nutricional e por um aumento de peso corporal, entrando na fase de crescimento e puberdade. Na fase de crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, conseqüentemente elas irão ingerir/precisar de alimentos mais nutritivos, conforme o seu nível relativo de crescimento.” O crescimento físico pode ser menos marcante e ocorrer em um ritmo mais estável, durante o primeiro ano os períodos pré-escolares e da escola primeira são um momento de crescimento nas áreas social, cognitiva e emocional.” (ESCOTT-STUMP, 2005, p.27).

Dessa maneira com o passar do tempo a criança aprenderá e sentirá confiança ao provar e aceitar um alimento. Nesse sentido, o papel da escola é fundamental, afinal, segundo Galisa (2014), o estudo da alimentação é um vasto domínio multidisciplinar, do qual a antropologia recortou um nicho de pesquisas e análises que se oferecem à interlocução. A importância de entender a alimentação e o alimento (a relação com o alimento, os significados a ele atribuídos, às relações interpessoais que a alimentação proporciona e seus aspectos afetivos e de identidade etc.) leva à formação de um campo fundamental para os estudos antropológicos, tanto para os dias de hoje quanto para a tentativa de entender os caminhos da evolução humana (GALISA, 2014, p. 31).

Quando as crianças estão em fase de crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, elas necessitam de alimentos mais nutritivos, dependendo de seu tamanho. Por isso, quando a ingestão de alimentos é menor do que o nível de recomendação, não podemos deduzir que esta criança está inadequadamente nutrida.

Diante disso, devemos nos atentar em como as crianças estão se alimentando e se desenvolvendo com a inserção destes novos alimentos no seu dia a dia.

### 3 METODOLOGIA

O método escolhido para esta pesquisa foi o qualitativo, que conta com a intensa participação das pessoas, fatos e locais que compõem o objetivo proposto e central da pesquisa. Segundo Denzin e Lincoln (2006, p. 15-41):

A pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

A presente pesquisa foi realizada na escola de Ensino Infantil EMEI São Cristóvão, sendo então utilizado o estudo de caso, por meio do qual a pesquisa realizada se aprofundou em abordar como as crianças se alimentam, se o benefício desta boa alimentação no ambiente escolar, trouxe mudanças no seu modo de se alimentar em casa. De acordo com Yin (2001, p. 33) “Um estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo dentro do seu contexto da vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos”.

Teve como público-alvo crianças de 3 a 4 anos, que já possuem maior autonomia para se alimentarem e realizarem demais atividades no ambiente escolar.

Foram escolhidos para responder aos questionários a coordenação escolar e nutricionista, todos participaram respondendo as entrevistas individualmente. Para Parasuraman (1991, p. 12-40): “Um questionário é tão somente um conjunto de questões, feito para gerar dados necessários para se atingir os objetivos do projeto (...) o questionário é muito importante na pesquisa científica, especialmente nas ciências sociais.

Nesta pesquisa também utilizamos entrevistas através de contato (presencial e online) com os entrevistados para inteirar-se melhor de suas opiniões sobre o assunto tratado. Por se tratar de um instrumento cauteloso, terá mais atenção para sua elaboração.

A entrevista é um encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações sobre determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional. [...] Sendo que é um importante instrumento de trabalho em vários campos das ciências sociais ou de outros setores de atividades, como o da sociologia, antropologia, psicologia social, política, serviço social, jornalismo, relações públicas, pesquisa de mercado e outras (MARCONI; LAKATOS, 2007, p. 36).

As observações e coletas de dados desta pesquisa começaram durante o processo de estágios da universidade. A turma escolhida foi a mesma em que eu estava atuando como bolsista no ano de 2019 até final de 2021.

#### 4 RESULTADOS

A primeira entrevista realizada foi com a diretora da instituição ela respondeu a algumas perguntas uma delas foi saber se o cardápio da instituição se adequa ao cardápio oferecido pela OMS.

**(01) Diretora:** A elaboração do cardápio da instituição é toda pensada diante os aspectos físicos das crianças, levando em consideração seu peso, altura e idade. Para cada faixa etária existe um cardápio diferenciado visando a boa alimentação e seguimento dos padrões da OMS, e para que este cardápio seja ofertado de maneira correta é feita uma avaliação para elaboração do mesmo, durante o início de cada ano letivo. Um dos aspectos que ainda precisam ser trabalhados com as crianças é autonomia, conscientizando os familiares para que em sua casa incentivem elas a se alimentarem sozinhas, para que elas possam conhecer os alimentos que estão sendo colocados diante delas e elas possam sentir que sozinhas conseguem se alimentar e conhecer o que está sendo oferecido para elas na sua escola, lembrando que este é um trabalho que deve ser levado em consideração pela família pois tem um importante papel nesta fase da primeira infância da criança na escola.

