



## A ALIMENTAÇÃO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Gisele Naiara Matos Ribeiro\*

João Batista Lopes da Silva\*\*

### RESUMO

O presente artigo tem o propósito de observar os hábitos alimentares dos alunos e como se dá a intervenção da escola e família na orientação desse processo. Trata-se do resultado de uma investigação na modalidade estudo de caso com abordagem qualitativa, sendo realizados questionários com dois alunos, uma professora e dois pais. Fundamentaram teoricamente a pesquisa Ênio Moura, Leonardo Cavalcanti, Maria Ângela dos Santos e Augusto Triviños. Os resultados evidenciaram que a maioria dos pais e escola mostra preocupação e tenta controlar a alimentação de seus filhos, no entanto eles não os obrigam a ingesta de alimentos considerados saudáveis.

**Palavras-chave:** Educação. Educação alimentar. Orientação Alimentar. Estudo de Caso.

### 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a criança que é bem alimentada mostra disposição, desenvolvimento em suas habilidades. Neste sentido a alimentação acaba sendo significativa para a contribuição do desenvolvimento da criança tanto na escola como na sociedade, como por exemplo, as crianças terem hábitos mais saudáveis, praticarem exercícios físicos, brincarem com seus amigos, os ajuda no seu aprendizado também, onde o principal foco é a alimentação de qualidade e suas contribuições para a criança.

De acordo com o programa Health People (2000 apud CAVALCANTI, 2009, p. 17):  
“A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico

---

\* Acadêmica do 7º Semestre do Curso de Pedagogia, Faculdade de Educação e Linguagem da UNEMAT - Campus Universitário de Sinop.

\*\* Mestre em Educação pela Universidade de CIENFUEGOS – Cuba. Professor concursado em Educação Física, do Campus Universitário de Sinop.

da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor”.

Portanto o objetivo é abordar de que forma é trabalhada a alimentação escolar no processo educativo nas séries iniciais e de que maneira se constrói os hábitos alimentares. As consequências que pode acarretar nos educandos com a falta dos nutrientes necessários na sua alimentação para seu desenvolvimento escolar.

De acordo com Oliveira (1998 apud CAVALCANTI, 2009, p. 19):

O consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta em esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição na capacidade de aprendizagem, baixa resistência as infecções e maior suscetibilidade a doenças.

Entretanto a influência dos pais também deve ser avaliada, porque as crianças adquirem seus hábitos primeiramente em casa, a criança que convive com a família que tem uma alimentação diversificada tem maior probabilidades de ter hábitos saudáveis no futuro.

Segundo Davanço, Taddei e Gaglianone (2004 apud CAVALCANTI, 2009, p. 23), “A frequência com que os pais mostram hábitos alimentares saudáveis está associada á ingestão alimentar da criança: o que, por sua vez, tem implicações de longo prazo sobre o comportamento alimentar dos filhos”.

## **2 METODOLOGIA**

A entrevista foi realizada na Creche Municipal Palmeiras, localizada na Rua dos Manjoleiros, 575 Jardim Imperial, na cidade de Sinop - MT com modalidade de ensino de Educação Infantil de 1 a 5 anos que atende 216 alunos. Seu funcionamento é de segunda a sexta-feira das 6h 50min às 17h com turmas na modalidade integral e das 06h 50min às 11h parcial matutino e das 13h às 17h parcial vespertino.

Para a realização desta pesquisa, utilizamos o estudo de caso com abordagem qualitativa. O estudo de caso segundo Antônio Chizzotti (1991) é caracterizado por designar diversas pesquisas que coletam e registram dados de um caso particular ou de vários a fim de organizar um relatório ordenado e crítico de uma experiência propondo uma ação transformadora. Esta concepção de estudo de caso é corroborada por Triviños (1987, p. 112):

Estudo de Caso é uma categoria de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa profundamente. Pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida, como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma

pessoa ou unidade social. Visa conhecer o seu “como” e os seus “porquês”, evidenciando a sua unidade e identidade própria. É uma investigação que se assume como particularística, debruçando-se sobre uma situação específica, procurando descobrir o que há nela de mais essencial e característico. (TRIVIÑOS, 1987, p. 110).