Diante esta resposta notamos o quão importante é analisar e observar todos os aspectos das crianças para que possa ser feita de maneira coerente um cardápio que atenda corretamente suas necessidades nutritivas tendo acompanhamento de um profissional da área da nutrição. A pergunta feita foi por qual motivo houve a troca da carne vermelha pela carne de soja, levando em considerando seus nutrientes e benefícios? Existe alguma outra alteração que será realizada neste cardápio durante os próximos meses?

**(2) Diretora:** Durante acompanhamento da nutricionista, houve no período de dois anos a mudança de alguns alimentos do cardápio das crianças, pois muitas possuem ou possuíam algum tipo de alergia a determinado alimento que requer de alguma maneira esta mudança, por isso sempre que a instituição percebe a necessidade de alguma modificação no cardápio, é mandado pela equipe da instituição as informações necessárias para a efetivação da mudança ou adaptação. Os alimentos que mais tiveram mudança na instituição foram as proteínas (carne vermelha), elas foram diminuídas e tiveram a incrementação da carne de soja. Ela foi introduzida, mas a permanência da carne vermelha ainda é significativa, pois observando os momentos de alimentação foi notada uma pequena rejeição, por ser um alimento que não faz parte da alimentação delas no dia a dia.

A criança na maioria das vezes se recusa a ingerir qualquer alimento, que não faça parte da sua rotina diária de alimentação.

Diante as respostas da diretora, não podemos entender a alimentação escolar como a solução para os diferentes distúrbios nutricionais entre os alunos que fazem seu consumo, por este motivo é importante que a família seja orientada. Em contrapartida é importante que a instituição trabalhe em um programa de alimentação que contemple as recomendações nutricionais de cada faixa etária. Por este motivo, devemos sempre procurar saber se a instituição de ensino de seu filho tem à disposição uma profissional de nutrição, pois é ela que terá em mãos todas as informações necessárias para atender, de forma correta as necessidades nutricionais dos alunos e equipe pedagógica.

Por exemplo, a elaboração do cardápio da escola para crianças de 3 a 5 anos. Nesta fase a criança necessita de uma atenção maior de sua alimentação, precisando de muitos nutrientes para suprir toda energia que seu corpo precisa. Pensando nisso, foi elaborado um questionário direcionado a uma profissional da área de nutrição que pudesse esclarecer se o cardápio oferecido pela instituição atendia aos parâmetros propostos pela OMS. Uma das perguntas feitas foi quais dificuldades você pode encontrar durante esse processo?

**(03) Nutricionista:** Durante o processo de planejamento destes cardápios algumas dificuldades podem ser encontradas, pois sabemos que tudo que já foi dito há séculos pela população é comprovado pela ciência a alimentação saudável é a base para a saúde. A quantidade e a qualidade daquilo que se come e se bebe são fundamentais, para se desfrutar de todas as fases da vida de forma produtiva, ativa, longa e saudável. A alimentação saudável também protege contra doenças como obesidade, diabetes, pressão alta e certos tipos de câncer. As ações com relação à alimentação saudável podem ser intersetoriais, ou seja, podem envolver setores da saúde, de controle social, da agricultura familiar, entre outros. Da

mesma forma, as ações podem ser executadas por diversos profissionais, como merendeiras, professores, assistentes sociais, agrônomos, dentre outros. Isso dificulta o processo quando não há uma gestão ótima.

Ter uma equipe escolar preparada para atender aos alunos é de suma importância para que os pais e a comunidade percebam o quão importante se faz a sua presença, pois é durante este processo que a escola transmite para os responsáveis a importância que cada aluno tem na sua instituição de ensino.

Percebemos, portanto, que as preferências alimentares são estabelecidas pelos escolares em consequência do contato com os alimentos, mas também de acordo com a maneira pela qual este contato é oportunizado (forma de oferta, sensações e sentimentos atribuídos ao momento de realizar a refeição). Propor e realizar ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, inclusive promovendo a consciência ecológica e ambiental, articulando-se com a direção e com a coordenação pedagógica da escola para o planejamento de atividades com conteúdo de alimentação e nutrição. São por estes motivos que o cardápio escolar deve ser pensado para respeitar os hábitos familiares e suas características regionais.