Ou seja, é um estudo em que o pesquisador tem acesso as informações, registro imagens necessárias para realizar uma investigação ou intervenção para obter e alcançar um resultado.

O estudo de caso possibilita ao pesquisador explorar e buscar em determinado estudo o que se pretende analisar, fazendo com que a pesquisa se concretize e tenha significado e resultados ao pesquisador.

Os estudos de caso podem e devem ter uma orientação teórica. Que sirva de suporte à formulação das respectivas questões e instrumentos de recolhimento de dados e guia na análise dos resultados. A teoria é necessária para orientar a investigação. (TRIVIÑOS, 1987 p. 89).

### **3 NUTRIÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR**

#### **3.1 A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA APRENDIZAGEM DA CRIANÇA**

Podemos observar em várias pesquisas que a alimentação realmente influencia no desenvolvimento de aprendizagem da criança. Segundo 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”.

Percebe-se que a criança deve ter uma alimentação balanceada e controlada na escola e em casa, facilitando ainda mais seu aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. No entanto para que isso se concretize as pesquisas mostram que a alimentação de uma criança deve ser bem diversificada contendo carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais, água, fibras, sal, gorduras, vitaminas na quantidade certa, além da prática de exercícios.

Porém a escola tem grande influência, pois as crianças que frequenta a escola fazem duas refeições. Todavia as escolas devem ter um acompanhamento da nutricionista para que essas refeições atendam as necessidades nutricionais das crianças e verificar se está sendo construída com as crianças a questão da alimentação. De acordo com Santos (1989, p. 70):

O auxílio de nutricionistas é muito importante para a confecção dos cardápios, pois eles têm melhores condições de avaliar a quantidade dos alimentos e controlar suas dosagens. Além de elaborar os cardápios, sempre que possível, o nutricionista deve acompanhar a preparação e a distribuição da merenda, além de ouvir os alunos, principalmente no que diz respeito à aceitação da merenda.

Porém participação dos pais e de grande relevância para o desenvolvimento de uma alimentação saudável.

Os pais tem grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, 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, 1989, p. 161).

O autor discorre que os primeiros responsáveis pela alimentação das crianças são os pais, a criança que é motivada a alimentar-se de forma adequada tendo maiores possibilidades de desenvolver cognitivamente, fisicamente seu desenvolvimento.

De acordo com o Programa Nacional de Alimentação escolar busca formar segurança alimentar e nutricional, oferecer hábitos alimentares saudáveis e refeições saudáveis que cubra no mínimo 20% das necessidades nutricionais de acordo com a faixa etária durante o período de permanência do aluno na escola.

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER, 2000 apud ALMEIDA, 2012, p. 22).

Percebemos então que a alimentação pode ser significativa no rendimento escolar da criança e assim a escola tem um papel fundamental para que de alguma forma esses hábitos se concretizem além de destacar a importância dos pais nesse processo, pois a alimentação da criança também deve ser observada e equilibrada em casa.

#### **4 ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR**

Segundo Vasconcelos (1998 apud CAVALCANTI, 2009, p. 18) a educação nutricional pode ser definida como 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. As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus

alunos para a prática dos bons hábitos alimentares, pois o aluno bem alimentado apresenta melhor aproveitamento escolar, atinge o equilíbrio necessário para seu crescimento e desenvolvimento, bem como mantém as defesas necessárias para uma boa saúde.

Philippi et al (2000 apud CAVALCANTI, 2009, p. 23) afirmam 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 desenvolvidos, como alimentação”.

O ambiente escolar é um local excelente para haver essa intervenção, pois na escola o aluno além de aprender ele leva consigo experiências que sejam significativas para ele, os professores podem propor e fazer receitas em sala com as crianças, salada de frutas, brincadeiras relacionadas a alimentação, explicar a consequência de uma alimentação inadequada entre outros fatores. Segundo Santos (1989, p. 189) somente com um trabalho de conjunto, entre a escola e a comunidade, poderão ser superadas parcialmente os problemas causados pela alimentação insuficiente ou inadequada. Segundo Parreira (apud CAVALCANTI, 2009, p. 25).

A escola se destaca como espaço privilegiado, uma vez que o indivíduo a frequenta por longo período de sua vida. É nesse ambiente que ocorrem experiências favoráveis á construção de valores, hábitos e atitudes com intuito intrinsecamente pedagógico, porém, tendo em vista também o desenvolvimento e a aprendizagem para formação social do cidadão.

Podemos constatar que a alimentação além de influenciar no aprendizado e um direito que todos os estudantes tenham acesso a uma alimentação de qualidade e que atenda as necessidades nutricionais dos alunos até a fase que frequentar a escola. Segundo Moura (1993, p.171) “toda alimentação deve basear-se na variedade”.

## **5 ANÁLISES DOS DADOS**

A mídia exerce grande influência na formação dos hábitos alimentares das crianças através das propagandas tentadoras que desperta a curiosidade e vontade das pessoas principalmente das crianças. Os pais muitas vezes acabam comprando alimentos semi-prontos devido a correria do dia, facilitando na preparação das refeições, deixando de se preocupar com os hábitos alimentares da família e se preocupando somente na praticidade e na economia de tempo.

Sabemos que a alimentação tem grande influência no aprendizado e é imprescindível no desenvolvimento e concentração do aluno. A escola pode ser a mediadora para haver essa intervenção alimentar. Segundo Perroni (2013, p. única):

Tudo aquilo que ingerimos exerce um grande impacto sobre a função cerebral, podendo interferir no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. Através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável.

É de suma importância à escola contar com um profissional da saúde para contribuir com a responsabilidade da escola para mediar ou reeducar a alimentação das crianças. 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.

Segundo a nutricionista:

**(01) Tereza:** A alimentação está diretamente relacionada ao aprendizado, sendo a base deste. Uma criança bem nutrida tem maior facilidade para aprender, melhor desempenho em suas atividades, maior concentração e desenvolvimento adequado.

De acordo com as observações realizadas na instituição percebi que todos os dias no almoço são servidos feijão, arroz, salada, além de outras misturas como, por exemplo, purê, farofa, mandioca e etc.

Quando questionei a nutricionista se ela considera ideal o cardápio oferecido aos alunos do município? E se com os recursos disponibilizados há possibilidade de elaborar um cardápio diversificado que atenda as necessidades nutricionais dos alunos?

A entrevistada mencionou que:

**(02) Tereza:** O cardápio elaborado na rede municipal é o melhor possível, e está dentro dos recursos financeiros disponibilizados. Ainda buscamos maior diversificação nas preparações assim como maior oferta de frutas. Os alunos que ficam meio período na escola e faz a refeição tem 30% das suas necessidades nutricionais diárias e para os alunos que ficam na creche no período integral tem 70% das suas necessidades nutricionais atendidas diariamente

Neste sentido a alimentação das crianças precisa atender suas necessidades nutricionais promovendo assim o seu desenvolvimento da aprendizagem, raciocínio e concentração. De acordo com a fala da nutricionista ela tenta fazer o possível com os recursos disponibilizados para elaborar um cardápio com variedades de alimentos que seja rico em nutrientes.

As professoras do Pré foram questionadas se a escola realiza algum projeto para orientar as crianças em relação a importância dos bons hábitos alimentares e de que maneira são feitas essas orientações. A professora Amanda respondeu que:

**(03) Amanda:** As crianças são orientadas sobre a importância de cada alimento para seu próprio bem estar.

**(04) Rebeca:** Durante o ano letivo é elaborado o projeto alimentação que neste ano ocorreu no mês de setembro, enquanto as orientações elas são feitas no dia-a-dia durante as refeições dos alunos.

Compreendo que a temática alimentação saudável deve estar presente durante todo o ano letivo e não somente apenas em projetos realizados na escola, pois o aluno desde pequeno se ele conseguir se sensibilizado de que a alimentação traz grandes benefícios para sua vida aos poucos ele conseguirá adaptar e mudar seus hábitos alimentares.

Questionei na pesquisa se os pais incentivam seus filhos a ingerirem legumes, verduras e frutas uma mãe respondeu que:

**(05) Mariana:** Insisto às vezes, mas não forço, come se quiser.

Já outra mãe relatou que:

**(06) Eliene:** Forço a comer principalmente legumes.

Com base nas respostas dos pais foi observado que alguns incentivam seus filhos a comerem alimentos saudáveis outros optam por não insistir deixando que seus filhos comam o que sentem vontade.