Durante algumas observações no momento de recreio das crianças, pude notar que muitas tinham receio e dúvidas na hora de comer. Isso acontece porque este alimento não faz parte da sua rotina alimentar dentro de casa, por isso à uma importância e atenção maior do professor e dos pais para que o aluno comece aos poucos seu processo de aceitação e preferência por esse alimento.

Como último questionamento feito durante a entrevista para a nutricionista, foi feita uma pergunta de qual era sua opinião sobre como deveria ser a alimentação de uma criança de 3 a 4 anos de idade:

**(04) Nutricionista:** Oferecer alimentação equilibrada e orientar para a prática de bons hábitos de vida, pois uma criança, bem alimentada, apresenta maior aproveitamento escolar, tem o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento e mantém as defesas imunológicas adequadas.

Compreendemos diante destes questionários que a importância do aluno na instituição escolar, não é apenas uma questão pública e obrigatória, a partir do momento que a criança inicia sua vida escolar outras áreas de sua vida, de seu desenvolvimento psíquico e social também começa a se construir. Ainda há muitas coisas a serem melhoradas na forma de se alimentar nas escolas, mas sabendo que os professores e profissionais da nutrição estão dispostos a se dedicar para melhorar cada vez mais a saúde alimentar, garante para nossas crianças um futuro cheio de resultados positivos e de vida saudável.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pesquisar sobre a alimentação oferecida às crianças da Escola Municipal de Educação Infantil São Cristóvão foi desafiador para a carreira de professora que representou um processo de crescimento para esta pesquisadora. De todo modo, chegamos a algumas constatações que corroboram a necessidade de programas de alimentação escolar embasados em critérios científicos que garantam segurança alimentar e nutricional para os educandos, em especial, de escola pública.

Com relação à promoção de saúde das crianças a partir de bons hábitos alimentares – com uma alimentação equilibrada em termos nutricionais e o mais natural possível - podemos aferir, com base nas entrevistas realizadas, principalmente da nutricionista (participante de nosso estudo) que o crescimento e desenvolvimento são impactados pela boa alimentação, assim como potencializa as defesas imunológicas das crianças, o que gera possibilidades de um melhor aproveitamento escolar nas dimensões cognitivas, psicomotoras e afetivas sociais.

Uma boa alimentação feita para as crianças é proveniente de muitos nutrientes como produtos integrais, proteicos com adição de legumes e frutas, tudo que precisam para levar uma vida saudável e nos desenvolver como ser humano, garantindo uma vida melhor e mais equilibrada. Como sempre acontece em pesquisas de campo, algumas dificuldades foram enfrentadas no momento de elaboração dos questionários e aplicação do mesmo, podemos notar que no decorrer do ano letivo os alunos se adaptaram ao cardápio oferecido.

A importância dos projetos sobre alimentação ainda é importante para o desenvolver da alimentação escolar desses alunos, pois é dali que eles irão se tornar adultos saudáveis, a fase pré-escolar é sim importante principalmente nestes aspectos, se para nós adultos é importante criar hábitos porque para uma criança não seria? Por isso deixo aqui meu questionamento para a continuidade desta pesquisa, você se considera um adulto saudável, seus hábitos alimentares de infância considerados saudáveis mudaram ou permaneceram os mesmos?

## REFERÊNCIAS

- DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. *In*: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.
- ESCOTT-STUMP, K. M. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Manual Krause São Paulo: Roca, 2005.
- GALISA, M. S. (org.) **Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática**. – Vila Mariana, SP: Roca, 2014.
- MARCONI, M. De A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

FNDE. **Manual de apoio para atividades técnicas do nutricionista no âmbito do PNAE** / Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília: FNDE, 2018.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

PARASURAMAN, A. **Marketing research**. 2. ed. Addison Wesley Publishing Company, 1991.

Recebido em: 8 de junho de 2023.

Aprovado em: 6 de julho de 2023.

Link/DOI: <https://doi.org/10.30681/repr.v14i2.11452>

---

<sup>i</sup> Graduanda em Licenciatura Plena em Pedagogia pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem (FACHLIN). SINOP, Mato Grosso, Brasil.

*Curriculum Lattes:* <http://lattes.cnpq.br/4801251777364676>

*ORCID:* <https://orcid.org/0009-0003-3555-883X>

*E-mail:* [fernanda.slovinski@unemat.br](mailto:fernanda.slovinski@unemat.br)