Segundo Santos (1991, p. 55) A qualidade dos alimentos ingeridos tem muita importância sobre a estrutura e o funcionamento do organismo.

Deste modo é de suma importância os pais estarem atentos aos hábitos alimentares de seus filhos, pois a criança aprende com o meio e com as pessoas que a cercam.

Constatamos que os pais, os professores, nutricionista e a escola tem grande importância em relação à construção da cultura alimentar dos educandos, promovendo uma mediação de modo que auxilie a criança nas suas escolas entre o que é gostoso e não saudável e entre o que é bom e saudável.

## 6 CONCLUSÃO

Através das observações, roda de conversa, questionários realizados durante a pesquisa. Foi constatado que as crianças não possuem interferência necessária em relação a sua cultura alimentar saudável tanto na instituição de ensino quanto no ambiente familiar. Deste modo esta intervenção se faz necessária de acordo com os autores citados na pesquisa e podem fazer diferença no hábito alimentar e no aprendizado do educando.

A problematização do tema é de suma importância, pois pode acarretar consequências na vida da criança, principalmente em uma era que a mídia, a globalização e a não disponibilidade de tempo dos pais que exerce total influência no hábito alimentar dos alunos.

## THE POWER SUPPLY IN THE LEARNING PROCESS

### ABSTRACT<sup>1</sup>

This article is intended to observe the dietary habits of students and how the intervention of school and family in guiding this process. This is the result of an investigation in the case study with a qualitative approach, being conducted questionnaires with two students, a teacher and two parents. Theoretically research had its substantiates in Ernie Moura, Leonardo Cavalcanti, Maria Angela dos Santos and Augusto Triviños. The results showed that most parents and school shows concern and attempts to control the feeding of their children, however, they don't make food intake considered healthy.

**Keywords:** Education. Food education. Food Guidance. Case study.

## REFERÊNCIAS

---

<sup>1</sup> Tradução realizada por Bruna Nusa (CRLE – Revista **Eventos Pedagógicos**).

ALMEIDA, Ana Lúcia. **Educação e saúde: hábito alimentar de crianças referentes á alimentação escolar.** Monografia, 2012.

Amanda. **Amanda:** questionário. [07 jun.. 2013]. Entrevistadora: Gisele Naiara Matos Ribeiro. 1 Questionário (1 f.). Entrevista concedida para Trabalho de Conclusão de Curso Orientação alimentar no processo educativo.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.** Tese de Mestrado, 2009, Brasília. Acesso em: 20 Jun. 2012.

ELIENE. **Eliene:** questionário. [07 jun.. 2013]. Entrevistadora: Gisele Naiara Matos Ribeiro. 1 Questionário (1 f.). Entrevista concedida para Trabalho de Conclusão de Curso Orientação alimentar no processo educativo.

MARIANA. **Mariana:** questionário. [07 jun.. 2013]. Entrevistadora: Gisele Naiara Matos Ribeiro. 1 Questionário (1 f.). Entrevista concedida para Trabalho de Conclusão de Curso Orientação alimentar no processo educativo.

MOURA, Ênio. **Biologia educacional: noções de biologia aplicadas a educação.** São Paulo: Moderna, 1993.

PERRONI, Cristiane. **Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração.** Disponível em: < <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao-cerebral-e-aumentar-concentracao.html> . Acesso em: 28 nov.13.

REBECA. **Rebeca:** questionário. [07 jun.. 2013]. Entrevistadora: Gisele Naiara Matos Ribeiro. 1 Questionário (1 f.). Entrevista concedida para Trabalho de Conclusão de Curso Orientação alimentar no processo educativo.

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia educacional.** São Paulo: Ática, 1989.

TEREZA. **Tereza:** questionário. [07 jun.. 2013]. Entrevistadora: Gisele Naiara Matos Ribeiro. 1 Questionário (1 f.). Entrevista concedida para Trabalho de Conclusão de Curso Orientação alimentar no processo educativo.

TRIVIÑOS, Augusto. **Introdução a pesquisa em ciências sociais: a pesquisa em educação.** São Paulo: Altas, 1987.